

**#7 | Frühling 2022**

**Gesundheitswoche**

**Ostermarkt im GRÄTZLherz**

**Frühlingsprogramm GRÄTZLeben**



**zur  
freien  
Entnahme**

www.GRÄTZLeben.at | [instagr.am/graetzleben](https://www.instagram.com/graetzleben) | [fb.com/graetzleben](https://www.facebook.com/graetzleben)

# GRÄTZLeben Hietzing

Das Vereinsmagazin von und für Hietzinger\*innen



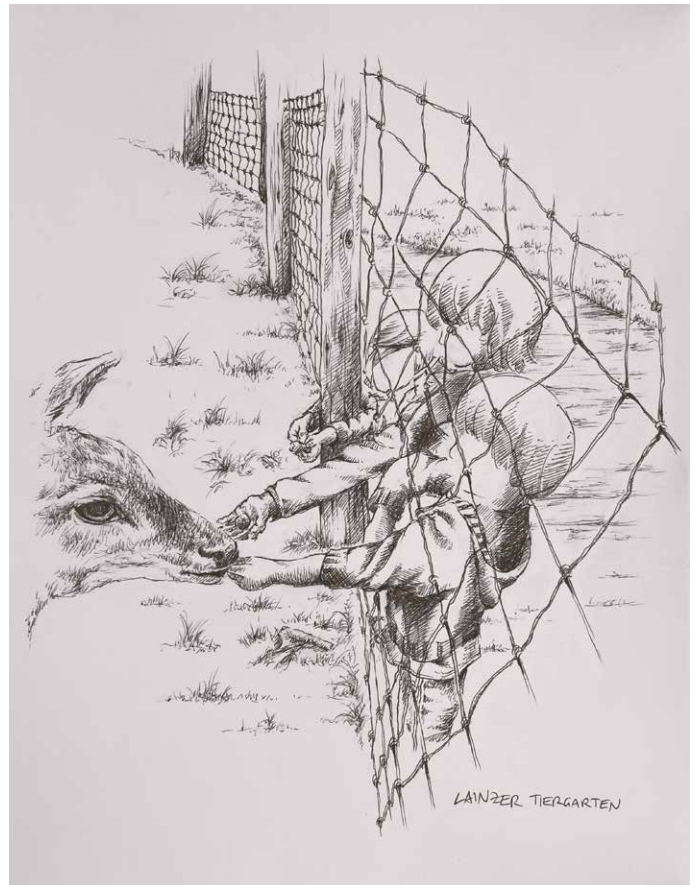




Foto: Karo Pernegger



4	<b>Der Verein   GRÄTZLeben</b>
	<b>Einkaufen</b>
6	Alt-Hietzing
8	Lainz
10	Ober St. Veit
12	Speising
14	Unter St. Veit
16	<b>Kulinarik</b>
18	<b>Hietzing erzählt</b>
20	<b>Gesundheit</b>
24	<b>Kultur</b>
26	<b>Sport</b>
27	<b>Bildung</b>
28	<b>Soziales</b>
30	<b>Bücher</b>
31	<b>Hietzing schreibt</b>
32	<b>Menschen</b>
34	<b>Veranstaltungskalender</b>

## Editorial

### Liebe Leserin, lieber Leser!

„Und täglich grüßt das Murmeltier“ ist ein bekannter Film aus meiner Kindheit und genau so fühle ich mich beim Schreiben dieser Zeilen. Das GRÄTZLeben Magazin erscheint zwar nur quartalsweise doch mit dieser Ausgabe liegt Ihnen bereits die 7. Auflage vor. Dabei hat unser Verein erst im Februar sein zweijähriges Bestehen gefeiert. Mittlerweile kennen die meisten Hietzinger\*innen unseren Verein. Aufgrund unserer Vielfalt und Umtriebigkeit ist es jedoch gar nicht so einfach den Menschen zu sagen, was der Verein macht. Spätestens nach genauer Durchsicht dieses Magazins sollte Klarheit darüber herrschen.

In den letzten Wochen und Monaten haben wir als Verein sehr viel positiven Zuspruch erhalten, konnten einige neue Mitglieder gewinnen und erhielten auch Spenden. Das GRÄTZLeben Team arbeitet komplett ehrenamtlich und kostenlos für unser gemeinsames Ziel „die Förderung des Zusammenlebens in Hietzing“. Wir haben jedoch einige Grundkosten zu decken: Lokalmiete, Versicherungen, Strom, Heizung, pädagogisches Material und Druckkosten verursachen Kosten in Höhe von 45.000€ im Jahr. Knapp

die Hälfte der Grundkosten für 2022 haben wir schon zusammen. 23.000€ fehlen uns noch. Daher bitten wir um weitere Spenden oder Mitgliedsbeiträge von 120€ pro Jahr auf unser Vereinskonto (GRÄTZLeben Hietzing, bei der Bank Austria, IBAN: AT27 1200 0100 3018 3031).

Die Corona-Pandemie hat unser Leben in den letzten Monaten stark geprägt. Dies trifft uns als Nachbarschaftsverein natürlich auch, denn viele unserer Veranstaltungen mussten wir kurzfristig aufgrund von steigenden Fallzahlen verschieben, umplanen oder sogar absagen. So geschehen bei unserem Weihnachtsbasar, welchen wir zu einem Neujahrsbasar umwandelten (Näheres Seite 24). Das Coronavirus zeigt uns jedoch auch die Wichtigkeit des Themas Gesundheit auf. Laut Weltgesundheitsorganisation ist die Gesundheit ja viel mehr als bloß das frei sein von Krankheit. Daher haben wir uns in dieser Ausgabe zum Schwerpunktthema Gesundheit entschlossen. Abgerundet wird das Ganze durch unsere Gesundheitswoche vom 21. bis 26. März (siehe Seite 35).

Viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund!  
**Christopher Hetfleisch**

### Impressum

**Medieninhaber:** GRÄTZLeben Hietzing Verein zur Förderung des Zusammenlebens,  
**Herausgeber:** Christopher Hetfleisch  
**Anschrift:** Nothartgasse 40 **Telefon:** 0676 44 67 266 **E-Mail:** magazin@GRÄTZLeben.at  
**Homepage:** www.GRÄTZLeben.at  
**Verlagsort:** Wien **Hersteller:** Donau

Forum Druck Ges.m.b.H. **Herstellungsort:** Wien **Redaktion:** Katharina Bauer, Christopher Hetfleisch, Christine Lewandowski, Christine Pasterk, Alexandra Steiner, Carina Zabini **Grafik:** Florian Schinnerl **Coverbild:** Max Semotan **Fotos und Inhalt:** Wenn nicht anders angegeben von GRÄTZLeben

Hietzing, den dargestellten Protagonist\*innen. Die Inhalte wurden genau recherchiert. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den Inhalten resultieren.  
**Auflage:** 10.000 Stück

## Rückblick

Der Jahreswechsel im GRÄTZLherz war geprägt vom Lockdown. Doch es war trotzdem einiges in unserem Vereinslokal los: z.B. ein Puppen-theater (siehe Foto), unser GRÄTZL-tratsch, Spieleabende, ein Neu-jahrs-Basar, Tipps und Tricks für die Technik, der Dia-Show Vortrag „110 Jahre Haus Horner“, eine Schreibwerkstatt und einige private Feiern. Impressionen vom Vereinsleben aus dem Jahr 2021 sind übrigens in einem Video auf unserer Homepage ([www.GRÄTZLeben.at](http://www.GRÄTZLeben.at)) zu finden. Wir freuen uns schon auf viele gemeinsame Events im Jahr 2022.



## Gesundheitswoche



Von Montag 21. bis Samstag 26. März organisiert unser Verein eine Gesundheitswoche. Das Thema Gesundheit wird dabei von verschiedenen Perspektiven und Professionen beleuchtet. Entspannung, Ernährung, psychosoziale Beratung, Medizin, Kinesiologie, Bewegung, Sport und Erste Hilfe stehen am Programm. Highlights in dieser Woche sind sicherlich der Gesundheitstag am Mittwoch, dem 23. März, im Hietzinger Amtshaus (organisiert von der Bezirksvertretung) und der GRÄTZLeben Gesundheitsmesse am Samstag, dem 26. März von 10-15 Uhr im GRÄTZLherz Vereinslokal (Nothartgasse 40). Das derzeitige komplette Programm finden Sie auf Seite 35 im Magazin sowie in unserem Beitrag zum Gesundheitsschwerpunkt ab Seite 20. PS: Veränderungen und Adaptierungen des Programms sind auf unserer Vereinshomepage zu finden: [www.GRÄTZLeben.at](http://www.GRÄTZLeben.at)

## Ostermarkt im GRÄTZLherz

Am Freitag, 8. April, von 14-18 Uhr und am Samstag, 9. April, von 10-18 Uhr findet der erste GRÄTZLeben Ostermarkt statt. Die Aussteller\*innen aus dem Bezirk präsentieren ein buntes, vielfältiges Angebot: Regionale Schmankerln vom Sonnengreissler; nachhaltige Ringana Pflegeprodukte von Isabelle Löwenthal; hausgemachte Teigwaren von May 31; Gebrauchskunst und regionale Köstlichkeiten von CyalArt; Buntes aus der Nähwerkstatt IGOR; Kulinarik von Dolce Cucina, unser vereinseigener Stand mit FairTrade-Hoodies, Gehäkeltem für Ostern und Weine aus dem Südburgenland und viele weitere Kunsthandwerke, nachhaltige und köstliche Produkte!

Neben einem Kreativ- und Bastelworkshop für Kinder und Jugendliche (siehe Seite 25) organisieren wir auch eine Ostereiersuche am Roten Berg für die ganze Familie. Etwaige Programmänderungen sind zeitnah auf unserer Homepage zu finden. Die Initiative Bunter Leben Hietzing und der Verein GRÄTZLeben Hietzing freuen sich schon sehr darauf, Sie auf unserem Ostermarkt begrüßen zu dürfen.





## Thementag „Umbau: gewerblich und privat“

Im letzten Jahr konnten wir erfolgreich unser Vereinslokal renovieren und so ein erweitertes Wohnzimmer für Hietzinger\*innen errichten. Dies war nur möglich, weil viele Professionist\*innen zusammengearbeitet und vor allem weil unsere Vereinsmitglieder Carina und David das ganze Vorhaben gut geplant und koordiniert haben. Nun wollen wir Ihnen durch diesen Thementag ermöglichen an einem Ort sowohl die diversen Betriebe als auch die handelnden Personen kennen zu lernen. Dabei können Sie niederschwellig erste Beratungsgespräche betreffend Ihrem Umbauvorhaben führen. Mit dabei sind Carina und David (Weitblick Architektur), Alexander (Baumeister), Firma Korkisch (Elektro, Sanitär, Haustechnik), Markus (Raumausstattung Beisteiner) und Firma Wintner (Küchen und Innenarchitektur). Diese Firmen haben das GRÄTZLherz auch renoviert, somit können sie sich vor Ort auch gleich ein Bild von der Umsetzung machen. Außerdem werden wir weitere Hietzinger Betriebe einladen sich am Thementag auch vorzustellen. Der Thementag „Umbau: gewerblich und privat“ findet am Samstag, dem 7. Mai, von 10-16 Uhr im GRÄTZLherz Vereinslokal in der Nothartgasse 40 statt. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung.



## GRÄTZLeben-Förderer gesucht!

Ihnen gefallen unsere Angebote? Sie schätzen unser Engagement? Sie möchten, dass wir unsere Ausgaben für Miete, Strom/Gas und Versicherungen decken können? Dann unterstützen Sie uns bitte finanziell! Hier gibt es mittlerweile diverse Möglichkeiten. Somit ist für jeden Geschmack etwas dabei.

**Bindungsscheu?** Überweisen Sie einfach einen Spendenbeitrag Ihrer Wahl. Bei Spenden über 120€ stellen wir Ihnen gerne auch einen GRÄTZLeben Spender 2022 Ausweis aus. Damit erhalten Sie im Jahr 2022 immer die gleichen Ermäßigungen wie ein Mitglied.

**Nachhaltig?** Dann werden Sie außerordentliches Fördermitglied, indem Sie das Fördermitglieds-Antragsformular ausfüllen (Vorlage auf der Homepage oder im GRÄTZLherz Lokal), den Jahresbeitrag von 120€ begleichen und schon profitieren Sie von den Mitgliedsermäßigungen.

