# >GUTEN-MORGEN-HELDEN

>redmail™

**>Guten-Morgen-Held:innen**
Wer hält Sie immer auf
dem Laufenden?
Wer macht Ihr Frühstück
erst komplett?
Wer versorgt Sie täglich
mit Informationen?
Wer ist bei jedem Wetter
für Sie unterwegs?

**Ihre Zeitungszusteller:innen**

Foto: redmail

**12**

**Voller Überraschungen:** Die besonderen Geschichten der Guten-Morgen-Held:innen.

**24**

**Reizvolle Tierwelt:** Was Guten-Morgen-Held:innen so über den Weg läuft.

**46**

**Ihr Kaffeewissen ist gefragt:** Wie gut kennen Sie sich mit dem Muntermacher aus?


**06** Wir in Zahlen & Fakten

**08** 2 von über 2.800

**11** Der Weg der Zeitung zu Ihnen

**12** In einer Tour was erleben

**20** Mehr Energie am Morgen

**24** Tierische Begegnungen unterwegs

**30** Tierische Rumtreiber der Nacht

**34** Mit Musik besser durch den Morgen

**36** 3 Musik-Klassiker zum Aufstehen

**38** Der Hektik des Alltags entfliehen

**42** Nachthimmel: Sternbilder im Überblick

**46** Quiz: Kennen Sie sich mit Kaffee aus?

**49** Tipps für Autofahrten bei Dunkelheit

**50** Zu guter Letzt


Fotos: Getty Images, Adobe Stock, beigestellt

# LIEBE LESERIN! LIEBER LESER!

Täglich liegen Ihre Zeitungen und andere Produkte pünktlich zum Frühstück vor Ihrer Haus- oder Wohnungstüre. Doch haben Sie sich schon einmal gefragt, wie Ihr Lesestoff eigentlich zu Ihnen gelangt?

In diesem Booklet möchten wir Ihnen die Zustellpartner:innen der **>red**mail-Gruppe und ihre täglichen Aufgaben vorstellen. Wir nehmen Sie mit in die frühen Morgenstunden und zeigen Ihnen, welcher Logistik es bedarf, um alle Produkte bis 6 Uhr morgens auszuliefern.

Unsere Guten-Morgen-Held:innen erleben auf ihren nächtlichen Zustelltouren so manche spannende Geschichte. Wie sie zum Beispiel zu Helfer:innen und Lebensretter:innen wurden, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Mag. Horst Jungmann

# >ZAHLEN & FAKTEN

**MEHR ALS 873 MAL UM DIE ERDE**
kommen die Zustellpartner:innen umgerechnet im Rahmen ihrer Zustelltouren pro Jahr.

**58.700.000 PROSPEKTE**
bringen jährlich die neuesten Angebote – direkt zu den Haushalten.

**2.500 ZUSTELL-PARTNER:INNEN**
sorgen dafür, dass sämtliche Medien und Produkte pünktlich zugestellt werden.

**320 FAHRRÄDER**
sind in Wien pro Nacht unterwegs und dienen dort als Haupt-transportmittel bei der nächtlichen Zeitungszustellung.

**35.000.000 KILOMETER**
legen die Zustellpartner:innen der >redmail-Gruppe ca. jedes Jahr zurück.

**294.000 TAGES-ZEITUNGEN**
finden jede Nacht ihren Weg zu den Leser:innen.

NEWS



**201 >redmail und 129 connect724**
**MITARBEITER:INNEN**
sorgen täglich für eine reibungslose Abwicklung der Zustellung.
Älteste/r Mitarbeiter:in: 71
Jüngste/r Mitarbeiter:in: 20

**4 STANDORTE**
an denen die >redmail-Gruppe vertreten ist:
>redmail Zentrale, 1030 Wien
connect724 Zentrale und Lager, 1230 Wien
>redmail Standort Steiermark, 8010 Graz
>redmail Standort Kärnten, 9300 St. Veit

**ISO-ZERTIFIZIERT**
Die >redmail-Gruppe ist als einziger Dienstleister der Branche „Quality Austria ISO 9001:2008“-zertifiziert.

**INFORMATION UND MEHR**
bringt die >redmail-Gruppe präzise ans Ziel, 365 Tage im Jahr.

**45.000.000 KG GEDRUCKTE INFORMATION**
bewegt die >redmail-Gruppe insgesamt pro Jahr. Das entspricht in etwa dem Gewicht von 300 Blauwalen.

**4 HALTUNGEN**
die im Unternehmen gelebt werden: präzise, unkompliziert, fair und initiativ.

**999 VON 1.000 ZEITUNGEN**
werden korrekt zugestellt.

# 2 von über 2.800

Mehr als 99,9 Prozent der zugestellten Tageszeitungen landen pünktlich und zuverlässig im Briefkasten, der Zeitungsrolle oder – wenn es gewünscht wird – sogar auf dem Balkon der Abonnent:innen. Eine stattliche Quote, für die in Summe über 2.500 selbstständige **>red**mail-Zustellpartner:innen sorgen. Aber es gibt immer wieder vereinzelt Fälle, bei denen die Zustellung nicht klappt. Leider. Druckschwierigkeiten, Witterungsbedingungen, Autopannen – die Gründe, warum die Tageszeitung plötzlich nicht am Frühstückstisch landet, können vielfältig sein. Für die betroffene Abonnentin oder den betroffenen Abonnenten hingegen ist es jedoch nur eines: ärgerlich. Damit dieser Ärger nur selten aufkommt, hat **>red**mail ein Qualitätsnetzwerk geknüpft. Eine zentrale Rolle dabei spielen die angestellten Qualitätsbeauftragten.

Sie sorgen während der Zustellung für einen reibungslosen Ablauf vor Ort und lösen Probleme schnell und unkompliziert. Zwei der etwa 130 **>red**mail-Qualitätsbeauftragten sind Kilian Ranner und Benjamin Haas. Deren Aufgabenbereich besteht darin, Touren aufzuarbeiten sowie Probleme von Zustellerinnen und Zustellern zu beheben. Da kann es schon passieren, dass sie als Qualitätsbeauftragte bei einer Autopanne eines Zustellers oder einer Zustellerin eine rasche Lösung finden müssen. „Die Herausforderung liegt besonders in der Witterungslage. Der Frühverkehr kann auch manchmal schwierig werden“, meint Ranner, der vor zwei Jahren als Zusteller bei **>red**mail begann. Und ja, es ist bei seinem Beruf ein Vorteil, wenn man ein Frühaufsteher ist. Haas und Ranner stehen mit den anderen Qualitätsbeauftragten ständig in Kontakt und sind vielfältig einsetzbar. Ranners Ansatz: Nur gemeinsam kann man die entsprechende Leistung bringen. Sein Ziel: eine perfekte Zusammenarbeit. Denn mit 99,9 Prozent geben wir uns bei **>red**mail nicht zufrieden.

**» Ich freue mich sehr, mithelfen zu dürfen, dass unsere Kund:innen jeden Tag ihre Zeitung bekommen und unsere verlässlichen Zusteller:innen ihre Arbeit machen können. «**

Benjamin Haas, Qualitätsbeauftragter in Kärnten

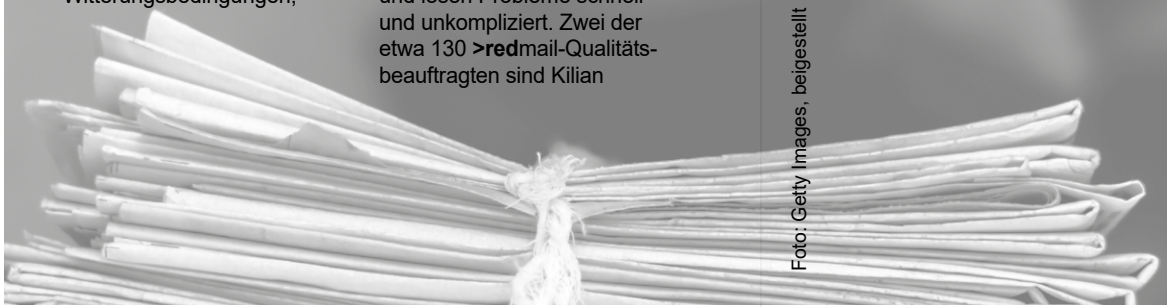


Foto: Getty Images, beigestellt

Das Qualitätsnetzwerk ist aber noch deutlich weiter gespannt. Hier nur vier ausgewählte Beispiele.

» Als „Mister Anonym“ prüfen Qualitätssicherungsbeauftragte die Qualität der Zustellung.

» Ein computerunterstütztes, telefonbasiertes Kommunikationssystem ermöglicht einen einfachen, sicheren und standardisierten Informationsfluss zu den Zusteller:innen.

» In Stichproben erfragt **>red**mail telefonisch den Erhalt der Zeitung bei den Empfänger:innen.

» Zusteller:innen erhalten einen Qualitätsbonus, wenn die Zustellqualität höher als die vertraglich vereinbarte Standard-Qualitätsgüte ist.