**Nachhaltig und aktiv?** Sie wollen sich auch noch ehrenamtlich einbringen? Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit unserem Vorstand auf. (vorstand@grätzleben.at | 0676 44 67 266)

### So können wir uns finanzieren

417 Fördermitglieder à 10€/Monat oder  
208 Einpersonenernehmen à 20€/Monat oder  
104 Klein- und Mittelbetriebe à 40€/Monat oder  
50 000 € Spenden/Subventionen

**Spendenkonto:** GRÄTZLeben Hietzing –  
Verein zur Förderung des Zusammenlebens  
Bankinstitut: Bank Austria  
**IBAN: AT 27 1200 0100 3018 3031**

## GRÄTZLherz Räumlichkeiten







## Essen & Trinken

- Bioparadies;** Altgasse 23a; Bio-Produkte und vegane Mittagsmenüs  
Web: bioparadies.at; Tel.: 0699 10 47 6273
- Das Alt;** Altgasse 18  
Restaurant; Web: das-alt.at; Tel.: 0664 991 249 62
- Die Würstlerei;** Lainzer Straße 7; Wiens erste Bio-Würstl-Braterei  
Web: diewuerstlerei.at; Tel.: 0677 63 79 0408
- Feinkost Rumpel;** Hietzinger Hauptstraße 13  
Feinkost seit 1928; Web: rumpel.at; Tel.: 01 877 34 20
- Nook Café;** Altgasse 12  
Cafe; Tel.: 0677 62 79 33 96
- Vom Fass;** Lainzer Straße 7; Öle, Essig und Getränke  
Web: vomfass-hietzing.at; Tel.: 0664 88 51 2212
- Waldemar Tagesbar;** Altgasse 6  
Tagesbar; Web: waldemar-tagesbar.at; Tel.: 0664 36 16 127
- 1130 Wein Vinothek;** Lainzer Straße 1  
Vinothek; Web: 1130wein.at; Tel.: 0699 180 000 02

## Gesundheit, Freizeit & Fitness

- Zahnarzt Dr. Emmerich Josipovich;** Hietzinger Hauptstraße 24  
Web: www.zahnarzt-josipovich.at; Tel.: 01 876 69 66
- Keramik-Fabrik;** Maxingstraße 3-5  
Keramik selbst gestalten; Web: keramik-fabrik.at
- Sportorthopädie Zentrum;** Hietzinger Hauptstraße 22/D/23  
Orthopädie & Physiotherapie; Web: sportortho-zentrum.at; Tel.: 01 361 55 38
- Therapieambulanz AST Wien;** Trauttmannsdorffgasse 3a  
Ambulante Systemische Therapie; Web: lasf.at; Tel.: 01 478 63 00
- Gelenk-Zentrum Hietzing;** Lainzer Straße 16; Tel.: 01 890 05 03  
Orthopädie und Physiotherapie Web: gelenk-zentrum.at
- Ernährungsberatung Mag. Christine Pasterk;** Elisabethallee 61-63;  
Web: medizinamkueniglberg.at/christine-pasterk; Tel.: 01 877 23 47-0
- Kami Skincare - DR. med. Kerstin Schallaböck im Concept Store - Super;** Mittermayergasse 6; Web: kami-skincare.com

## Handwerk & Reparatur

- CoutureWerkstatt Alexandra Gogolok-Nagl;** Altgasse 16  
Damenschneiderin; Web: couturewerkstatt.eu; Tel: 0680 30 35 773
- Gold `n` Guitars;** Maxingstraße 2  
Gitarren; Web: gitarrenwerkstatt.at; Tel.: 01 877 49 80
- Mister Minit;** Hietzinger Hauptstraße 22  
Schlüssel- und Schuhreparatur; Tel.: 01 876 25 36
- M2 - Rahmenkunst;** Maxingstraße 2; Rahmen und Kunst  
Web: m2korbei.at; Tel.: 0660 688 16 11

## Shopping & Einkauf

- Checkpot Damenmode;** Hietzinger Hauptstraße 10-16  
Fairtrade Mode; Web: checkpot-hietzing.at; Tel.: 01 877 58 87
- Come In Geschenkboutique;** Lainzer Straße 21  
Schmuck, Uhren & Accessoires; Tel: 01 876 53 44
- Fischer Spiele;** Hietzinger Hauptstraße 22  
Spielwarenhandlung; Web: fischerimnetz.at
- Fuchs Geschenke & Accessoires;** Hietzinger Hauptstraße 22  
Web: fuchs-shop.at; Tel.: 01 876 46 81
- Gigi Fritz Geschenksideen;** Lainzer Straße 1  
Geschenkboutique; Tel.: 01 879 88 62
- Itzi Bieni;** Maxingstraße 2  
Der kleine bunte Kinderladen; Web: itzibieni.at; Tel.: 0650 370 46 31
- mathu MODEDESIGN & MODEWERKSTATT;** Maxingstraße 11  
Brautmodengeschäft; Web: mathu.at; Tel: 01 879 34 45
- Reformhaus Weiboltshammer;** Hietzinger Hauptstraße 23  
Reformhaus; Web: weiboltshamer.at; Tel.: 01 879 25 43
- Schmuckdesign Petra Exenberger;** Altgasse 13  
Schmuckdesign; Web: pe-schmuckdesign.at; Tel.: 0699 17 760 888
- AUST Fashion Wien 13;** Hietzinger Hauptstraße 16  
Modegeschäft; Web: austfashion.com; Tel.: 0660 94 13 195
- Larifari;** Eduard-Klein-Gasse 19  
Bekleidungsgeschäft für Erwachsene; Tel.: 01 876 23 70
- First Class - Second Hand;** Maxingstraße 4; Modegeschäft; Web: first-class-secondhand.at; Tel.: 01 877 1722

## Sonstiges

- Blumenhaus Hietzing;** Hietzinger Hauptstraße 11  
Floristik; Web: blumenhaus-hietzing.at; Tel.: 01 876 90 54
- Blumen Weisz;** Maxingstraße 70  
Blumengeschäft; Web: blumen-weisz.at; Tel.: 01 877 25 36
- Sabine's Wollboutique;** Maxingstraße 4a; Fachgeschäft für Handarbeit  
Web: sabiness-wollboutique.at; Tel.: 0664 252 58 85
- Need for Sweets;** Maxingstraße 4a/1  
Süßwarengeschäft; Web: needforsweets.at; Tel.: 0699 14 05 44 79
- Zauberladen;** Altgasse 11  
Stoffe und Accessoires; Web: zauber-laden.at; Tel.: 0676 75 02 333
- Harnisch Consultancy;** Altgasse 8-10/3; Unternehmensberatung  
Web: haukeharnisch.com; Tel.: 0664 202 60 74
- SkinConcept;** Wattmannngasse 12/5  
Schönheitssalon; Web: skinconcept.at; Tel.: 0676 61 73 766
- LernQuadrat;** Hietzinger Kai 5/5; Nachhilfe  
Web: lernquadrat.at; Tel.: 01 879 95 95



## Das Nook in der Altgasse

Das Nook [nuk] steht für eine freundliche und relaxte Atmosphäre mit Wohnzimmercharakter. Unser Slogan: We believe a coffee can save the day :)

Unser Kaffeehaus ist ein moderner, junger, familiärer Ort mit einer kleinen Greislerei. Wir, Nina aus Wien und Estuardo aus Guatemala, lernten uns in Guatemala kennen und entdeckten dort sehr schnell die gemeinsame Liebe zu Kaffee. So entstand sehr schnell der Traum, in Wien ein Kaffeehaus aufzumachen. Die Kaffeezubereitung ist uns sehr wichtig. Sie ist sehr vielseitig - daher bieten wir immer zwei verschiedene Kaffeebohnen an. Mittlerweile ist unser Color Latte eine große Attraktion (ein bunter Kaffee), aber auch unsere Kreationen wie der Caramel Vanilla Latte werden gerne bestellt. Matcha, Chai, Kakao und Kurkuma werden bei uns in großen dunklen Schalen serviert, das verleiht ihnen einen charmanten Flair. Eine vegetarische Küche mit einer kleinen Karte, macht uns dann noch komplett. Wir suchen unsere Zutaten und Lieferanten sorgfältig aus und das schmeckt man auch. Am beliebtesten ist wahrscheinlich unser Avocado Toast. Die Chili Sin Carne Bowl (mit Tofu) ist unser Geheimtipp. Wir haben einige vegane Optionen, auch bei den Kuchen, da wir uns selbst vegan ernähren.



Altgasse 12

Tel.: 0677 62 79 33 96

Web: [nook.com](http://nook.com)

## Fuchs Geschenke & Accessoires



Fuchs Geschenke & Accessoires

Hietzinger Hauptstraße 22

Folge @fuchs\_kollektion auf Instagram

»Sagen's, wo ist denn eigentlich die Chefin?« Die Antwort auf diese mittlerweile so oft gestellte Frage ist für viele Kunden überraschend! Der weibliche Part des ›fuchsischen Duos‹ sitzt vermutlich an ihrer Nähmaschine. Inzwischen stammen nämlich bereits rund 10% der verkauften Produkte aus ihrer Werkstatt. Die Entwürfe entstehen vielfach auf Zuruf in der Familie. »Mama, ich brauche eine Wickeltasche, aber es gibt keine schönen«. So etwas kann natürlich nicht sein - da setzt sich Nora gleich an die Nähmaschine. Und wenn sich ein Produkt bewährt hat (oft erst nach mehreren Prototypen) dann wird es als Neuheit im Geschäft eingeführt. Mittlerweile gibt es über 20 verschiedene Produkte der ›Fuchs Kollektion‹ in den unterschiedlichsten Ausführungen. Und man darf sich jetzt schon auf vieles mehr freuen, denn ihrem Ideenreichtum sind keine Grenzen gesetzt!

## FOTO WIEN – auch in Hietzing

Im März findet die FOTO WIEN im Rahmen des EMOP (European Month of Photography) statt. Veronika Korbei stellt fünf Künstler\*innen, welche alle mit Fotografie arbeiten, aus. Dank Veronika kommen zwei Ausstellungen auch nach Hietzing. Zu sehen gibt es in den Räumlichkeiten von M2 Rahmen und Kunst (Maxingstraße 2) unter anderem Bilder der Künstlerin Maaijke Middelbeek.

Middelbeek arbeitet mit Algen, Bakterien und Pilzen (Scoby/Kombuchat), welche sie dann fotografiert. Ihr geht es dabei um das menschliche Verhältnis zu diesen Lebewesen, die wir auf der einen Seite abstoßend finden, auf der anderen Seite aber zum Leben benötigen.

SCOBY (Symbiotic Culture Of Bacteria & Yeast) is the cellulose skin growing on top of Kombucha tea during the fermentation process. Bacteria and yeast make a microbial film as a natural defense to protect from contamination. If you take it away, they'll try to repair or grow a new one.

Das Foto ist bereits eines der Werke der Künstlerin Maaijke Middelbeek. Wichtig ist dabei zu erwähnen, dass auf dem Bild kein Fleisch zu sehen ist, sondern Bakterien und Hefe. Nähere Informationen zur Künstlerin finden Sie auf der Website.

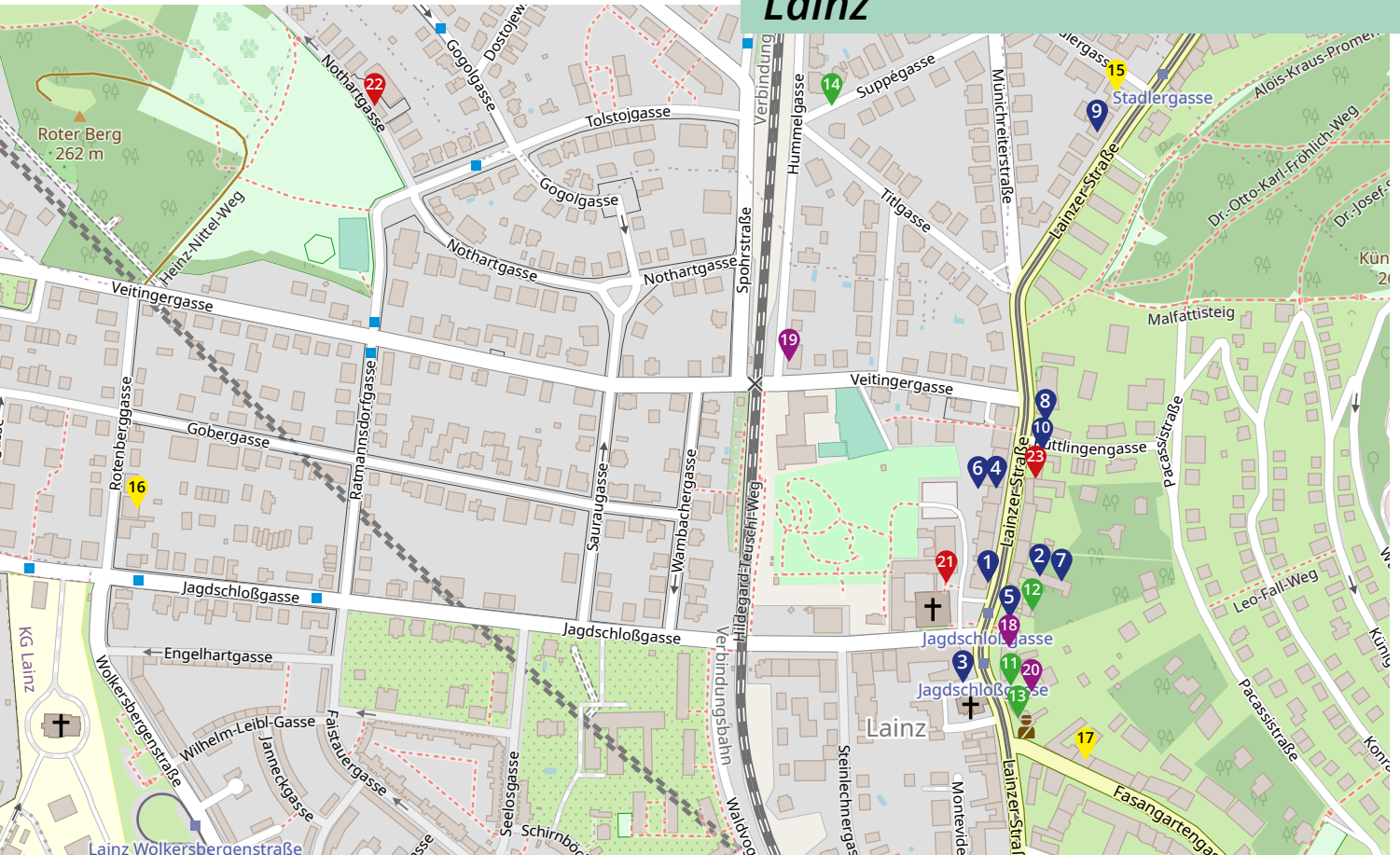


(c) Other Mother

[www.maaijemiddelbeek.com](http://www.maaijemiddelbeek.com)



## Lainz



### Essen & Trinken

1. **Bäckerei Schwarz**; Lainzer Straße 134  
Bäckerei; Web: bswien.at; Tel.: 01 804 46 57
2. **Hüftgold**; Lainzer Straße 131,  
Konditorei; Web: hüftgold.wien; Tel.: 01 3949496-13
3. **China Restaurant Hietzing**; Lainzer Straße 144  
Web: china-hietzing.at; Tel.: 01 804 52 51
4. **Harrer Eis**; Lainzer Straße 130  
Eisdiele; Web: harrer.com; Tel.: 0676 91 16 988
5. **Fruchtinsel**; Lainzer Straße 135; Obst & Gemüse
6. **Tête-à-Tee**; Lainzer Straße 130  
Teesalon; Web: teesalon.at; Tel.: 0699 10 19 0666
7. **Pizzeria Restaurant il Giardino**; Lainzer Straße 131  
Web: ilgardino.at; Tel.: 01 804 07 76
8. **Wambacher**; Lainzer Straße 123  
Restaurant; Web: wambacher.co.at; Tel.: 01 804 83 66
9. **WOK'in**; Lainzer Straße 84  
Asiatisches Restaurant; Tel.: 01 877 17 05
10. **FRGALE - Cafe**; Lainzer Straße 123A,  
Cafe und Kolatschen aus Mähren; Web: frgale.at

### Gesundheit, Freizeit & Fitness

11. **Neoptik**; Lainzer Straße 141  
Augenoptiker; Web: neoptik1130.at; Tel.: 01 804 81 16
12. **Young-Ung-Taekwondo**; Lainzer Straße 133  
Kampfsportschule; Web: yu-taekwondo.at; Tel.: 0699 10 367 801
13. **Kinesiologie-Praxis Krainhöfner Claudia**; Lainzerstraße 141 Tür 2-3  
Web: komplementaere-energetik.at; Tel.: 0676 721 41 17
14. **Hausärztin Dr. med. Kerstin Schallaböck**; Suppègasse 12;  
Web: schallaboeck.at; E-Mail: ordination@schallaboeck.at

### Handwerk & Reparatur

15. **Cycle Factory**; Stadlergasse 1  
Alles rund ums Fahrrad; Web: cycle-factory.at; Tel.: 01 923 66 90

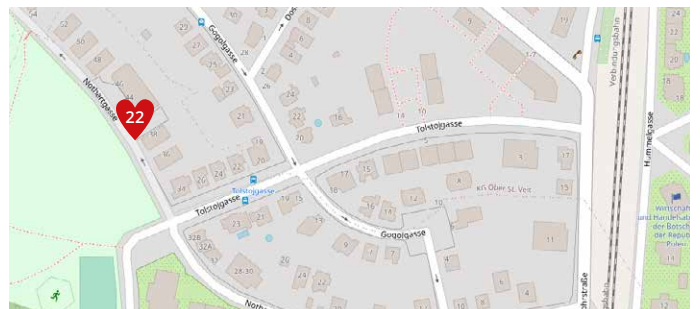
16. **Hitec Sports**; Rotenbergasse 6  
Alles rund ums Fahrrad; Web: hitec-sports.at; Tel.: 01 879 60 06
17. **Schuhreparatur und Schlüsseldienst TigEd**; Fasangartengasse 3  
Schuhreparatur und Schlüsseldienst; Tel.: 0650 42 00 134

### Shopping & Einkauf

18. **Captain Jean**; Lainzer Straße 137  
Bekleidungsgeschäft; Web: Captainjean.at; Tel.: 01 804 81 05
19. **das kisterl**; Hummelgasse 2  
Außergewöhnliche Feinkost; Web: daskisterl.at; Tel.: 01 890 87 61
20. **Lainzer Grätzlbuchhandlung**; Lainzer Straße 141  
Bücher und Schreibwaren; Web: graetzbuchhandlung-lainz.at  
Tel.: 01 803 91 39

### Sonstiges

21. **Kardinal König Haus**; Kardinal-König-Platz 3  
Bildungszentrum; Web: kardinal-koenig-haus.at; Tel.: 01 804 75 93
22. **GRÄTZLherz - Ort der Herzensbildung**;  
Vereinslokal der Nachbarschaft; Web: graetzleben.at; Tel.: 0676 44 67 266
23. **Foodcoop Biohamster**; Lainzerstraße 123A/Top2  
Einkaufsgemeinschaft für regionale Bio-Lebensmittel  
Web: biohamster.at; Tel.: 0676 30 45 599





## Begegnungscafé mit Pfiff...

... zum Plaudern, Lachen, Diskutieren, Erinnern, Sinnieren und vielem mehr.

An jedem zweiten Dienstag im Monat von 15-17 Uhr bieten Maria Marschütz, Christina Kleiser und Petra Rösler von der Initiative „MITEINANDER im demenzfreundlichen Hietzing“ das Begegnungscafé im Café daskardinal an. Dabei sorgen die Gastgeberinnen für guten Kontakt und es gibt Raum für lustige bis tiefsinnige Gespräche. Zusätzlich gibt es bei Bedarf Tipps zur Pflege im Alter und bei Demenz. Kommen auch Sie vorbei, egal ob Jung oder Alt, mit oder ohne Einschränkung – das Team freut sich auf Ihren Besuch. Und obendrein gibt es eine Happy Hour mit Musik und Bewegung nach Lust und Laune. Die nächsten Termine sind am 8. März, 22. März und 5 April. Ansonsten ist daskardinal Montag bis Samstag von 8 bis 19 Uhr und Sonntag und Feiertag von 8 bis 15:30 Uhr für Sie geöffnet.



**Kardinal-König-Platz 3**  
**Web: daskardinal.at**  
**Tel.: 01 804 75 93-650**



## Neues vom Biohamster



**BioHamster**  
Foodcoop in Hietzing

**Lainzerstraße 123A/Top 2**  
**Web: biohamster.at**  
**E-Mail: info@biohamster.at**  
**Tel.: 0676 3045599**

Vor einem halben Jahr wurde Hietzings erste Foodcoop in der Lainzer Straße eröffnet. Und schon jetzt sind bereits über 50 Haushalte Mitglied der Einkaufsgemeinschaft! Das sind fast 90 Personen, die gemeinsam Lebensmittel möglichst direkt von den Produzent\*innen beziehen.

Inzwischen kann sich das Angebot sehen lassen: Es gibt Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Öle, Gewürze, Tee, Kaffee, Eier, Aufstriche, Tofu, Fruchtsäfte, Wein und vieles mehr. Ja, sogar ökologische Reinigungsmittel zum Selbstabfüllen! Alles möglichst bio, fair, regional, nachhaltig und direkt von kleinen Unternehmen.

Die Mitglieder des Biohamsters sind schon eine richtige Gemeinschaft geworden: Gemeinsam entscheiden wir, wo wir einkaufen, jeder hilft ein bisschen mit, man tauscht untereinander Tipps und Kochrezepte aus. Für alle, die wissen möchten, wie so eine Foodcoop funktioniert, gibt es alle zwei Wochen eine Info-Veranstaltung. Einfach unverbindlich über die Website anmelden und den Biohamster kennenlernen! Neue Mitglieder sind herzlich willkommen!

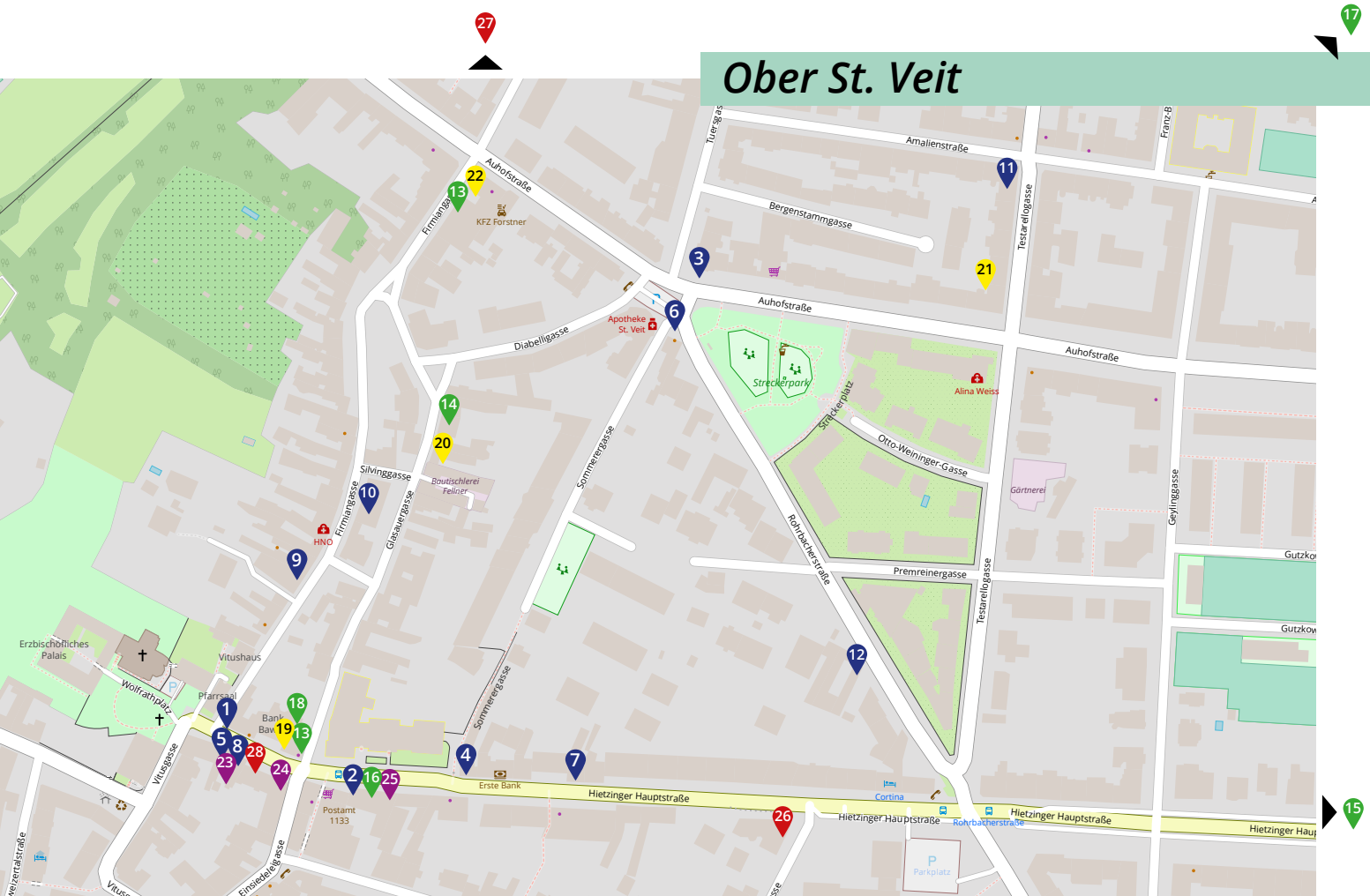
## Leseratten aufgepasst – es gibt bald mehr Platz!