**» Am meisten freut mich, dass ich meine Touren so zusammenlegen kann, wie ich sie möchte – und natürlich das selbstständige Arbeiten. «**

Kilian Ranner, Qualitätsbeauftragter in der Steiermark

Fotos: Getty Images, beigestellt



# Der Weg der Zeitung auf Ihren Frühstückstisch

Bis die Zeitung bei Ihnen als Abonnent:in landet, muss sie in der Nacht einen ordentlichen Weg zurücklegen. Die wichtigsten Stationen am Beispiel Virgen in Osttirol.

**Redaktionsschluss:** 294.000 Zeitungen werden von **>red**mail täglich insgesamt zugestellt. Diese Menge zu produzieren dauert natürlich eine gewisse Zeit. Daher wird bereits am späten Nachmittag mit dem Druck der ersten Seiten begonnen. Geht ein wichtiges Fußballspiel ins Elfmeterschießen, dann geht auch der Druck etwas in die Verlängerung.

**» Eckdaten:**

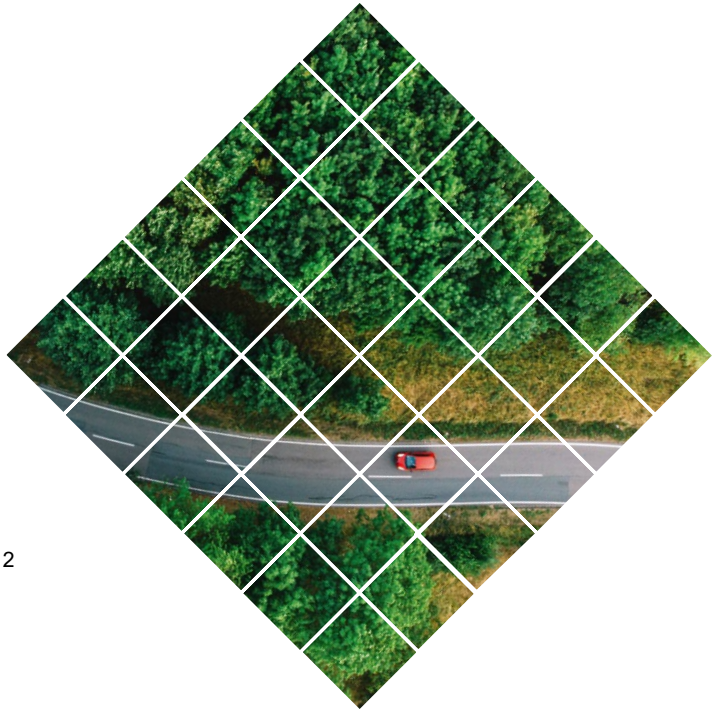
**164 Kilometer:** Für das Zustellgebiet Virgen kommen die Tageszeitungen aus Innsbruck. **160 Stück** werden an die Abonnent:innen in dieser Osttiroler Gemeinde geliefert.

Zwischen **23.04 und 23.55** Uhr: Ende des Drucks, die Zeitungen sind für den Expedit bereit.

ca. **02.30** Uhr: Anlieferung ins Depot/ in die Abladestelle. Für Virgen befindet sich dieses in Matrei.

ca. **03.30** Uhr: Beginn der Zustellung. In diesem Fall dauert die Fahrt des/r Zustellers/in von seinem/ihrem Gebiet zur Abladestelle und retour sowie die Beladung des Fahrzeugs mit den Zeitungen etwa 25 Minuten.

spätestens **06.00** Uhr: Ende der Zustellung. Je nach individueller Zeit- und Wegeinteilung, Routine, Wetter etc. können die Zusteller:innen auch früher ihre Tour beendet haben.



# IN EINER TOUR WAS ERLEBEN.

Guten-Morgen-Held:innen können einige besondere Geschichten erzählen – von kleinen Hopplas bis zur Rettung in höchster Not.



Foto: Getty Images

Wie würden Sie reagieren, wenn Sie sehr früh am Morgen, für manche fast noch Nacht, in einem Wohnhaus in einen Lift einsteigen wollen – und als sich die Tür öffnet, ein Mann nur mit Sakko und Unterhose bekleidet vor Ihnen steht? „Ich habe die Türe schließen und ihn weiterfahren lassen“, schildert Karin A. Die Zeitungszustellerin erlebte diese etwas sonderbare Situation auf ihrer Tour in Villach. Zeitungszusteller:in – man sollte meinen, dies sei ein Job, bei dem man unterwegs ist, wenn die Gegend komplett ausgestorben ist und alles schläft. Mitunter weit gefehlt, es ist ein Job mit zahlreichen Überraschungen inklusive. Immer wieder treffen die etwa 2.500 Zusteller:innen von **>red**mail auf skurrile, merkwürdige aber liebenswürdige Typen, erleben unerwartete, heitere Momente oder müssen bei brenzligen Situationen eingreifen, in denen Menschenleben in Gefahr sind – und sie zu Guten-Morgen-Held:innen im wahrsten Sinne des Wortes wurden.

## EIN SCHLÄFCHEN IN EHREN

Vor allem am Wochenende kann auch in den frühen Morgenstunden noch einiges los sein. „Lustig ist es, wenn wir ein Fest im Dorf haben und die Leute mich noch auf ein Getränk einladen“, so Rosa B., Zustellerin im Bereich Bad St. Leonhard. Für so manche ihrer Kolleg:innen ist es nicht ungewöhnlich, für übrig gebliebene Wiesenmarktbesucher:innen Taxi zu spielen: „Es kommt schon vor, dass ich einen Nachtschwärmer ein Stück auf meiner Tour mitnehme“, meint Susanne H., Zustelle-



>>

**» Es kommt schon vor, dass ich einen Nachtschwärmer ein Stück auf meiner Tour mitnehme. «**

Susanne H., Zustellerin in der Gemeinde Liebenfels

rin in der Gemeinde Liebenfels. Worauf Guten-Morgen-Held:innen auch immer wieder stoßen: Der/die eine oder andere – mehr oder weniger leicht – betrunkene Disco-Besucher:in sucht sich schon einmal am Straßenrand ein Plätzchen zum Ausruhen. So mancher Zeitgenosse machte sich solch ein Schläfchen im Freien hingegen fast schon zur Gewohnheit. So wie jener Bad Bleiburger, der in den Morgenstunden – oft betrunken – unterwegs war. „Er hat sich dann nackt ausgezogen, die Kleider gefaltet und sich in einer Wiese oder neben der Straße zum Schlafen hingelegt“, schildert Zeitungszustellerin Maria A.

## EINGREIFEN IM LETZTEN MOMENT

Ja, der Alkohol. Übermäßig konsumiert kann jedoch auch rasch der Spaß aufhören. Vor allem im Winter kann Trunkenheit mitunter äußerst tragisch enden. Oder anders ausgedrückt: Wäre manchmal tragisch ausgegangen, wenn nicht eine Guten-Morgen-Heldin oder ein Guten-Morgen-Held vorbeigekommen wäre. So wie bei jenem jungen Mann in St. Bartholomä, der sich mitten in einer tiefwinterlichen Nacht am Heimweg vom ausgiebigen Feiern in der Einfahrt irrte, stürzte und nicht mehr aufstehen konnte (Sie ahnen schon: auch bedingt durch den ergiebigen Alkoholkonsum). Der Zeitungszusteller fand ihn zusammengerollt am Boden liegend: „Ich bin mir sicher: Wenn er noch länger dort gelegen wäre, hätte das ein böses Ende genommen“. Oder bei Wald am Schoberpass, da wurde ein Betrunkener am Straßenrand bei dichtem Schneefall von einer Zustellerin entdeckt. Er war schon ziemlich eingeschneit und daher fast nicht mehr zu sehen. Unmittelbar danach kam bereits der Schneepflug, der den Verunglückten mit hoher Wahrscheinlichkeit übersehen und überfahren hätte.

**» Wenn er noch länger dort gelegen wäre, hätte das ein böses Ende genommen. «**

Guten-Morgen-Held in St. Bartholomä

## MANN ODER FRAU FÜR ALLE FÄLLE

In der Regel zählen Zeitungszusteller:innen zu den wenigen Personen, die in den frühen Morgenstunden schon unterwegs sind – und damit sind sie auch Mann oder Frau für alle Fälle. Lenker:innen, die mit ihrem Auto in einem Bach oder dem Straßengraben landen, verwirrte Pensionist:innen, die nicht mehr den Weg heimfinden, brennende Fahrzeuge, Container oder Gartenschuppen, bei denen die Flammen ohne rasches Eingreifen auf andere Gebäude übergegriffen hätten. Zeitungszusteller:innen mussten schon oft helfend eingreifen, bevor etwas Schlimmeres passiert. Oft stoßen die Guten-Morgen-Held:innen auch auf unabsichtliche Hinterlassenschaften von Nacht- aber auch Tagschwärmer:innen. Was Frieda V. beispielsweise immer wieder auf den Straßen ihrer Tour bei Feldkirchen findet, sind verlorene oder „ausgestreute“ Handys, Schlüssel oder auch Kenn-

Foto: Getty Images

zeichen von Autos, die sie immer aufhebt und umgehend bei der Polizei abgibt.

**HALTET DEN DIEB**

Es wurden schon einige Einbrecher auf frischer Tat gestört, Guten-Morgen-Held:innen konnten der Polizei auch wertvolle Hinweise geben, mit denen die Hüter:innen des Gesetzes Dieben auf die Spur kamen. Und ja, es ist auch schon der umgekehrte Fall vorgekommen, nämlich dass eine Zeitungszustellerin für eine Einbrecherin gehalten wurde. Heidi G. trug in Steinfeld als Urlaubsvertretung die Zeitung aus. Für einen Bewohner passte sie jedoch nicht in das gewohnte Bild – also unterstellte er ihr böse Absichten. Eine Einbrecherin, was sonst. „Von einem niedrigen Balkon aus sprang er auf mich und wir stürzten beide zu Boden. Er wurde dabei verletzt. Das Missverständnis war rasch aufgeklärt“, schildert Heidi G., die den Zwischenfall mit einer gesunden Portion Humor nahm. Es hat sie auch nicht davon abgehalten, kurz darauf als reguläre Zeitungszustellerin bei **>red**mail einzusteigen.

Der Eindruck kann täuschen. An manchen Morgen ist mehr los, als man glaubt.

Foto: Getty Images

**KLEINE HOPPALAS**

Aber auch Guten-Morgen-Held:innen brauchen ab und zu Hilfe, denn kleine Hoppalas passieren leichter, als einem lieb ist. Aber selbst zu nachtschlafender Zeit findet man eine helfende Hand. So auch Zustellerin Edith M.: „Ich bin mit Zeitungen in den Armen ausgestiegen, versehentlich am Türknopf angekommen und habe mich ausgesperrt.“ Und das Handy lag am Beifahrersitz, eh klar. Also musste sie einen Autofahrer anhalten. Um 2.30 Uhr morgens kann es jedoch schon ein bisschen dauern, bis einer vorbeikommt. Schlussendlich half ihr der verständigte ÖAMTC aus der misslichen Lage. Aber auch Abonnent:innen springen schon einmal ein, wenn das Auto des Zustellers im Tiefschnee hängenbleibt oder auf der Tour plötzlich nicht mehr anspringt. Erich J. kann sich sogar über einen persönlichen Service freuen: „Eine Abonnentin ruft mich immer rechtzeitig an, um zu sagen ob es zum Beispiel im Winter eisig ist.“ ●


**Ihr Job als Qualitätsbeauftragte:r**

- **flexible Arbeitszeiten und Teilzeitmöglichkeiten**
- **selbstständiges Arbeiten**
- **verschiedene Sozialleistungen**
- **Weiterentwicklung**
- **sicherer Arbeitsplatz**

Sie packen gerne Dinge an und erledigen diese auf direktem Wege? Sie arbeiten präzise und vorausschauend mit Blick auf das Ganze? Sie wollen in einem qualifizierten und dynamischen Team mitarbeiten? Dann werden Sie sich als Qualitätsbeauftragte:r bei **>red**mail wohlfühlen.

**Erleben auch Sie als Guten-Morgen-Held:in besondere Geschichten.**

Hier finden Sie Infos und Tipps für Ihre Bewerbung:

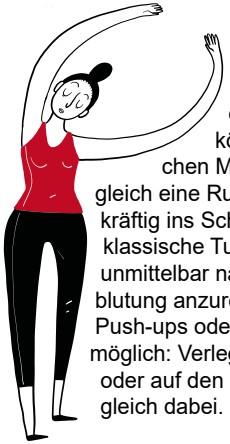
Starte mit uns in den
Sonnenaufgang
und werde zum
Guten-Morgen-Helden!
Egal, ob Nachtvogel oder
Early Bird – mit einer Tätigkeit
als Zustellpartner:in können
Sie finanzielle Engpässe
überwinden oder sich
zusätzliche Wünsche erfüllen.
www.zustellpartner.at
anfrage@zustellpartner.at
+43 (0)5 1795 1795

# MEHR ENERGIE AM MORGEN.

Vielen fällt es schwer, gut gelaunt und fit in den Tag zu starten. Aber auch Morgenmuffel können es schaffen, leichter aufzustehen.

Kennen Sie das auch? Der Wecker läutet in der Früh – und am liebsten würden Sie noch liegen bleiben, müssen sich aber aus dem Bett kämpfen, um nicht zu spät zu kommen. Warum schaffen es andere, ohne Mühe und mit guter Laune aufzustehen? Natürlich könnte man meinen: Der sogenannte Chronotyp jedes einzelnen ist zum großen Teil genetisch vorgegeben. Nicht jeder ist vom Schlaftyp eine Lerche, also ein Frühaufsteher. Die innere Uhr folgt bei jedem Menschen ihrem eigenen Takt. Aber auch für Morgenmuffel ist es nicht unmöglich, mit mehr Schwung aufzustehen. Es gibt ein paar Tipps, wie man mit mehr Energie in den Tag starten kann.





**Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung** Nur wenig lässt einen so schnell wach werden wie körperliche Betätigung, also ein bisschen Morgensport. Dazu müssen Sie nicht gleich eine Runde durch den Wald joggen oder kräftig ins Schwitzen kommen. Es reichen schon klassische Turnübungen für ein paar Minuten unmittelbar nach dem Aufstehen, um die Durchblutung anzuregen: Kniebeugen, Hampelmann, Push-ups oder Dehn- und Streckübungen. Wenn möglich: Verlegen Sie die Übungen in den Garten oder auf den Balkon, dann haben Sie frische Luft gleich dabei.



**Das Zimmer lüften** Die Raumluftqualität hat einen maßgeblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden. „Verbrauchte“ Luft kann zu Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall und Müdigkeit führen. Entscheidend dafür ist der Anteil an Kohlendioxid ($CO_2$) in der Raumluft. In der frischen Luft beträgt der $CO_2$-Anteil lediglich 0,04 Prozent. In unserer Atemluft beim Ausatmen liegt er jedoch bei etwa 4 Prozent, dem Hundertfachen – und minütlich produziert jeder von uns im Ruhezustand etwa vier Liter davon. Über Nacht kommt somit einiges zusammen. Bleiben die Fenster geschlossen ist die Luft in der Früh „stickig“. Stoßlüften sorgt für Abhilfe. Der ermüdend hohe $CO_2$-Anteil wird wieder gesenkt.

Illustrationen: Getty Images

>>

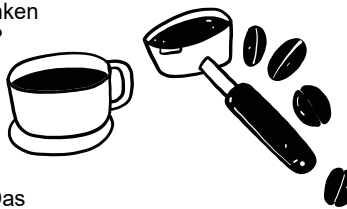
**Ein Glas Wasser trinken** Beim Schlafen schwitzen wir, oder anders ausgedrückt: Der Körper verliert Flüssigkeit. Das kann in einer Nacht gut und gerne ein halber Liter sein. Demgegenüber muss der Körper viele Stunden ohne Flüssigkeitszufuhr auskommen. Diese Unterversorgung wird ausgeglichen, wenn Sie nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken. Dies aktiviert das Gehirn und sorgt dafür, dass der Stoffwechsel, die Verdauung und die Nierenaktivität auf Trab kommen. Fehlt dem Körper Flüssigkeit, fährt er alle Funktionen herunter und stellt weniger Energie bereit. Die Folge: Wir bleiben müde.

**Eine kalte Dusche** Wärme sorgt für Entspannung, und diese wiederum fördert die Schläfrigkeit. Daher ist morgens heiß zu duschen für Morgenmuffel eher kontraproduktiv. Eine kalte Dusche kurbelt den Kreislauf hingegen so richtig an. Kaltes Wasser ist ein Klassiker unter den Wachmachern, aber nicht jede:r kann sich beim Duschen dazu überwinden. Daher einfach das Wasser zuerst etwas kühler einstellen und an einem Fuß anfangen, sich langsam hocharbeiten und immer mehr Stellen abbrausen. Eine andere abgespeckte Variante: Sich mit kaltem Wasser das Gesicht waschen. Ah, herrlich erfrischend. Gerade im Sommer bei heißen Temperaturen werden Sie so auf erquickliche Art und Weise wach.

Illustrationen: Getty Images

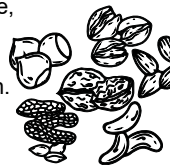


**Die belebende Wirkung von Koffein** Sie haben schon recht, Kaffee ist nun wirklich kein Geheimtipp, um munter zu werden. Für mehr Schwung durch Koffein können Sie es aber auch mit Tee oder Mate-Getränken versuchen. Wie wirkt Koffein in uns? Es besitzt eine ähnliche Struktur wie der körpereigene Botenstoff Adenosin, der Müdigkeit auslöst. Dadurch kann Koffein an die gleichen Rezeptoren andocken und auf diese Art Adenosin blockieren. Das Alkaloid beschleunigt die Herztätigkeit, regt das Gehirn und den Stoffwechsel an, erweitert leicht die Bronchien. Es dauert etwa 15 bis 30 Minuten, bis die belebende Wirkung des Koffeins einsetzt.





**Den Speicher auffüllen** Frühstücken wie ein Kaiser: Ein reichhaltiges, gesundes Frühstück gibt Ihnen die nötige Energie für den Tag. Klingt zwar schön und gut, in der Realität fehlt dafür jedoch oft die Zeit. Wenn es schnell gehen soll, können Nüsse den Speicher wieder auffüllen. Sie sind kleine Schatzkammern: Nüsse liefern zumeist hochwertiges Fett – mehrfach ungesättigte Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Zudem sind sie gute Quellen für hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe sowie für Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Aber Vorsicht: Nüsse sind kalorienreich (vergleichbar mit Schokolade), daher nur in Maßen genießen.