Die Bücherei Hietzing bekommt einen neuen Standort. Die Übersiedlung ist für Herbst 2022 geplant. Dabei wird die neue Bücherei (ca. 350m<sup>2</sup>) doppelt so groß wie die alte und auf dem neuesten Stand der Technik sein. Besonders erfreulich ist die Ankündigung von dem Leiter der Stadt Wien Büchereien Bernhard Pöckl: „Hier wird es die Möglichkeit geben, großzügige Aufenthaltsmöglichkeiten zu schaffen, einen Kinderbereich sowie Lern- und Arbeitsplätze einzurichten. Die neue Bücherei wird nicht nur ein Platz zum Schmökern, sondern ist auch ein Ort des Treffens und des Austauschs“.



**Preyergasse 1-7**  
**neue Städtische Bücherei**  
**ab Herbst 2022**





## Essen & Trinken

1. **Anton's Tafel**, Hietzinger Hauptstraße 174  
Eissalon und Restaurant; Web: antons.at
2. **Bäckerei Schwarz**, Hietzinger Hauptstraße 145  
Bäckerei; Web: bswien.at; Tel.: 01 877 08 38
3. **Bäckerei Schwarz**, Auhofstraße 138  
Bäckerei; Web: bswien.at; Tel.: 01 877 24 75 21
4. **BUNT Restaurant & Eventlocation**, Hietzinger Hauptstraße 162  
Restaurant; Web: bunt.at; Tel.: 01 877 14 99
5. **Da Salvatore**, Hietzinger Hauptstraße 153  
Pizzeria; Web: pizzeriadasalvatore.at; Tel.: 0664 31 81 647
6. **Da Salvatore**, Rohrbacherstraße 31  
Ristorante; Web: ristorante-salvatore.at; Tel.: 0664 140 08 94
7. **Kalkalpenfisch**, Hietzinger Hauptstraße 150  
Fischmarkt; Web: kalkalpenfisch.at
8. **Schneider- Gössl Sektbar**, Hietzinger Hauptstraße 153  
Sektbar; Web: schneider-goessl.at; Tel.: 01 877 49 00
9. **Schneider-Gössl**, Firmiangasse 9-11  
Heuriger; Web: schneider-goessl.at; Tel.: 01 877 61 09 - 0
10. **Thurn Heurigen Restaurant**, Firmiangasse 8  
Gastronomie; Web: thurnwien.at; Tel.: 01 877 95 40
11. **Ver<kost>bar**, Testarellogasse 27  
Weinhandlung; Web: verkostbar.wine; Tel.: 0681 849 78 013
12. **Caffè\*Napoletano**, Rohrbacherstraße 9;  
Kaffee; Web: caffenaipoletano.at; Tel.: 0676 6117622

## Gesundheit, Freizeit & Fitness

13. **Ballettstudio Elisabeth Kobel**, Firmiangasse 22  
Ballettstudio, Damengymnastik, Choreografie  
Web: elisabethkobel.at; Tel.: 0676 312 46 47
14. **Dr. Marlies Frank**, Glasauergasse 30, Fachärztin für Innere Medizin;  
Web: diabetologie-hietzing.at; Tel.: 0664 133 88 6414
15. **Dr. Clemens Frisee**, Hietzinger Hauptstraße 116/4 (Eingang Preindlgasse 12)  
Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten; Web: hautarzt-hietzing.at;  
Tel.: 017 876 35 48

## Ober St. Veit

16. **Mag. Ursula Naggies-Dinstl**, Hietzinger Hauptstraße 145/5  
Psychotherapeutin; Web: naggies-dinstl.com; Tel.: 0664 238 40 17
17. **MOMENTUM Bewegungs & Lebensfreude GmbH**, Hietzinger Kai 133  
maßgeschneidertes Training; Web: momentum-bewegung.at;  
Tel.: 01 87626 44
18. **Mag. Ursula Fuhrmann - b4business**, Hietzinger Hauptstraße 170;  
Dipl. Sozial- und Wirtschaftspsychologin; Web.: b4business.at; Tel.: 0664  
884 711 98; E-Mail: praxis@sinnestglueck.at

## Handwerk & Reparatur

19. **A.S.S. Ober St. Veit**, Hietzinger Hauptstraße 170  
Aufsperrdienst; Web: ass-oberstveit.at; Tel.: 0699 194 50 937
20. **Bautischlerei Fellner**, Glasauergasse 24  
Bautischlerei; Web: fellner.com; Tel: 01 877 35 69
21. **Korkisch Haustechnik**, Auhofstraße 120a  
Gas, Wasser, Elektro, Solar; Web: korkisch.at; Tel: 01 877 25 25 - 0
22. **Wintner Design & Wohnen**, Auhofstraße 153  
Innenarchitektur; Web: wintner.at; Tel.: 01 877 22 13

## Shopping & Einkauf

23. **ARGE Rosenauerwald**, Hietzinger Hauptstraße 153  
Lebensmittel von kleinen Bio-Bauern  
Web: arge-rosenauerwald.at; Tel.: 01 988 98 230
24. **Bücher & Geschenkladen**, Hietzinger Hauptstraße 147  
Bücher & Post; Web: buecher-geschenkladen.at; Tel.: 01 944 01 33
25. **Massing Moden**, Hietzinger Hauptstraße 145  
Damen- und Herrenmoden; Web: massing.at; Tel.: 01 877 68 05

## Sonstiges

26. **Fahrschule Hietzing**, Hietzinger Hauptstraße 123  
Fahrschule; Web: fahrschule-hietzing.at
27. **Fotostube - Constanze Trzebin**, Hietzinger Kai 199  
Fotografin; Web: fotostube.at; Tel.: 0676 544 69 93
28. **Papier - Bürobedarf**, Hietzinger Hauptstraße 151



## Dr. Marlies Frank, Fachärztin für Innere Medizin

In ihrer neu eröffneten Wahlarzt-Ordination in der Glasauergasse 30 behandelt Dr. Marlies Frank seit August 2021 sämtliche internistische Erkrankungen. Der Schwerpunkt ihrer ärztlichen Tätigkeit liegt in der Behandlung von Diabetes mellitus und seiner Begleit- und Folgekrankheiten. In der Ordination werden Blutzuckerwerte analysiert, sowie Blutfettwerte und Blutdruckwerte optimiert. All dies soll den Patienten ermöglichen, ihr Leben mit Diabetes erfolgreich zu bewältigen. „Nach vielen Berufsjahren im Krankenhaus war es mir ein Bedürfnis, zusätzlich zur Spitalstätigkeit auch eine kleine Ordination zu gründen, in der ich mir in angenehmer und ruhiger Umgebung ausreichend Zeit für die Betreuung meiner Patienten nehmen kann“, so die Expertin. Die Ordinationszeiten werden flexibel nach telefonischer Kontaktaufnahme vereinbart. Dr. Frank hält am 25.3. um 15 Uhr einen Vortrag im GRÄTZLherz (Seite 35).



**Glasauergasse 30**

**Web: [diabetologie-hietzing.at](http://diabetologie-hietzing.at)**

**Tel.: 0664 133 88 64**

## Die Haut



**Rossinigasse 16**

**Web: [mixturen.co.at](http://mixturen.co.at)**

**Tel.: 0660 48 500 70**

Die Haut ist bekanntlich das größte und schwerste menschliche Organ. Dabei übernimmt sie sehr viele wichtige Aufgaben. Sie schützt den Körper vor Hitze, Licht, Verletzungen und Infektionen. Die Körpertemperatur wird durch Schwitzen reguliert. Darüber hinaus bildet die Haut Vitamin D und kann Wasser und Fett speichern. Die Haut besteht aus drei Schichten: Oberhaut, Lederhaut und Unterhaut. Die Farbe der Haut unterscheidet sich von Mensch zu Mensch, da sie von der Blutmenge, der Dicke der obersten Hautschicht und dem Pigmentgehalt ab. Aufgrund der wesentlichen Funktionen der Haut – sie ist ja auch ein Sinnesorgan – sollte diese gut gepflegt und geschützt werden. Diese und viele weitere interessanten Informationen über dieses Organ können Sie auf unserer Gesundheitsmesse am 26.3. im GRÄTZLherz Lokal erfahren. Einige Spezialist\*innen werden vor Ort sein und Sie niederschwellig beraten. Holen also auch Sie sich Tipps von den Expert\*innen zum Schutze ihrer Haut. PS: Übrigens wird es am 26.3. auch Pflegeprodukte zum Testen und Kaufen geben (u.a. Mixturen von Dr. Heike Sommer-Stern und Kami-Skincare von Dr. Kerstin Schallaböck).

## WILLKOMMEN BEI KALKALPENFISCH!

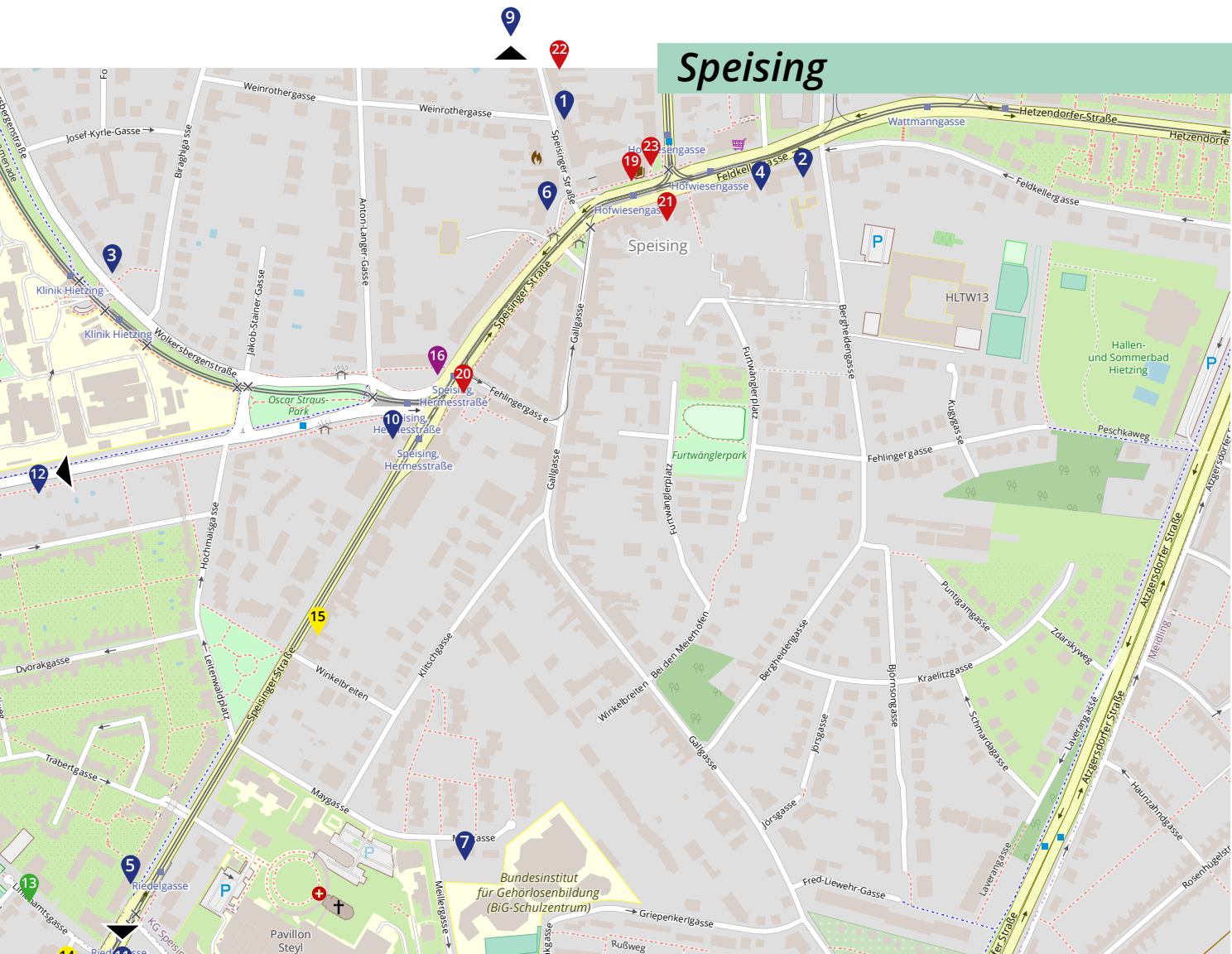
Das kleinste Fischgeschäft Wiens, welches auch als Ober St. Veiter Fischküche und Markt sehr bekannt ist, befindet sich in der Hietzinger Hauptstraße 150. Die Betreiber Jasna und Max Weißenbacher legen sehr großen Wert auf Qualität und Nachhaltigkeit und bieten neben frangfrischen Fischen eine vielseitige Speisekarte an. In der Fischtheke werden nur österreichische Fische und Fischprodukte angeboten und darüberhinaus ist von den Fischsuppen bis hin zur Mayonnaise alles hausgemacht.

Und die Fische? Die Fische kommen aus dem östlichen Teil des Nationalparks Kalkalpen und werden im kalten Quellwasser von Ei auf in Österreich gezüchtet. Das schmeckt man auch! Überzeugen Sie sich selbst und reservieren Sie einen Tisch oder bestellen Sie ihr Take Away unter 0660 454 54 14.

Seesaiblinge, Lachsforellen, Regenbogenforellen werden zweimal pro Woche frisch geliefert. Wels und Alpengarnelen einmal pro Woche.

Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag 9 Uhr bis 18 Uhr, Samstag 9 Uhr bis 14 Uhr  
Nähere Informationen auf [www.kalkalpenfisch.at](http://www.kalkalpenfisch.at)





## Speising

### Essen & Trinken

1. **Ammersin Getränkegroßhandel**; Speisinger Straße 31-33  
Getränkegroßhandel; Web: ammersin.at; Tel.: 01 804 4200
2. **Bäckerei Schwarz**; Feldkellergasse 26  
Bäckerei; Web: bswien.at; Tel.: 01 804 36 55
3. **Café Allgemein**; Wolkersbergenstraße 22-24  
Kaffeehaus; Web: cafeallgemein.at; Tel.: 01 960 57 90
4. **Cafeteria Dolce Cucina**; Feldkellergasse 22/1a  
Cafeteria; Tel.: 0664 512 72 22 und 23
5. **Eissalon**; Speisinger Straße 100; Eisdiel
6. **Kichererbse**; Speisinger Straße 38  
Vegetarische Gerichte; Web: kichererbse.at; Tel.: 01 804 20 06
7. **Restaurant May 31**; Maygasse 31; Web: restaurant-may31.at  
Italienisches Restaurant; Tel.: 0676 880 30 880
8. **Restaurant Split**; Hetzendorfer Straße 165-187  
Web: splithietzing.at; Tel.: 01 804 09 15
9. **Restaurant Waldzeile**; Speisinger Straße 2  
Web: waldzeile.at; Tel.: 01 804 53 94
10. **Ristorante Pizzeria iCalabresi**; Hermesstraße 1  
Web: icalabresi.at; Tel.: 01 804 49 82
11. **Sillermakronen**; Speisinger Straße 152  
Coffeeshop; Web: sillermakronen.at; Tel.: 01 886 26 96
12. **HERMES Cafe Restaurant Labstelle**; Lainzer Tiergarten  
Web: hermes-villa.at; Tel.: 01 804 13 23

### Gesundheit, Freizeit & Fitness

13. **ASV 13**; Linienamtsgasse 7  
Fußballverein; Web: ASV13.at; Tel.: 0699 1120 4516

### Handwerk & Reparatur

14. **Installateur Brüder Solly OG**; Speisinger Straße 110  
Klempner; Web: installateur-hietzing.at; Tel.: 0664 23 32 694
15. **Raumausstattung Beisteiner**; Speisinger Straße 85  
Raumausstatter und Tapezierer; Web: beisteiner.at; Tel.: 01 804 53 67

### Shopping & Einkauf

16. **balloon point Austria**; Speisinger Straße 56  
Werbeartikelanbieter; Web: luftballon.at; Tel.: 01 52 44 821
17. **Biofeld**; Atzgersdorfer Straße 10  
Bio-Supermarkt; Web: Biofeld.co.at; Tel.: 0676 94 74 222
18. **Bikemite**; Speisingerstraße 212;  
Elektroroller; Web: bikemite.at; Tel.: 0680 123 11 69

### Sonstiges

19. **Bücherei Hietzing**; Hofwiesengasse 48  
Öffentliche Bücherei; Web: buechereien.wien.gv.at; Tel.: 01 4000 13 161
20. **Blumen B & B R Bigl**; Speisinger Straße 51  
Blumengeschäft; Tel.: 01 803 85 58
21. **Fahrschule Hietzing**; Feldkellergasse 10  
Fahrschule; Web: fahrschule-hietzing.at; Tel.: 01 239 72 90
22. **Streetwork Hietzing**; Speisinger Straße 19  
Offene Kinder- und Jugendarbeit; Web: rdk-wien.at; Tel.: 0699 158 577 82
23. **VHS Hietzing**; Hofwiesengasse 48  
Volkshochschule; Web: vhs.at; Tel.: 01 891 74 1130 00



## Erste Hilfe: Mehr Mut zur Herzdruckmassage

Um im Ernstfall gerüstet zu sein ist der Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses unsere Empfehlung. Wir bieten diverse Kurse mit verschiedenen Schwerpunkten an, die Laien mehr Mut zur Herzdruckmassage machen und motivieren in Not-situationen Erste Hilfe zu leisten. Das funktioniert in den drei einfachen Schritten „prüfen – rufen – drücken“.

Die Kernbotschaft: Reanimation ist kinderleicht. Notfallwissen auffrischen – solche Angebote zur Auffrischung scheint notwendig, denn der Erste-Hilfe-Kurs ist bei vielen lange her! Erste Hilfe verdoppelt die Überlebenschance.

Seit geraumer Zeit beschäftigt uns die „Corona-Pandemie“ und verlangt uns Allen vieles ab. Krankheit kennt keine Zeit, keine Grenzen und auch kein Alter. Die Sanitäterinnen und Sanitäter der Gruppe 915 – Schulungszentrum West in der Speisinger Straße 56 – ob angestellt oder ehrenamtlich – leisten stets gute Arbeit. Mit zwei Rettungswägen sind sie täglich für die Wiener Bevölkerung unterwegs. Sie haben Zeit und Interesse an ehrenamtlicher Mitarbeit in unserer Gruppe? Der Obmann Herbert „Happy“ Hofmann freut sich auf ein Gespräch mit Ihnen. Für nähere Informationen besuchen Sie unsere Homepage.



## Kunst im Öffentlichen Raum

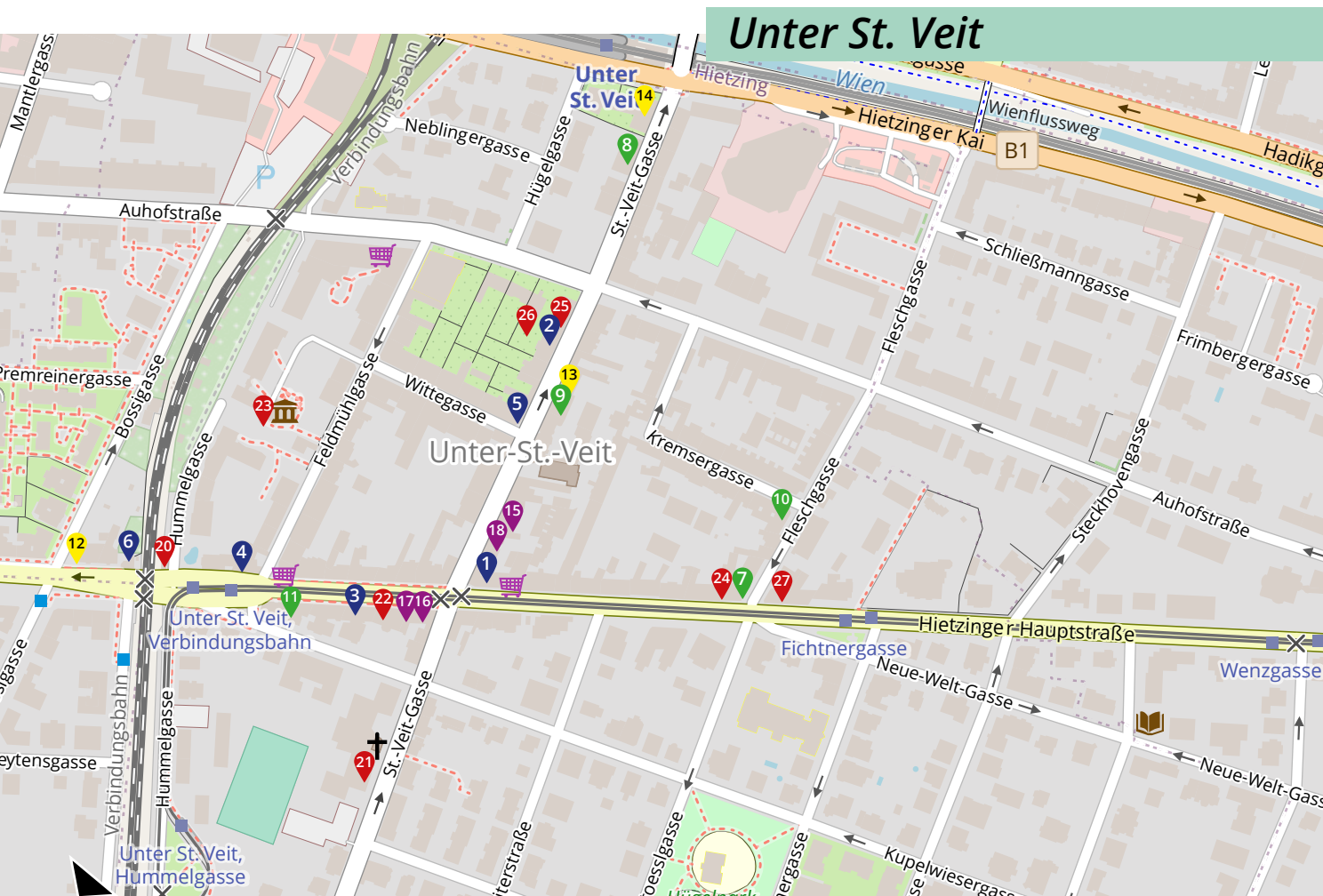


Die bunte Fassade der Volkshochschule Hietzing ist definitiv ein Hingucker. Am Tag der Toleranz ließ Robert Streibel (Direktor der VHS) einen Regenbogen auf die Fassade der VHS malen. Umgesetzt hat dieses Projekt der Künstler und Maler Markus Tripolt. Bei der Eröffnung sagte Direktor Streibel „Ein Regenbogen steht für Vielfalt und Toleranz. So bunt wie das Leben ist auch das Programm der VHS Hietzing“. Die Generalsanierung der VHS soll übrigens mit August 2022 starten und die vorübergehende Unterkunft wird wohl am Hietzinger Kai liegen.