Reh, Goldschakal oder Fuchs sorgen für Abwechslung auf der Zustelltour.



# TIERISCHE BEGEGNUNGEN UNTERWEGS.

Die Tierwelt ist frühmorgens bereits äußerst aktiv: Kein Wunder also, dass es zwischen Guten-Morgen-Held:in und Fauna immer wieder zu besonderen Momenten kommt.



Das war ein richtiger Schreck, natürlich rechnet keiner damit, dass auf einmal etwas oder jemand im Auto ist“, meint Susanne R. Als Zeitungszustellerin in der Umgebung von Graz genießt sie normalerweise die Ruhe auf ihrer Tour, alleine im Wagen. Aber plötzlich hatte sie eine blinde Passagierin an ihrer Seite: eine schwarze Katze. Der Stubentiger hat sich ins Auto geschlichen und es sich einfach auf der Rückbank gemütlich gemacht, als Susanne R. die Zeitung bei einem Abonnenten abgab. Zum Aussteigen war die Katze nicht zu bewegen. Ein paar Straßenzüge weiter hat sie dann selber entschieden, dass sie genug hat und verschwand – zumindest für diesen Morgen. Denn die tierische Mitfahrt hat sich zur Routine entwickelt. Die Katze ist jedes Mal mit der Zeitungszustellerin ein Stückchen mitgefahren. Leckerli wurden dann auch schon immer mitgenommen.

Fotos: Getty Images

## DIE GANZE VIELFALT

„In der Nacht sind unglaublich viele Tiere unterwegs. Ohne sie wäre es richtig langweilig“, meint Erich M., Zusteller aus Ebenthal. Und diese Tierwelt, die unsere Guten-Morgen-Held:innen zu sehen bekommen, ist äußerst reizvoll. „Von Fuchs, Hase, Reh ist so ziemlich alles auf der Strecke zu sehen. Einmal querte sogar ein kapitaler Hirsch meinen Weg“, erzählt Susanne H. von ihrer Tour in der Gemeinde Liebenfels. Egal ob Zusteller:in oder sonstige Personen, die in den frühen Morgenstunden unterwegs sind: Die Gefahren eines Wildunfalls lauern im Straßenverkehr unweigerlich. „In den vergangenen 13 Jahren hatte ich Gott sei Dank nur einen Unfall – und der war durch Wild verursacht“, so Willi R.

>>

Wildwechsel der putzigen Art. Auch Igel kreuzen die Wege der Guten-Morgen-Held:innen.

aus Hermagor. Achten muss man beim Fahren aber nicht nur auf kapitale Brocken wie Hirsch oder Wildschwein. Hermine L. hat auf ihrer Tour bei Bleiburg einmal einen Igel angefahren: „Ich habe ihn mitgenommen und nachher, als es ihm besser ging, an derselben Stelle wieder ausgesetzt."



### EIN SELTENES EXEMPLAR

Es sind aber nicht nur „gewöhnliche" Vierbeiner, die die Wege der Zusteller:innen kreuzen: Erich M. machte auch bereits Bekanntschaft mit einem in Österreich recht seltenen Goldschakal. „Als ich das Tier zum ersten Mal gesehen habe, konnte ich es nicht zuordnen. Erst als ich im Radio einen Bericht darüber hörte, dass sich einige Exemplare des seltenen Goldschakals in Kärnten angesiedelt zu haben scheinen,

**» Erst als ich im Radio einen Bericht darüber hörte, wusste ich Bescheid. «**

Zusteller Erich M.

wusste ich Bescheid." Auch die ersten „Gehversuche" eines Rehkitzes durfte Erich M. auf seiner Tour miterleben.

### FANGEN SPIELEN MIT FERKELN

Das Kalb, das von einer Zeitungszustellerin im Bezirk Spittal entdeckt wurde, konnte noch nicht einmal Gehversuche machen. „Ich bin Richtung Berg gefahren und sehe plötzlich am rechten Straßenrand etwas, das aussieht wie ein Kartoffelsack. Als ich näher komme, sehe ich, dass es ein ganz junges Kalb war, gerade frisch auf der Welt, noch in der Fruchtblase. Und weit und breit keine Kuh." Was tun? Sie hat rasch einen Bauern gefunden, der sich um das Kalb gekümmert hat. Über einen Mangel an tierischen Begegnungen können sich Zusteller:innen nicht beklagen. Monika N. traf auf ihrer Tour gleich 26 Ferkel auf einmal auf der Straße an. Die Tiere waren ausgebüchst, nachdem der Traktor eines Landwirts umkippte. Mit vereinten Kräften wurden die Jungschweine wieder eingefangen.

### DER BESTE FREUND DES MENSCHEN?

Der Hund hingegen ist so ein eigenes Kapitel. Er gilt ja allgemein als Freund des Menschen, im Klischee jedoch als Alptraum der Briefträger:innen, Paketzusteller:innen und eben auch Zeitungszusteller:innen. „Heute gibt es immer weniger

Foto: Getty Images

## Achtung, Wildwechsel

In Österreich ereignen sich jährlich etwa **80.000 Wildunfälle**. Worauf Autolenker:innen achten sollten:

- Vor allem bei **Übergängen** zwischen Feld und Wald, in Waldbereichen oder bei Obstgärten ist mit Wildwechsel zu rechnen.
- Speziell auf wenig befahrenen **Nebenstraßen** besonders vorausschauend fahren.
- Mit angemessenem Tempo durch Wildwechsel-Zonen fahren, insbesondere während der **Dämmerung** und bei **Dunkelheit**.
- Wenn Sie ein Wildtier am **Straßenrand** entdecken, Tempo verringern – oder sogar ganz abbremsen, wenn es auf der Fahrbahn steht.
- **Fernlicht** ausschalten, um das Tier nicht zu blenden – dadurch bleibt es nämlich stehen.
- Das Fahrzeug nicht verreißen oder Haken schlagen. Ein **Ausweichmanöver** ist deutlich riskanter als ein Zusammenstoß.
- Wildtiere sind meist **nicht allein** unterwegs. Einem Tier könnten weitere folgen.
- Sollte es zu einem **Unfall** kommen, darf das Tier nicht mitgenommen werden. Nach einem Unfall ist unmittelbar die Polizei zu verständigen.



>>

**» Einer kennt mich sogar so gut, dass er mich jedes Mal auf einer kleinen Runde begleitet. «**
Maria L., Zustellerin in Villach

schlimme Hof- und Haushunde“, meint Willi G., der die Zeitungen in St. Veit zustellt. Viele Guten-Morgen-Held:innen nehmen Leckerlis auf ihrer Tour mit, man will es sich ja mit den Vierbeinern gutstellen - und kleine Geschenke erhalten auch in der Tierwelt die Freundschaft. „Viele Hunde sind wach und warten auf mich. Für sie habe ich immer Hundekekse dabei“, berichtet Natalie F, Zustellerin in Ledenitzen. Und mit der Zeit kennen einen die Hunde auf der Zustell-Tour bereits. „Einer kennt mich sogar so gut, dass er mich jedes Mal auf einer kleinen Runde begleitet“, so Maria L. Zustellerin in Villach. ●

Fotos: Getty Images



# Ihre Vorteile als Zeitungszusteller:in

**» Sich kleine – oder größere – Wünsche erfüllen**
Haben Sie so einen kleinen, unerfüllten Traum? Eine längere Reise, ein neues Motorrad oder Auto? Vielleicht müsste mal die Küche wieder erneuert werden. Mit dem Austragen von Zeitungen können Sie sich einfach und schnell etwas dazuverdienen - damit es nicht nur bei Wünschen bleibt.

**» Studium bis Pension – ein Nebenjob für alle**
Nebenbei arbeiten, aber trotzdem genug Zeit fürs Studium haben. Ein Zuverdienst zum Hauptberuf oder zur Pension. Mit nicht viel Aufwand - bis zu drei Stunden täglich - können Sie sich als Zeitungszusteller:in ein attraktives Honorar verdienen.

**» Mehr Zeit für die Familie**
Am frühen Morgen Feierabend machen, wenn andere erst am Weg zur Arbeit sind, und danach den ganzen Tag der Familie widmen. Oder wie wäre es mit einem Nebenjob nur an den Wochenenden und Feiertagen? Der Job als Zeitungszusteller:in ist äußerst familienfreundlich.

**» Frühmorgens fit bleiben**
Bewegung ist gesund, das ist ja allgemein bekannt. Als Zeitungszusteller:in bleiben Sie jeden Tag in Schwung. Hier ein paar Stufen steigen, dort kurz zum Briefkasten walken: Ein bisschen Morgengymnastik ist stets dabei auf der Tour.

**» Der eigene Chef sein**
Spätestens um 6 Uhr muss die Zeitung wochentags bei den Abonnent:innen sein - sicher und verlässlich. Wie sie sich die Zeit einteilen und wie sie die Tour abwickeln, entscheiden die Zeitungszusteller:innen selbst. Selbstständiges Arbeiten wird bei diesem Job großgeschrieben.

**» Arbeiten in der Wohnumgebung**
Zeitungszusteller:in kommen zwar ein bisschen herum, die Fahrt zur Arbeit ist in der Regel jedoch recht kurz. Denn die Tour befindet sich meistens in der Nähe des Wohnorts. Und Sie werden die Gegend dabei ganz neu kennenlernen. Genießen Sie die Ruhe des Morgens, ganz ohne Stau.