## Streetwork Hietzing

Seit 2003 gibt es Streetwork Hietzing im Bezirk. Seitdem betraut die Bezirksvorstehung den Verein Rettet das Kind – Landesverband Wien mit der Aufgabe mobile Straßensozialarbeit für Jugendliche im Bezirk durchzuführen. Die Angebote richten sich an Jugendliche und junge Erwachsene (12-25 Jahre) und gestalten sich nach den Prinzipien der Freiwilligkeit, der Niederschwelligkeit und der Bedarfsorientierung. Wir beraten und begleiten Jugendliche in allen Lebenslagen, egal ob zur Unterstützung bei der Lehrstellensuche oder bei Problemen in der Schule. Darüber hinaus befindet sich in der Speisinger Straße 19 ein Jugendclub (immer donnerstags, 17-20 Uhr), der zuletzt modernisiert wurde. Zudem plant und führt das Team auf Wunsch der Jugendlichen Cliques- und Gruppenprojekte aus (z.B. Fußballturnier, Graffiti-Workshop oder Rafting). Auch digital sind wir zu erreichen.





### Essen & Trinken

1. **Bäckerei Schwarz**; Hietzinger Hauptstraße 70  
Bäcker; Web: bswien.at; Tel.: 01 877 22 36
2. **Obst & Gemüse**; Sankt-Veit-Gasse 53
3. **Schoko & Fiocco**; Hietzinger Hauptstraße 69  
Eismanufaktur; Tel.: 01 877 25 28
4. **Sun**; Hietzinger Hauptstraße 86; China-Restaurant
5. **Teenorissimo – kleines Teehaus**; Wittegasse 2  
Teehaus; Web: teenorissimo.at; Tel.: 0676 64 63 703
6. **Zum Seidl**; Hietzinger Hauptstraße 90  
Würstel-Buffer; Web: zumseidl.at; Tel.: 0699 112 24 562

### Gesundheit, Freizeit & Fitness

7. **Geburtshaus von Anfang an**; Hietzinger Hauptstraße 50  
Web: geburtshaus-von-anfang-an.at Tel.: 0681 81 336 556
8. **Optik Akustik Haller**; Sankt-Veit-Gasse 65  
E-Mail: optik-akustik-haller@a1.net; Tel.: 01 876 06 48
9. **Ortopropan**; Sankt-Veit-Gasse 56  
Sanitätshaus; Tel.: 01 402 21 25 - 3040
10. **Studio Zhang**; Kremsergasse 1/2  
Tai-Chi-Schule; Web: zhang.at; Tel.: 01 270 0688
11. **5 Ebenen-Coach**; Hietzinger Hauptstraße 73/6  
Coaching & Aroma-Massagen; Web: 5ebenen-coach.at; Tel.: 0660 80 89 600

### Handwerk & Reparatur

12. **Fernsehdoctor Schwarz GmbH**; Hietzinger Hauptstraße 94  
Elektrofachgeschäft; Web: fernsehdoctor.co.at; Tel.: 01 877 92 55
13. **Maß- und Änderungsschneiderei E.Akgün**; Sankt-Veit-Gasse 56  
Web: schneiderei-akguen.at; Tel.: 01 876 60 48
14. **NRE Computer & Service**; Sankt-Veit-Gasse 67  
Computergeschäft; Web: nre.at; Tel.: 01 363 1130

### Shopping & Einkauf

15. **Giving & Living – Geschenke**; Sankt-Veit-Gasse 44  
Geschenkboutique; Web: givingandliving.at; Tel.: 0664 88 71 71 88
16. **Jura-Store**; Hietzinger Hauptstraße 65; Kaffeevollautomaten
17. **Red Zac Schwarz Haushaltsgeräte**; Hietzinger Hauptstraße 65  
Elektrofachgeschäft; E-Mail: office@fernsehdoctor.co.at; Tel.: 01 877 92 55
18. **Angel-A**; St.Veit-Gasse 42 + Hietzinger Hauptstraße 10  
Designermode; Web: angel-a.co.at; Tel.: 0650 360 4960
19. **Dr. Sommer Mixturen**; Rossingasse 16;  
natürliche Hautpflege; Web: mixturen.co.at; Tel.: 0660 48 500 70

### Sonstiges

20. **Blumeneboutique Grete**; Hietzinger Hauptstraße 88a  
Blumen-Nahversorgung; Web: blumengeschaeft.wien; Tel.: 01 877 59 98
21. **Don Bosco Haus**; Sankt-Veit-Gasse 25; Web: donboscohaus.at  
Zentrum für Jugend- und Erwachsenenbildung; Tel.: 01 878 39
22. **Energy Island**; Hietzinger Hauptstraße 67  
Energetische Produkte; Web: energyislandshop.at; Tel.: 01 879 57 93
23. **Klimt Villa I Gustav Klimt-Atelier**; Feldmühlgasse 11  
Web: klimtvilla.at; Tel.: 01 876 11 25
24. **Happy Paper**; Hietzinger Hauptstraße 52  
Papierwarenfachgeschäft; Tel.: 01 877 35 72
25. **Wilde Rose**; Sankt-Veit-Gasse 53  
Blumen-Nahversorgung; Tel.: 01 879 65 15
26. **Sela Tours**; St.Veit-Gasse 51  
Reisebüro; Web: selatours.at; Tel.: 01 877 30 25
27. **Frech Interior GmbH**; Hietzinger Hauptstraße 48  
Innenarchitekturbüro; Web: frech.cc; Tel.: 01 503 81 75



## Ein Zuhause auf Zeit

In den letzten Monaten seines Bestehens wird das Don Bosco Haus in der St. Veit Gasse seiner Berufung noch einmal gerecht. 15 syrische Kinderflüchtlinge im Alter zwischen 15 und 16 Jahren dürfen in die Wohngemeinschaft des Sozialwerk Don Bosco einziehen. Unser Verein suchte bereits aktiv den Kontakt mit den jungen Menschen. Es werden einige gemeinsame Aktivitäten geplant. Leider ist das Zuhause nur befristet, denn im Hochsommer sollen die Umbauarbeiten des neuen Pächters beginnen. Dies ist wohl das Ende für den Sportplatz Don Bosco Wiese.



## Tipps und Tricks für die Technik im Alltag



**Sankt-Veit-Gasse 67**  
**Web: nre.at**  
**Tel.: 01 363 1130**

NRE Computer & Service ist seit 1994 eines jener Geschäfte, die den Begriff Fachhändler verdienen. Dort erhalten Sie nämlich neben Computern, Notebooks, Drucker, Zubehör, sowie einzelnen Komponenten für Ihr Gerät auch klarerweise eine fachmännische Beratung mit Liebe zum Detail. Daher sind wir besonders erfreut darüber, dass wir nun eine Kooperation eingegangen sind. Ab sofort gibt es einmal im Monat bei uns im GRÄTZLherz eine Veranstaltung unter dem Titel „Tipps und Tricks für die Technik im Alltag“. Falls auch Sie die einen oder anderen Schwierigkeiten bzw. Fragen zu Ihrem Computer oder Handy haben, dann sind Sie hier genau richtig. Profitieren auch Sie vom Wissen der Expertin und den Fragen der anderen Teilnehmer\*innen. Unser Konzept sieht vor in einer kleinen Gruppe von 5 bis maximal 15 Personen zu arbeiten. Wir bitten Sie Ihren Laptop und Ihr Handy zur Veranstaltung mitzunehmen. Dadurch können wir sicherstellen, dass Sie nachhaltig mit Ihrem eigenen Endgerät vertraut gemacht werden. Termine: Mi. 16.3., Mi. 20.4., Mi. 18.5., jeweils 18-19:30 Uhr im GRÄTZLherz. Unkostenbeitrag: 15€ für Mitglieder, sonst 18€ pro Termin. Verbindliche Anmeldung unter [info@grätzleben.at](mailto:info@grätzleben.at) oder telefonisch 0676 44 67 266

## Endlich wieder Urlaub

Die Winterzeit und der Jahreswechsel in Österreich hatten es in sich. Geprägt von der Pandemie hieß es Lockdown, Kontaktminimierung und Heimquarantäne. Wer hat sich hier nicht auch nach einer Reise und Urlaub gesehnt? Wir haben bereits den sympathischen Geschäftsführer Josef Steininger nach einem der ersten Lockdowns besucht. Damals war Kurzarbeit angesagt. Er hielt die Stellung im Büro und ließ seine Mitarbeiter den sonnigen Tag genießen. Seitdem hatten wir eigentlich keinen Kontakt mehr. Wir hoffen, dass er und sein Team die letzten Monate gut gemeistert haben. Mit diesem Artikel wollen wir auf der einen Seite etwas Bewusstsein darüber schaffen, dass es einige Branchen besonders hart trifft und auf der anderen Seite etwas kostenlose Werbung machen, damit Sie Ihren nächsten Urlaub vielleicht einmal ausnahmsweise von Expert\*innen planen lassen. Der Autor dieses Artikels selbst wird diese Zeilen und die nächste GRÄTZLeben Ausgabe zum Anlass nehmen, auch erstmalig in seinem Leben diese Dienstleistung in Anspruch zu nehmen und seinen Sommerurlaub dort zu buchen. Denn Urlaub brauchen wir nach diesen Wochen und Monaten bestimmt und solche Betriebe, wie den von Herrn Steininger, in unserem Grätzl auch!



**Sela Tours Reisebüro**  
**St. Veitgasse 51**  
**Tel.: 01 877 30 25**

## Sophie Philo



„Tod durch Tee!“ Mon dieu! Dazu verurteilte der schwedische König einen Raubmörder, nachdem ihm zu Ohren gekommen war, Tee sei ein tödliches Gift. „70 Tassen pro Tag!“ Was machte der renitente Delinquent? Er erholte sich zusehends, wurde 82 Jahre alt und überlebte die ihn beobachtenden Ärzte um satte 12 Jahre. Wir befinden uns im 17/18ten Jhd.; Medizin war gleichbedeutend mit Magie und pillendrehende Apotheker genossen den zwielichtigen Ruf von Alchimisten. Friedrich der Große wiederum bezeichnete die „Herren Ärzte“ als Quälgeister. Dass mein heißgeliebter Tee alles andere als Gift ist, sondern Medizin, Nahrungs- und Genussmittel steht außer Frage, das Gerücht mit den Quälgeistern hält sich allerdings hartnäckig. Nein, nein! Keine falsche Interpretation! Ich schätze die Zunft der „Götter in weiß“ sehr. Liegt doch die ganze Hoffnung auf deren heilenden Fähigkeiten. Beschleicht mich aktuell auch das Gefühl, Gesundheit sollte keine Glaubensfrage sein, sondern eine Lebensphilosophie im Umgang mit seinen körperlichen Ressourcen. Bewegung, frische Luft, ausgewogene Ernährung sind seit jeher die Säulen. Das Verwöhn- und Unterstützungsprogramm-Angebot rund um unser Wohlbefinden ist allerdings bunt und vielfältig wie nie zuvor. Ein bisserl stolz macht es mich schon, was immer einem warum verboten wird - eine ungesüßte Tasse Tee - nie.

*une bonne santé... Sophie Philo*

## Französischer Wein & französischer Jazz

Edler Tropfen & edle Klänge am Samstag, 19. März ab 17 Uhr

Madame Moustache lädt zur Verkostung ausgewählter Bio-Weine ein, das Duo Martin Spitzer/Julian Eggenhofer sorgen für den passenden musikalischen Rahmen mit Jazz Manouche.