# Tierische Rumtreiber der Nacht

**ALTER:** bis zu 20 Jahre
**GEWICHT:** 20 bis 30 kg
**NAHRUNG:** Triebe, Knospen, Blätter, Gräser, Kräuter, Rinde, Feldfrüchte

## BIBER – DER IST ÄUSSERST HAARIG

Kein anderes Tier gestaltet die Landschaft so nach den eigenen Ansprüchen wie der Biber. Das größte heimische Nagetier fällt Bäume, baut Dämme und staut Bäche auf. Der Biber ist perfekt an den Lebensraum Wasser angepasst, dabei verbringt er dort nur ein paar Stunden am Tag. Sein Körper ist stromlinienförmig, er kann bis zu 15 Minuten unter Wasser bleiben, sein Fell – mit bis zu 23.000 Haaren pro Quadratzentimeter eines der dichtesten im Tierreich – bietet Wärmeschutz und Auftrieb beim Schwimmen, der fast haarlose Biberschwanz dient als Steuerruder.



## FUCHS – DER OPPORTUNIST

Seine List und Schläue sind sprichwörtlich. Der Fuchs – in Österreich genau genommen der Rotfuchs – hat eine hervorragende Anpassungsfähigkeit. Er ist ein Überlebenskünstler, als Nahrungsopportunist stellt er keine besonderen Ansprüche an seinen Lebensraum: Er fühlt sich nahezu überall wohl, wo er genug Nahrung findet – und das kann auch in der Stadt sein. Er verfügt über einen ausgezeichneten Geruchssinn (400-mal besser als der des Menschen), kann Geräusche sehr gut lokalisieren und sprintet bis zu 60 km/h schnell.

**ALTER:** bis zu 15 Jahre
**GEWICHT:** etwa 6 kg
**NAHRUNG:** Wirbellose, Aas, Kleinvögel und Vogeleier, Baumfrüchte

Illustrationen: Getty Images, Adobe Stock

## DACHS – DER MEISTER DES TIEFBAUS

Der Dachs ist unverkennbar. Kompakter Körperbau, kurze Beine, vor allem der schwarz-weiß-gestreifte Kopf verleiht ihm sein typisches Aussehen. Dieser größte Vertreter der Marderfamilie wirkt etwas plump, seine Wendigkeit – aber auch seine Wehrhaftigkeit – sollte man trotzdem nicht unterschätzen. Dachse sind angepasst an ein Leben, das sich zu einem großen Teil unterirdisch abspielt. Die Grabpfoten sind mit kräftigen Krallen versehen. Beeindruckend sind die komplexen Dachsbauten: ein weit verzweigtes System unterirdischer Gänge von hunderten Metern Länge.

**ALTER:** bis zu 16 Jahre
**GEWICHT:** 7 bis 17 kg
**NAHRUNG:** Baumfrüchte, Feldfrüchte, Kleinvögel und Vogeleier, Kleinsäuger

**ALTER:** 8 bis 9 Jahre
**GEWICHT:** bis zu 15 kg
**NAHRUNG:** Amphibien, Insekten, Feldfrüchte, Aas, Fische, Kleinvögel und Vogeleier, Kleinsäuger

## GOLDSCHAKAL – DER NEUANKÖMMLING

Nahezu unbemerkt breitet sich der Goldschakal in Österreich aus. Hierzulande tauchte das erste Exemplar 1987 auf. Derzeit gibt es in sieben Bundesländern rund zehn Areale, in denen sich nachweislich Goldschakal-Familiengruppen aufhalten. Wie der Wolf stammt der Goldschakal aus der Familie der Hunde, wobei er zierlicher und kleiner ist. Ähnlich wie Wölfe lebt der Goldschakal in Rudeln und kommuniziert durch lautes Heulen. Er gilt als sehr anpassungsfähig, sein Nahrungsspektrum ist breit, daher kann er in vielen unterschiedlichen Landschaften leben.

## IGEL –
### JEDER STACHEL EIN MUSKEL

6.000 bis 8.000 Stacheln sind auf dem Rücken und der Kopfoberseite dieses Einzelgängers verteilt. Dieser robuste Stachelpelz macht den Igel in der heimischen Fauna einzigartig. Bei Gefahr rollt er sich ein, um seine stachelfreie Bauchseite zu schützen. Da jeder Stachel mit einem eigenen Muskel ausgestattet ist, um ihn aufzurichten, wird das Einrollen zu einem komplexen Zusammenspiel vieler Muskeln. Früher lebten Igel in reich gegliederten Landschaften unter Büschen und Hecken, heute ist er besonders in Siedlungsbereichen mit Gärten und Grünanlagen anzutreffen.

**ALTER:** bis zu 7 Jahre
**GEWICHT:** 350 bis 1500 g
**NAHRUNG:** Insekten, Kleinvögel und Vogeleier, Wirbellose, Kleinsäuger

**ALTER:** bis zu 12 Jahre
**GEWICHT:** 4 bis 5 kg
**NAHRUNG:** Gräser und Kräuter, Feldfrüchte, Triebe, Knospen, Blätter

## FELDHASE –
### DER LEBT AUF GROSSEM FUSS

Der Feldhase ist eigentlich ein Spitzensportler. Er erreicht Geschwindigkeiten von 80 km/h, kann drei Meter weit und zwei Meter hoch springen. Berühmt sind die Haken, die er auf der Flucht schlagen kann. Verantwortlich für all diese Leistungen sind die extrem langen und starken Hinterläufe des Feldhasen. Außerdem ist er dank seines braunen Fells ein Meister der Tarnung und verfügt über ein ausgezeichnetes Gehör. Der scheue Einzelgänger bevorzugt warme, trockene und offene Flächen mit einer guten Rundsicht.

Illustrationen: Getty Images

**ALTER:** bis zu 30 Jahre
**GEWICHT:** 3 bis 40 g
**NAHRUNG:** Insekten

## REH –
### MEHR ELCH ALS ROTHIRSCH

Rehe sind grundsätzlich in der Dämmerung aktiv. Weil sie durch den Menschen zunehmend gestört werden, weichen sie jedoch immer mehr in die Nacht aus. Das Reh ist als sogenannter „Trughirsch“ näher mit dem Elch verwandt als mit dem bei uns heimischen Rot- oder Damhirsch. Im Gegensatz zum langbeinigen, ausdauernden Rothirsch ist das Reh ein „Schlüpfertypus“: Bei Gefahr sucht es mit wenigen schnellen Sprüngen Deckung im dichten Unterholz oder Gebüsch. Ein Reh hat einen ausgeprägten Geruchssinn. Es kann einen Menschen auf mehr als 300 Meter Entfernung wittern.

## FLEDERMAUS –
### DAS FLIEGENDE SÄUGETIER

Mit den Ohren sehen, mit den Händen fliegen, Ruhephasen verbringen sie typischerweise mit dem Kopf nach unten: Fledermäuse sind in vieler Hinsicht außergewöhnlich. Sie sind die einzigen Säugetiere, die fliegen können. Die Flughaut spannt sich zwischen den verlängerten Fingerknochen bis zum Hals und zu den Hinterbeinen. Eine Fledermaus vertilgt pro Nacht mehrere tausend Insekten. Die stark ausgeprägten Eckzähne verwenden sie zum Aufbrechen der Panzer größerer Insekten.

**ALTER:** bis zu 12 Jahre
**GEWICHT:** 15 bis 22 kg
**NAHRUNG:** Gräser, Kräuter, Triebe, Knospen, Blätter

# MIT MUSIK BESSER DURCH DEN MORGEN

Wie Sie die Macht der Musik nutzen können, um am Morgen leichter auf Touren zu kommen.

Musik ist in unserem Leben nahezu allgegenwärtig. Im Alltag ist uns ihre Wirkung oft gar nicht bewusst, trotzdem beeinflusst sie uns in vielen Bereichen. Musik kann unsere Stimmung steuern. Sie kann beflügeln, glücklich stimmen, beruhigen, entspannen, Erinnerungen wachrufen, uns zum Weinen bringen, zu Höchstleistungen antreiben, beim Einkaufen oder einem romantischen Dinner verführen. Musik wirkt auf allen Ebenen des Gehirns, sie hat einen direkten Zugang zu Emotionen und ist tief verankert in der Menschheitsgeschichte. Auch wenn nicht jeder Mensch für Musik empfänglich ist, zeigt sich trotzdem: Die richtige Musik im richtigen Einsatz kann viel bewirken - auch beim Aufstehen am Morgen.

## WAS PASSIERT MIT UNS, WENN WIR MUSIK HÖREN?

» Musik trifft uns unmittelbar, Klänge werden sofort im Gehirn bewertet.

» Musik gilt als universelle Sprache, die Gefühle weckt. Denn während Sprache Verstehen erfordert, funktioniert Musik ganz ohne Worte, unmittelbar über die Gefühlsebene.

» Musik verändert den Herzschlag, beeinflusst Atemfrequenz und Blutdruck und wirkt sich auf Muskelspannung und Hormonhaushalt aus.