Sarah Rizzo alias Madame Moustache ist in Paris aufgewachsen, wo sie ihre Liebe zu französischen Weinen entdeckt hat. Sie ist immer auf der Suche nach guten Tropfen und teilt gerne ihre Entdeckungen. Ihre „Tour de France vinophile“ beginnt an diesem Abend im Elsass, führt über das Loire Tal nach Sancerre, weiter an die südliche Rhône und endet in der schönen Provence. Vorgestellt werden je ein Schaum-, Weiß-, Rosé- und Rotwein aus ökologischem oder zumindest nachhaltigem Anbau. Tolle Weingüter, die hierzulande noch ein Geheimtipp sind. Dazu gibt es Bio-Käse aus Österreich. Es wird um einen Verkostungsbeitrag von 7 € für vier Weine gebeten, mit Käse plus 3€.

Martin Spitzer und Julian Eggenhofer, zwei Virtuosen an den Gitarren, bringen französisches Flair ins GRÄTZLherz. Musik und Raumnutzung – freie Spende.

Im Partyraum gibt es einen Kinoabend für die Jüngeren, Tischfußball und Spiele stehen ebenfalls bereit!

GRÄTZLherz, Nothartgasse 40.

Dieses kulinarische und kulturelle Angebot ist eines der ersten dieser Art in unseren Räumlichkeiten. Weitere sind geplant. Bleiben Sie immer auf dem neuesten Stand und besuchen Sie unsere Homepage oder kommen Sie vorbei!





## Lo Speck

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Speck einige Minuten anbraten. Den Radicchio, den Prosecco und etwas 50 ml Wasser zugeben und 10-15 min garen, bis der Radicchio weich ist. Inzwischen die Pasta in reichlich Wasser „al dente“ kochen. Die Pasta direkt mit der Sauce vermengen - mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan garnieren.

Glücklicherweise benötigt die Beschreibung der Zubereitung des köstlichen May31 Rezepts diesmal nicht so viel Platz. Somit können wir diesen nützen, um dem lieben Besitzerpaar Carina und Kevin alles Gute für die bevorstehende Elternschaft zu wünschen. Wir wünschen euch alles Liebe, Gesundheit und viel Freude mit eurem familiären Zuwachs. An dieser Stelle auch nochmals danke für die tolle Kooperation und inhaltlichen Beiträge. Besonders freut uns, dass wir die die May 31 Teigwaren am 8. und 9. April auf unserem Ostermarkt verkaufen dürfen.

### Zutaten für 4 Personen

6 EL Olivenöl  
1 Zwiebel (fein geschnitten)  
200g Südtiroler Speck (kleine Stücke)  
400g Winterradicchio  
100ml Prosecco  
Salz  
Pfeffer  
400g hausgemachte May31 Mafalde  
Garnitur Parmesan



## Weinempfehlung GRÄTZL Vinothek



Testarellgasse 27  
Web: [verkostbar.wine](http://verkostbar.wine)  
Tel.: 0681 849 780 13

Lo Speck, Südtiroler Speck und Radicchio! Ein wundervolles Nudelgericht mit Aroma! Die leichten Bitterstoffe des Radicchio ergänzen sich wunderbar mit dem gebratenen Speck und werden abgerundet mit einem guten Schuss Prosecco. Der Prosecco ist ja eine Spezialität aus dem Norden Italiens und wird aus der Glera Traube produziert. Die Glera Traube bringt spritzige und fruchtige Weine hervor, manchmal auch leichte Nuss Aromen. Eine ähnliche Charakteristik weist auch der Weißburgunder (gerne auch Pinot Blanc genannt) auf, je nach Region und Weinberg-Boden ausgeprägter fruchtig bis elegant. Unsere Empfehlung zu diesem Rezept ist ein Weißburgunder aus der Süd-Ost-Steiermark (Vulkanland) des Weinhof Ulrich in St. Anna am Aigen. Dieser Wein wächst in tiefgründigen vulkanischen Lehmböden heran, was diesem Wein eine ausgeprägte Aromatik mitgibt, Birne und helle Nussaromen und eine angenehme Spritzigkeit ergeben einen harmonischen Trinkfluss bis in den eleganten Abgang. Das bittere des Radicchio wird dadurch mit etwas Säure und Frucht ergänzt und begleitet. Dieser wunderbare Wein ist einer der beliebtesten Weißburgunder in der VER KOST BAR Grätzl Vinothek und dort um 15 Euro zu erwerben.



## Lebenslanges Wirken?

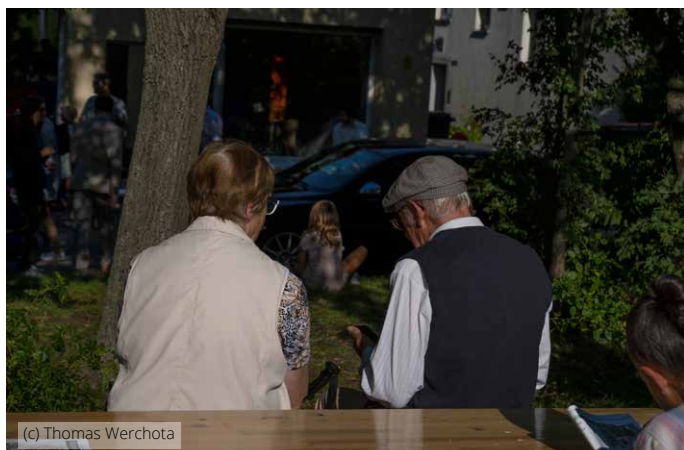
Im April wird Gunvor Sramek 80 Jahre jung. Im Gespräch mit ihr ist dies keinesfalls merkbar, sie strotzt nämlich vor Tatendrang und Lebensfreude. Wir trafen einander im GRÄTZLherz Vereinslokal für ein Gespräch und zu Kaffee und Kipferl. Doch der Kaffee wurde kalt, da Gunvor so viel Interessantes zu erzählen wusste und ich ganz darauf vergaß meinen Espresso zu trinken. Frau Sramek erzählte zu Beginn von ihrer Wiener Großmutter Mathilde Hanzel-Hübner, die eine große Frauenrechtlerin war und tatkräftig in der zweiten Reihe der Friedensbewegung stand. Es war unter anderem auch Gunvor (sie bot mir früh das Du-Wort an) zu verdanken, dass die gesammelten Tagebücher, Haushaltsbücher und interessante Zeitungsartikel ihrer Großmutter erhalten und für die nachkommenden Generationen gespeichert wurden. Der Nachlass von Mathilde Hanzel-Hübner war der erste von mittlerweile über 460 Frauennachlässen, welche das Institut für Geschichte wissenschaftlich aufgearbeitet hat (näheres unter: <https://www.univie.ac.at/Geschichte/sfn/>). Hietzingbezug hatte Gunvors Großmutter seit der Schulzeit, da diese die Bürgerschule für Mädchen in der Altgasse besuchte. Mathilde Hanzel-Hübner schaffte als erste Frau die Aufnahmeprüfung für die technische Universität in Wien, welche sie aus finanziellen Gründen dann leider doch nicht besuchen konnte und wurde Lehrerin. Mathilde Hübner heiratete den in der Bossigasse aufgewachsenen Ottokar Hanzel (Großvater von Gunvor). Im Ruhestand lebten sie in der Waldvogelstraße.

Gunvor selbst ist in Dänemark aufgewachsen und kam 1959 nach Wien. Eigentlich waren nur 6 Monate Aufenthalt zur Überbrückung gedacht, da sie in Dänemark die Ausbildung zur Fürsorgerin/Sozialarbeiterin absolvieren wollte. Doch die schönen braunen Augen ihres jetzigen Gatten führten dazu, dass Gunvor sich dauerhaft in Wien niederließ. Sie wohnte zu Beginn bei ihrer verwitweten Großmutter in der Waldvogelstraße, besuchte regelmäßig ihre Verwandten am Engelbrechtweg und absolvierte die Ausbildung zur Fotografie an der Graphischen Wien. Für mehr war damals kaum Zeit, da Gunvor sich um den Haushalt und ihre Großmutter kümmern musste. Diese war depressiv, aß kaum etwas und hatte - wie es sich später herausstellte eine beginnende Demenz.

Gunvor Sramek hat eine Familie gegründet und zwei Töchter bekommen. Sie arbeitete mit ihrem Mann zusammen als Fotografin. Später engagierte sie sich als Besuchsdienst im Verein für Sachwalterschaft (heute Erwachsenenvertretung). Dort lernte sie eine Klientin kennen, zu der sie keinen Zugang fand. Zufällig las Gunvor im Hietzinger Bezirksblatt einen kleinen Artikel über eine Veranstaltung in der VHS Hietzing: „Vicky de-Klerk Rubin, – Tochter von Naomi Feil – präsentiert die von ihrer Mutter entwickelte Methode der Validation“. Gunvor dachte sofort an ihre Klientin und ging zur Veranstaltung. In weiterer Folge lernte Gunvor die Methode der Validation und arbeitet bis heute als autorisierte Validationstrainerin bei der Caritas. Die Ausbildung



genoss Gunvor bei Naomi Feil und deren Tochter persönlich. Naomi Feil war es auch, welche Gunvor einen Floh ins Ohr setzte. Bei einem der zahlreichen Zusammenkünfte sprach sie davon, dass viele Betreuer zu wenig über die Bedeutung und die Verwendung von Symbolen desorientierter Menschen wissen. Dies war der Anstoß für Gunvor mehrere fachbezogene Artikel und auch Bücher zu schreiben. Einige Kapitel dazu sind im Buch „Demenz und Palliative Geriatrie in der Praxis“ von Dr. Kojer und Dr. Schmidl zu finden. Ein weiterer Buchtipp ist „Brücken in die Welt von Demenz. Validation im Alltag“ von Sramek und Fercher. Im Lainzer Krankenhaus und im Caritas-Haus Schönbrunn fanden damals unter der Leitung von Frau Sramek einige der ersten autorisierten Validationsausbildungen Österreichs statt.



(c) Thomas Werchota

„Ich komme aus der Stadt, steige bei der 60er Station in Lainz aus und es riecht nach Wald!“, Gunvor antwortete dies mit einem Lächeln und viel Freude, als ich sie danach fragte, was sie an Hietzing schätzt. Dabei ergänzte sie nach ein paar Sekunden: „Und man hört oft die Vögel“. Als Dänin schätzt sie, dass sie in ihrem Grätzl überall mit dem Rad hinfahren kann. Besonders die Runde um den Roten Berg hat es ihr im positiven Sinne angetan. Noch freudiger erzählt sie von dem wunderschönen Ausblick am Morgen. „Bei gutem Wetter ist morgens ein roter Streifen vom Sonnenaufgang unter den Pappeln zu sehen“. Doch dieser sei nun gefährdet. Die Pläne für die „Verbindungsbahn neu“ sehen nämlich vor, dass die Pappeln und alle Bäume entlang der Bahnstrecke weichen müssen für eine Auto-Unterführung und eine Erweiterung der Waldvogelstrasse und in Zukunft nur mehr eine Lärmschutzwand zu sehen sein wird. Außerdem mache sie sich auch Sorgen um den jahrelangen Baustellenlärm, den fehlenden Parkplätzen für AnrainerInnen nach dem Umbau und vor allem um den verlorenen grünen Sozialraum vor ihrer Haustüre. Entlang der Straße und vor den Bahngleisen gibt es viele Bäume, Büsche und Bänke. Dort treffen sich die Menschen aus dem Grätzl häufig auf einen Tratsch. „Man kennt sich hier und kommt mit allen ins Gespräch, auch mit Menschen, mit denen ich sonst eher nicht sprechen würde!“, erzählt Frau Sramek besorgt. Aus diesen Gründen kämpft sie für die Bürgerinitiative „Verbindungsbahn besser“ (im Internet unter: <https://verbindungsbahn-besser.at>).