» Wer bewusst Musik hört und vor allem Musik hört, die er mag, der fühlt sich gut. Denn Musik kurbelt die Dopamin-Produktion im Gehirn an.

## WAS EINEN GUTEN-MORGEN-SONG AUSMACHT

Musikgeschmack ist natürlich individuell. Trotzdem gibt es ein paar allgemeine Kriterien, die ein guter Guten-Morgen-Song erfüllen sollte. Der Streaming-Dienst Spotify hat gemeinsam mit dem Psychologen David Greenberg von der University of Cambridge eine Playlist für den Morgen erstellt. Dafür wurden folgende Faktoren ermittelt, die ein Song zum Aufwachen haben sollte:

» Die Musik sollte sich langsam aufbauen, damit man mit der Musik aufwachen kann.

» Vom Tempo her sollte der Song zwischen 100 und 130 BPM rangieren.

» Der Guten-Morgen-Song braucht einen prominenten Beat, der vorzugsweise die Schläge 2 und 4 betont.

» Der Song sollte Positivität vermitteln, schließlich will man mit guter Stimmung in den Tag starten. ●

Foto: Getty Images

### Die Spotify-Tracklist für den Morgen

**Coldplay** - ‚Viva La Vida'
**St. Lucia** - ‚Elevate'
**Macklemore & Ryan Lewis** - ‚Downtown'
**Bill Withers** - ‚Lovely Day'
**Avicii** - ‚Wake Me Up'
**Pentatonix** - ‚Can't Sleep Love'
**Demi Lovato** - ‚Confident'
**Arcade Fire** - ‚Wake Up'
**Hailee Steinfeld** - ‚Love Myself'
**Sam Smith** - ‚Money On My Mind'
**Esperanza Spalding** - ‚I Can't Help It'
**John Newman** - ‚Come and Get It'
**Felix Jaehn** - ‚Ain't Nobody (Loves Me Better)'
**Mark Ronson** - ‚Feel Right'
**Clean Bandit** - ‚Rather Be'
**Katrina & The Waves** - ‚Walking on Sunshine'
**Imagine Dragons** - ‚On Top of the World'
**MisterWives** - ‚Reflections'

# 3 KLASSIKER ZUM AUFSTEHEN

Foto: Getty Images

Die Liste der Songs, um beschwingter in den Tag zu starten, ist eigentlich unüberschaubar. Wir wollen Ihnen fünf davon (sehr subjektiv ausgewählt) etwas näherbringen.



## THE BEATLES – GOOD MORNING, GOOD MORNING

Die Beatles haben diesen Song auf ihrem legendären Album „Sgt. Peppers Lonely Hearts Club Band“ von 1967 veröffentlicht. Die Idee zu diesem Song soll John Lennon gekommen sein, nachdem er einen TV-Spot für Cornflakes gesehen hatte. Was er unbedingt beim Lied dabei haben wollte: Den Hahnenschrei aus der Werbung. Auffällig ist die ungewöhnliche Taktfolge. Der Song wechselt zwischen 5⁄4-Takt und 4⁄4-Takt, mit 3⁄4-Übergängen. Kraftvolle Blasinstrumente (drei Saxophone, zwei Posaunen und ein Horn) helfen beim Aufwachen.

## SEEED – AUFSTEHN

„Das wird unser Tag Baby, wenn wir aufsteh‘n“, so endet der Refrain des Songs vom dritten Seeed-Album „Next!“ aus dem Jahr 2005. Groovig animiert das Ensemble dazu, das Leben nicht zu verschlafen und sich den Tag stattdessen zunutze zu machen. Carpe diem, nur auf extrem lässig. Oder wie es im Text weiter heißt: „Das Leben will einen ausgeb‘n – und das will ich sehen“.

## BON JOVI – IT‘S MY LIFE

Für Freund:innen der Jahrtausendwende: „It‘s now or never“. So lautet eine Textpassage von Bon Jovis „It‘s my Life“. Geschrieben wurde dieser Song aus dem Jahr 2000 eigentlich über Frank Sinatra und das Leben an sich. Die Fans haben sich aus dem Song jedenfalls eine universelle Botschaft zu eigen gemacht: Nimm dein Schicksal in die eigenen Hände. Der Song wurde zum größten Hit für die Band im dritten Jahrtausend.

Zusatzverdienst
#sichere&kontaktloseArbeit

Mit Zusatzverdienst durch schwierige Zeiten. Selbstständig und allein arbeiten.

Werden Sie Zeitungszusteller:in

- Tätigkeit in den frühen Morgenstunden (Zustellende 6:00 Uhr)
- Eigenes Fahrzeug erforderlich (PKW, Moped, Fahrrad)

www.zustellpartner.at
anfrage@zustellpartner.at
+43 (0)5 1795 1795

# DER HEKTIK DES ALLTAGS ENTFLIEHEN.

In der Ruhe des Morgens liegt ein besonderer Zauber. Wie Guten-Morgen-Held:innen die Welt erleben, wie sonst nur wenige Menschen.

Ein bisschen noch liegen, sich einmal noch schnell im Bett einrollen, bevor man dann sowieso raus muss. Wie schwer fällt Ihnen eigentlich das Aufstehen? Sind Sie eher die Lerche, die frühmorgens schwungvoll den Tag angeht, oder eher das Gegenteil, die Nachteule? Eines sei Ihnen jedenfalls gesagt: Als Nachteule versäumen Sie mitunter etwas. Denn der frühe Morgen ist eine Tageszeit mit einer ganz besonderen Stimmung. Wenn die Sterne noch um die Wette funkeln, bevor der Tag heranbricht und der erste Lichtschein hinter den Bergen hervorkommt. Wenn die Welt in sich zu ruhen scheint und man alleine mit der Straße und den Tieren auf den Feldern ist. Wenn im Sommer die Temperaturen noch angenehm kühl sind oder man im Winter die ersten Spuren in den frisch gefallenen Schnee ziehen kann. Es gibt Jobs, bei denen man die Umgebung so erleben und sehen kann, wie es sonst nur wenige von uns tun. Einer davon ist der der Zeitungszusteller:innen. „Das frühe Aufstehen hat etwas Schönes, man sieht nämlich noch die vielen Sterne am Himmel und alles ist angenehm ruhig“, schildert Zusteller Erich J. Es heißt ja nicht umsonst: Morgenstund´ hat Gold im Mund.

**>> Wenn ich im Auto sitze, entfliehe ich der Hektik des Alltags und finde meine innerliche Ruhe. <<**

Rosmarie W.,
Gemeinde Völkermarkt

## EINEN MOMENT INNEHALTEN

„Klass‘ ist es im Sommer, da macht das Zustellen richtig Spaß“, meint Alexander S., Zusteller in und um Grafenstein. Die Temperaturen sind am Morgen noch frisch, die ersten Sonnenstrahlen lassen einen im Sommer zwar spüren, dass unser Zentralgestirn schon reichlich Kraft hat. Aber alles kein Vergleich zu der unerträglichen Hitze des Tages. Vor allem in den warmen Monaten erleben die Guten-Morgen-Held:innen das Erwachen der Natur hautnah mit. „Ich genieße es, nachts einen Moment innezuhalten, Rehe, Füchse und Hasen zu beobachten“, so Edith M., die im Zustellgebiet Eberndorf, Buchhalm und Gablern unterwegs ist. Frühmorgens das Autofenster öffnen und den Duft von frisch gemähtem Gras hereinströmen lassen – erfrischend. „Wenn es mir die Zeit erlaubt, bleibe ich auch gerne ein paar Minuten stehen und betrachte die Sterne und den Mond“, meint Susanne M., die zwischen Lendorf und St. Ulrich den Abonnent:innen die Zeitung bringt. Der anbrechende Tag und der erste Lichtschein in den Häusern verdrängen dann später das Gefühl, allein da draußen zu sein.

Foto: Getty Images

## DER EIGENE CHEF SEIN

„Wenn ich im Auto sitze, entfliehe ich der Hektik des Alltags und finde meine innerliche Ruhe“, schildert Rosemarie W., Zustellerin in der Gemeinde Völkermarkt. Die Guten-Morgen-Held:innen schätzen an ihrer Arbeit aber nicht nur die Ruhe des Morgens, sondern auch die Selbstständigkeit. Sie können sich ihre Arbeitszeit und die Tour frei einteilen. Die große Grundkonstante lautet jedoch: Die Zeitung muss spätestens bis 6 Uhr bei den Abonnent:innen sein. „Es gefällt mir sehr gut, dass ich mein eigener Chef bin. Ich bin selbst dafür verantwortlich, wann ich anfange, wie lange ich brauche und kann danach zu Hause sein, wenn meine Kinder mich brauchen“, betont Heidi G., Zustellerin aus Kleblach.

## DIE MUNTERMACHER

Natürlich haben Guten-Morgen-Helden auch ab und zu mit der Müdigkeit zu kämpfen. Als Gegenmittel nimmt Veronika P. aus Bezirk Spittal eine Wasserflasche, eine Banane und eine Tafel Schokolade mit auf ihre Tour. So manche versuchen es mit Koffein und Zucker, also einem Cola, andere halten sich durch Bewegung wach. „Das Treppensteigen ist besser als jedes Fitnesscenter“, so Elfriede N., Welzenegg. Sie muss auf ihrer Tour auch schon einmal fünf Stockwerke rauf – und verzichtet dabei auf den Aufzug. Roswitha S. aus Mellach braucht nicht einmal das Stufensteigen: Für sie ist schon das Austragen ihr Morgensport, bei dem sie auch etwas verdient.

## DIE NATUR HAUTNAH MITBEKOMMEN

„Jeder Tag ist irgendwo schön, zum Beispiel wenn man allein unterwegs ist und sich den Sonnenaufgang anschaut“, so Hannes L. Man erlebt als Zeitungszusteller:in aber nicht nur den Liebreiz der Natur, sondern vereinzelt auch deren Urgewalt. „Der schlimmste Tag war der erste,“ erzählt Zusteller Konrad L.: „An diesem Tag gab es gerade eine Unwetterkatastrophe in Spittal. Es waren starke Regenfälle und ein ganzes Dorf ist verschüttet worden. Da wir in der Nacht unterwegs waren, haben wir natürlich alles hautnah mitbekommen.“





**» Jeder Tag ist irgendwie schön, zum Beispiel wenn man allein unterwegs ist und sich den Sonnenaufgang anschaut. «**

Hannes L.

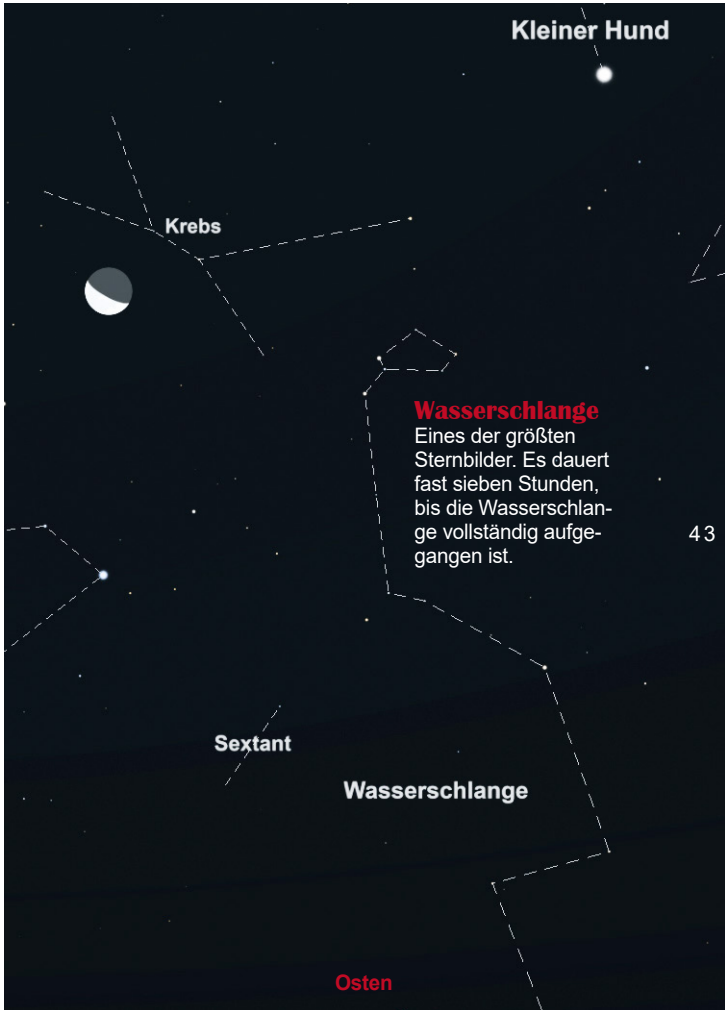
Foto: Getty Images

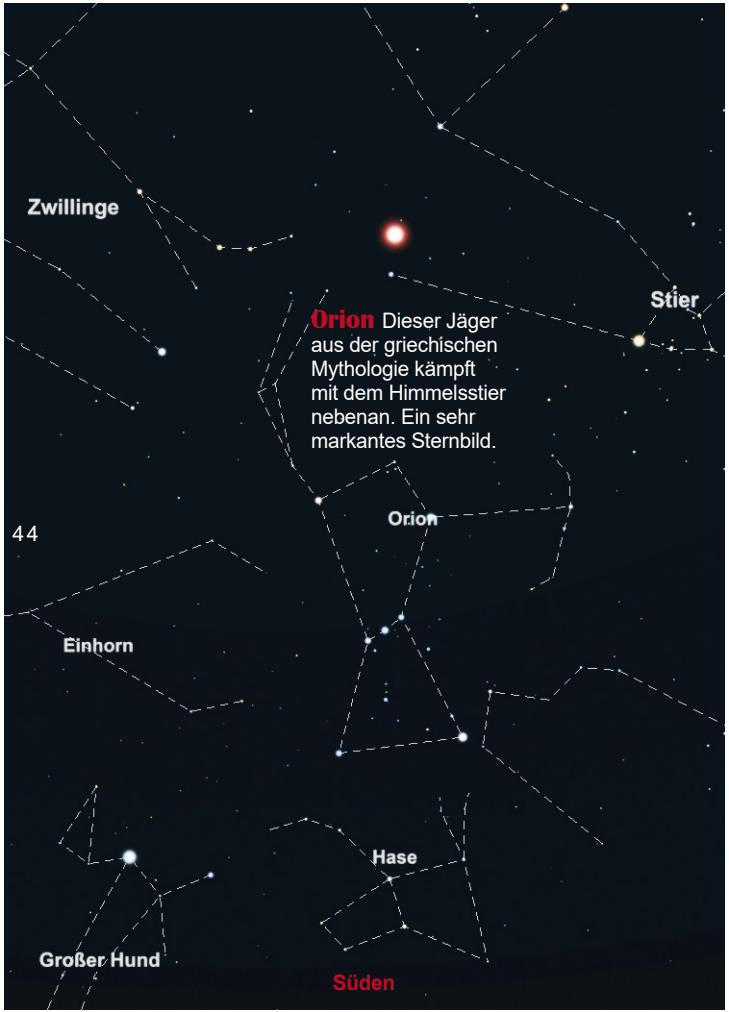
## IM WINTER EIN MUSS

Frisch gefallener Schnee, kristallklare Luft: Natürlich hat auch der Wintermorgen seine schönen Seiten, mitunter stellt er die Zeitungszusteller:innen jedoch vor einige Herausforderungen. Sie sind bei Schneefall oft genug zu einer Zeit unterwegs, zu der noch kein Schneepflug gefahren ist. „Beim Schneekettenanlegen bin ich inzwischen ein Vollprofi geworden“, so Susanne H. aus der Gemeinde Liebenfels. Das ist in wenigen Minuten erledigt. Dicke Wollsocken und eine warme Jacke sind im Winter ein Muss. „Mich kann kein Wetter mehr erschüttern. Ich bin mittlerweile vieles gewohnt“, nimmt es Veronika P. aus dem Bezirk Spittal sportlich. Speziell im Winter, wenn es lange dunkel ist, geht es darum, gesehen zu werden. Veronika P. schützt sich daher mit einer reflektierenden Jacke: „Ich sehe immer wieder Fußgänger:innen, die ganz dunkel gekleidet sind. Das ist sehr gefährlich.“ ●

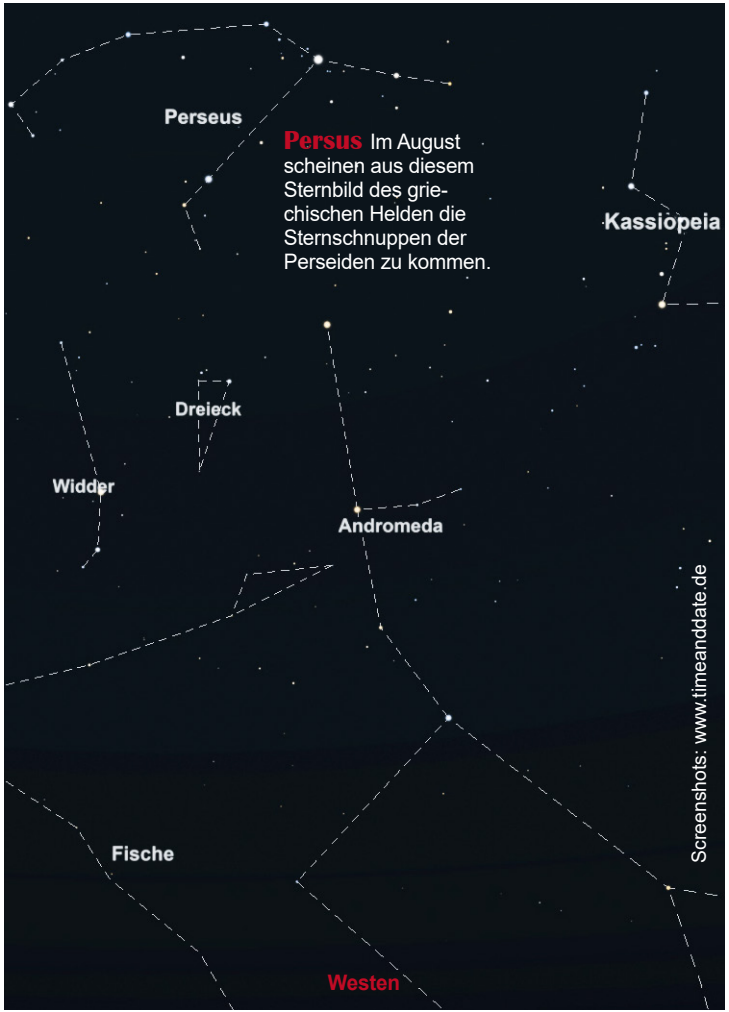
Screenshots: www.timeanddate.de








**Orion** Dieser Jäger aus der griechischen Mythologie kämpft mit dem Himmelsstier nebenan. Ein sehr markantes Sternbild.




**Persus** Im August scheinen aus diesem Sternbild des griechischen Helden die Sternschnuppen der Perseiden zu kommen.

Screenshots: www.timeanddate.de

# KAFFEE: Kennen Sie sich mit dem Muntermacher aus?

Für viele ist der Start in den Morgen ohne kleinen Koffeinschub eigentlich undenkbar. Jeder von uns trinkt laut Statistik über 1.000 Tassen Kaffee pro Jahr. Damit ist das duftende Brühgetränk auch das liebste Heißgetränk der Österreicher:innen. Aber wie gut kennen Sie sich mit Kaffee eigentlich aus? Testen Sie Ihr Kaffeewissen.

**1.** Kaffee ist weltweit ein wichtiges Handelsgut. Jährlich werden etwas weniger als 160 Millionen Säcke zu 60 Kilogramm Rohkaffee produziert. Wie groß ist die Gesamtanbaufläche von Kaffee, um auf diese Mengen zu kommen?
(Zum Vergleich: Österreich ist etwa 8,4 Millionen Hektar groß)

**a.** ca. 100.000 Hektar
**b.** ca. 10 Millionen Hektar
**c.** ca. 10 Milliarden Hektar

**2.** Die richtige Temperatur, nährstoffreicher Boden, passende Höhenlage: Kaffee ist eine sehr sensible Pflanze, die nur in bestimmten Gegenden wächst. Wichtigster Lieferant des Weltmarktes ist Brasilien, auf Platz zwei liegt etwas überraschend ...

**a.** … Vietnam
**b.** … Kolumbien
**c.** … Honduras

**3.** Die Blütezeit der Kaffeepflanze folgt meist zu Beginn der Regenzeit und dauert nur wenige Tage. In dieser Zeit ist der Baum mit bis zu 40.000 weißen Blüten übersät. Wonach duftet die Blüte?



Bilder: Getty Images Illustration: freepik

**a.** Jasmin
**b.** Zimt
**c.** Moschus

**4.** Um einen Sack mit 60 kg Rohkaffee zu füllen, müssen wie viele Kaffeebäume abgeerntet werden?

**a.** etwa 10
**b.** etwa 100
**c.** etwa 1.000

**5.** Fast 99 Prozent der Gesamtproduktion entfallen auf zwei Hauptarten des Kaffees: Robusta und ...

**a.** … Americana
**b.** … Arabica
**c.** … Africana

**6.** Ihre typische braune Färbung erhalten Kaffeebohnen erst durch die Röstung. Im natürlichen Zustand sind die Bohnen hingegen ...

**a.** ... mattgrün bis blaugrau
**b.** ... orange bis feuerrot
**c.** ... grau bis schwarz

**7.** Der Geschmack des Kaffees wird nicht nur durch das Rösten, sondern auch durch den Mahlgrad maßgeblich bestimmt. Bei zu feiner Mahlung schmeckt der Kaffee schnell ...

**a.** ... bitter
**b.** ... wässrig
**c.** ... säuerlich

**8.** Im Wein wurden bisher ca. 500 Aromen identifiziert. Wie viele Aromastoffe schlummern jedoch in einer Kaffeebohne?

**a.** etwa 100
**b.** etwa 500
**c.** etwa 1.000



>>

**9.** Die zwei wichtigsten Kaffeesorten, Arabica und Robusta, unterscheiden sich in der Geschmacks- und Aromenvielfalt. Aber wie sieht es beim Koffeingehalt aus?

**a.** Arabica hat mehr Koffein
**b.** Robusta hat mehr Koffein
**c.** beide haben gleich viel Koffein

**10.** Der Koffeingehalt einer Tasse Kaffee hängt nicht nur von der Sorte, sondern auch von der Portionsgröße und Zubereitungsart des Kaffees ab. Aber als Richtwert kann man sagen: Auf 50 ml Espresso kommen etwa …

**a.** … 0,5 bis 0,6 mg Koffein
**b.** … 50 bis 60 mg Koffein
**c.** … 5 bis 6 Gramm Koffein

**11.** Die Auswirkung von Koffein auf die sportliche Leistungsfähigkeit wurde unzählige Male untersucht – mit unterschiedlichen Ergebnissen. Seit wann steht die Substanz nicht mehr auf der Doping-Liste des Olympischen Komitees?

**a.** 1988
**b.** 2004
**c.** 2020

**12.** Ein Kaffeegetränk besteht zu etwa 98 Prozent aus Wasser. Die im Wasser enthaltenen Salze und Mineralstoffe sind somit wichtige Geschmacksträger für das Aroma des Kaffees. Schlecht ist welche Art des Wassers?

**a.** hart
**b.** weich
**c.** mittel

**Quiz-Lösung**
1. b, 2. a, 3. a, 4. b, 5. b, 6. a, 7. a, 8. c, 9. b, 10. b, 11. b, 12 a

Bild: Getty Images Illustration: freepik



# Autofahren bei Dunkelheit: Tipps zu mehr Sicherheit

Eingeschränkte Sicht, blendender Gegenverkehr: Viele Menschen fahren ungern in der Dunkelheit Auto. Was die wenigsten wissen: Egal ob Brillenträger:in oder nicht, fast jeder Mensch sieht im Dunkeln schlechter als bei Tageslicht. Der Unterschied kann mitunter mehr als eine Dioptrie ausmachen. Hinzukommt, dass kleine Sehfehler (z. B. leichte Kurzsichtigkeit), die im Hellen kaum auffallen, in der Dunkelheit hingegen Auswirkungen haben. Die Folgen: Wer schlecht sieht, schätzt auch Distanzen falsch ein, und das erhöht das Unfallrisiko. Worauf Sie beim Fahren in der Dunkelheit in jedem Fall achten sollten:

» Scheinwerfer, Blinker, Rück - und Bremsleuchten sollten nicht nur einwandfrei funktionieren, sondern auch sauber sein.
» Eine verschmutzte Windschutzscheibe sowie Schlieren von Scheibenwischern können bei Gegenlicht massive Blendungen verursachen.
» Für eine gute Sicht muss die Windschutzscheibe auch von innen gereinigt werden.
» Reduzieren Sie die Geschwindigkeit, da die Sicht schlechter und das Sichtfeld eingeschränkt ist.
» Nachts scheinen Entfernungen länger, als sie wirklich sind. Halten Sie mehr Abstand, um in Ruhe bremsen zu können.
» Blicken Sie Richtung rechter Straßenrand, wenn der Gegenverkehr blendet, und lassen Sie sich vom Seitenstreifen führen.
» Fahren bei Dunkelheit erfordert vermehrte Konzentration, wodurch man schneller ermüdet.

# Zu guter Letzt.

» Die tägliche Runde ist für mich wie Morgengymnastik. «

Willibald R., Hermagor

» Immer wieder freuen kann ich mich über die wunderschönen Sonnenaufgänge im Sommer. «

Heinz G., Zustellgebiet um Hollenburg

» Ich habe drei Kinder. Dank der nächtlichen Arbeitszeiten habe ich den ganzen Tag frei und kann tagsüber die Zeit mit ihnen verbringen. «

Natalie F., Ledenitzen

» Vor 22 Jahren habe ich mit dem Job angefangen. Ich brauchte das Geld, da ich ein Haus gebaut habe. «

Willi G., St. Veit

» An meiner Arbeit schätze ich die Ruhe der Nacht und die Selbstständigkeit. «

Heimfried B., Maria Saal



» Durch das Zeitungsaustragen verdiene ich mir ein kleines Zubrot, das ich wiederum in Auto, Haus und Garten stecke. «

Frieda V., Pensionistin aus Feldkirchen

» „Ich genieße es, nachts einen Moment innezuhalten, Rehe, Füchse und Hasen zu beobachten. «

Edith M., Zustellgebiet Eberndorf

» Angefangen habe ich damals wegen meiner Pferde. Ich reite gerne, ein eigenes Pferd ist aber auch sehr kostspielig. «

Karin A., Villach

» Das Feedback beflügelt mich wie das finanzielle Zubrot. «

Harald L., Tristach

» Lustig ist es, wenn wir ein Fest im Dorf haben und die Leute mich noch auf ein Getränk einladen. «

Rosa B., Bereiche Bad St. Leonhard, Kliening und Wispersdorf

>redmail™

**IMPRESSUM**

**Medieninhaber: >red**mail Logistik & Zustellservice GmbH FN 185501 x | **Herausgeber:** Mag. Horst Jungmann | **Verlag:** COPE Content Performance Group GmbH, Hainburger Straße 33, 1030 Wien, www.copegroup.com | **Projektmanagement:** Hana Greiner | **Redaktion:** Michael Pitour | **Konzept & Art-Direktion:** Joanna Jagiello | **Lektorat:** Anna Grössing | **Druck:** Druck Styria GmbH & Co KG