Ansonsten schätzt Gunvor Sramek die Atmosphäre im Bezirk. „Hier in Hietzing muss jeder Mensch Platz haben. Die Akzeptanz der unterschiedlichen Menschen hat Hietzing schon immer ausgemacht. Ich hoffe sehr, dass dies so bleibt.“ Außerdem schätzt sie den Lainzer Platz. Hier fühlt sie sich wie in einem kleinen Dorf. Besonders positiv hebt Gunvor hervor, dass in Hietzing schon immer kulturelle Sachen angeboten wurden und es nichts Ungewöhnliches sei, dass etwas auf die Beine gestellt wird. „Sicherlich könnte es immer mehr sein, aber nun gibt es ja auch euren Verein GRÄTZLeben. Da scheint sich auch sehr viel zu tun!“



(c) Thomas Werchota

Falls Sie beim Lesen auch neugierig auf das Leben von Frau Sramek geworden sind, dann empfehle ich Ihnen Gunvor's Buch "100 Jahre PING PONG. Eine Familie zwischen Österreich und Dänemark" in dem sie von ihren ersten zwölf Lebensjahren und den Jahren davor schreibt. Zum Beispiel davon, dass ihre Vorfahren nie zusammengekommen wären, wenn ihre Mutter damals als zwölfjähriges Wienerkind mit einem Namensschild um den Hals am Bahnhof in Dänemark von der für sie bestimmten Familie abgeholt worden wäre.

Sie haben Interesse, Gunvor persönlich kennen zu lernen und ins Gespräch zu kommen? Dann melden Sie sich bei uns, es wird einen Termin geben!



## REDEN WIR OFFEN ÜBER GESUNDHEITSFragen!

Die jüngste Pandemie hat gezeigt, wie mangelhaft das Verständnis der Bürger für medizinische Probleme ist und wie groß der Nachholbedarf an verlässlichen und seriösen Informationen wäre.

Wir wissen gar nicht mehr, welchen Meldungen und Nachrichten wir überhaupt noch trauen können. Dies gilt nicht nur für überregionale Katastrophen, sondern auch persönlichen Gesundheitsproblemen. Dazu kommt noch die verbreitete Scheu des Einzelnen über echte, medizinische Sorgen zu sprechen; schon gar nicht in einem öffentlichen Rahmen.

Primarius Dr. Calin GURGUTA, Facharzt für Interne und Geriatrie, und der Verein KULTURZIRKEL XIII haben nunmehr ein Langzeitexperiment gestartet, das, unter garantierter Wahrung der Anonymität, die Möglichkeit bietet, auch komplizierte medizinische Fragen authentisch, kompetent und ehrlich beantwortet zu bekommen.

Wer ein medizinisch relevantes Problem vertraulich behandelt haben will, kann seine Frage, ohne deklarierten Namen, in ein verschlossenes Kuvert geben, das der KULTURZIRKEL XIII an Primarius Dr. Gurguta weitergibt.

Im Rahmen von regelmäßig stattfindenden „medical hearings“ werden dann die eingegangenen Fragen medizinisch kompetent beantwortet. Da keinerlei finanzielle Bedingungen vorliegen, weil der Arzt den Fragesteller gar nicht kennt und weil die Zuhörer bei dem offiziellen „hearing“ auch nicht feststellen können, an wen sich die Antwort richtet, ist absolute Vertraulichkeit gesichert. Der diesbezügliche „Probelauf“ war ein voller Erfolg. Alle Mitglieder der Vereine GRÄTZLeben und KULTURZIRKEL XIII sind über ihren Verein berechtigt, kostenlos an dem Projekt teilzunehmen.

Kontakt per Email an:

magazin@graetzleben.at oder hildegard.thiel@chello.at

## Wertvolle Zeilen von Frau Ammann

Diese folgenden Zeilen stammen von Frau Barbara Ammann, Sozial- und Wirtschaftshistorikerin, Qi- Gong und Meditationslehrerin.

### Gesundheit ganzheitlich betrachtet

Wenn wir momentan in die Welt schauen, wird wohl rasch offensichtlich, dass wir Menschen nicht nur ein Teil der Natur sind, sondern dass es an der Zeit ist, sie als Ganzes mehr in unseren Alltag zu integrieren. Ein einfaches Werkzeug bietet der keltische Jahreskreis, der im Grunde unsere saisonalen Jahreszeiten darstellt. Mit seiner Hilfe werden wir sehen, wie wir die einzelnen Qualitäten von Frühling, Sommer, Herbst und Winter für unser Wohlbefinden nutzen können. Es sind zahlreiche Aspekte des Lebens, die unsere Gesundheit unterstützen und ein paar, möchte ich Ihnen gerne näher bringen.

### Philosophisches über den FRÜHLING

Der vor der Tür stehende Frühling steht als erste Jahreszeit im keltischen Jahreskreis für den Neubeginn, den Start und die Geburt. Ihm wird daher die Himmelsrichtung Osten zugeordnet, denn mit dem Aufgehen der Sonne beginnt jeder neue Tag und hält die Qualität des Aufwachens und des aktiven Tuns bereit. Dem Frühling wird daher in vielen Traditionen das Element des Feuers zugeordnet, diese immense Kraft der stärker werdenden Sonne, die es den Pflanzen im tiefsten Inneren der Erde ermöglicht, sich neu zu entwickeln. Die Wärme und das Licht der Sonne lässt die Säfte in den Bäumen empor steigen und frische Triebe aus den Ästen sprießen, verwandelt die Wiesen in zartgrüne Teppiche und lässt die bunten Frühlingsblüten sprießen.

Diese Kraft in der Natur wird in den mythologischen Geschichten gleich gesetzt mit der Wiederkehr des Lichts, das die Dunkelheit bereits seit vielen Wochen zurück gedrängt hat. Der 1. Februar, das Fest von Maria Lichtmess, ist das ehemals keltische Imbolc-Fest. An diesem Tag feiern

wir auch heute noch, dass der Tag seit der Wintersonnenwende bereits eine Stunde länger hell ist, als im Dezember. Natur bedingt spüren auch wir Menschen diese besondere Aufbruchsstimmung und überlegen, wie wir manches, das wir im Winter angedacht hatten, im neu begonnenen Jahr umsetzen könnten. Der Winter versinnbildlicht nämlich die scharfe und eisige Klarheit des Nordens, die uns innehalten und in Zurückgezogenheit still sein lässt. Und nur in der Ruhe und in der Dunkelheit können sich Visionen entwickeln und neue Ideen formen. Mal drängen uns lang gehegte Wünsche in eine Veränderung, mal ist es ein kurzer Geistesblitz, der zu einer Geschäftsgründung führt und mal spüren wir uns lediglich inspiriert für Vorhaben, die möglicherweise noch ein wenig reifen müssen.

Was auch immer es sein mag, der Frühling ist die beste Zeit, Bestehendes zu evaluieren und zu unterscheiden, „was tut mir gut und was nicht, wo hänge ich fest, was blockiert mich“. Jetzt im März werden wir jedenfalls vom Geist der Planung unterstützt, der uns zur Tat schreiten lässt. Sollte uns mal das Gefühl beschleichen, dass wir vielleicht zu groß denken oder gar zu viel wollen, gilt es den verborgenen Mut zu finden, damit unsere Träume in die Welt gebracht werden. Dies ist die Qualität des Frühlings, in dem all das gesät werden sollte, das im Herbst gerne geerntet werden möchte.

Khalil Gibran formuliert es in seinem Buch „Der Prophet“ so: „Wie die Samen, die unter der Schneedecke träumen, träumen eure Herzen vom Frühling. Vertraut diesen Träumen, denn in ihnen verbirgt sich das Tor zur Unendlichkeit.“ Es sind noch ein paar Wochen bis zum Frühlingsbeginn am 21. März und vielleicht trägt das Wissen über seine Bedeutung dazu bei, dass sich manch ein Lebensweg in gewünschelter Weise verändert ... die Zeit ist nie besser als jetzt.



## Asketisches FASTEN – oder reicht ENTLASTEN?

Gleich vorweg: sowohl-alsauch ebenso wie entweder-oder ist besser als nichts von alledem. Jeder Mensch, der sich in der Konsumation von Essbarem hin und wieder zurück hält, tut stets seinem Körper und auch seinem Geist etwas Gutes. Dass Enthaltbarkeit in Anbetracht unseres Überangebotes (Österreich zählt weltweit zu den 20 reichsten Staaten mit dem höchsten Lebensstandard) jedoch oft ein schwieriges Thema ist, weiß ich nach über 50 Jahren aus eigener Erfahrung nur zu gut. Ich probierte Vieles und daher höre ich mittlerweile auf mein eigenes Gefühl und was mir gut tut (selbstverständlich sind medizinische Indikationen hier ausgenommen).

Vor 30 Jahren war ich begeistert von der Hollywood Diät, die fast nur Früchte vorgibt; im Sommer sehr leicht umzusetzen, im Winter für mich eine Qual, da mir die Wärme fehlt. Danach kam die Trennkost auf, an der ich mich heute noch ein wenig orientiere, allerdings nicht, wenn ich nach körperlicher Anstrengung Eiweiß und Kohlehydrate benötige. Spannend finde ich ungebrochen die Berücksichtigung der unterschiedlichen Blutgruppen, da meine Erfahrungswerte viele Inhalte bestätigen können. Die F.X.Mayr Kur hingegen, auf die so viele schwören, war nichts für mich ... nach ein paar Tagen hatte ich bei jeglicher Bewegung einen Puls von 120 und bekam deshalb wieder rasch zusätzliches Essen. Nachdem ich auch das Teefasten nach 3 Tagen aufgeben musste, war mir klar, dass mein Stoffwechsel mit „gar nix“ schlicht keine Freude hat.



Dennoch wohnt dem Fasten die Kraft der Regeneration inne und ist daher auch nichts Neues, denn seit es Aufzeichnungen gibt, begegnen Historiker in den unterschiedlichsten Quellen dem bewussten Verzicht um prophylaktisch gesund zu bleiben, Krankheiten/Süchte zu heilen oder um religiös-spirituelle innere Reinheit zu erfahren. Alle, die das „gar nix“ gut vertragen, schwärmen davon, wie fantastisch sie sich fühlen. Allerdings waren z.B. Buddha, Hildegard von Bingen und auch Paracelsus absolut keine Asketen, denn für sie war die Mäßigkeit unter dem Motto „die Dosis macht das Gift“ ein dauerhafter Lebensstil. Und so kommen wir vom Thema Fasten hin zum Entlasten, das auf vielfältige und alltagstaugliche Weise umgesetzt werden kann. Alleine den Alkohol, Industriezucker und

Kaffee zu reduzieren, wirkt Wunder, weil Leber und Gallenblase entlastet werden. Der Darm freut sich, wenn er sich hin und wieder nicht mit Weizen und Milchprodukten auseinandersetzen muss und jede einzelne Zelle genießt basische Mahlzeiten, ohne chemische Zusatzstoffe. Sie fragen sich, wann Sie wie was umsetzen könnten? Da gibt es ganz unterschiedliche Herangehensweisen:

- Zum Beispiel im Rhythmus des Mondes: wenn ich mich während des abnehmenden Mondes an den Verzicht halte, sind es 2 Wochen pro Monat in denen ich dafür nicht so aufpasse.
- Oder im Tagesrhythmus: gut frühstücken, weniger zu Mittag essen und abends vielleicht nur eine basische Suppe (auch Dinner cancelling entlastet Entgiftungsorgane).
- Oder im Intervall: bekannt sind derzeit 16/8, nur während der 8 Stunden am Tag essen oder 5/2 mit 5 Essens- und 2 Fastentagen pro Woche.
- Sie können aber auch die Neumond und Vollmondtage als Fastentage einplanen oder Sie essen z.B. an zwei Tagen die Woche nur basische Gerichte oder Suppen ..

Wie auch immer Sie Fasten- oder Entlastungstage/-zyklen für sich gestalten, wichtig ist nur, dass es Ihnen damit gut geht.

Im Christentum haben sich die 40 Tage als große Fastenzeit vor Ostern etabliert; die kleine Fastenzeit, die am Martins-tag, dem 11. November, beginnt und bis zum Weihnachtsabend dauert, ist hingegen weniger bekannt und wäre angesichts der Christkindlmärkte, Weihnachtsfeiern und Kekse wohl auch eine ziemliche Herausforderung. Nichts desto trotz bieten sich diese Perioden, wie auch die anderer Religionen, für eine Reinigungs-Kur immer an, denn sie haben eine besondere Verbindung mit natürlichen Gegebenheiten und basieren auf Jahrhunderte langen Erfahrungen. Verzicht und Enthaltbarkeit, egal wann oder wie, ist für den Körper hilfreich, der Gesundheit zuträglich und zudem Labsal für den Geist und die Seele. „Verzicht nimmt nicht. Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.“ formulierte Martin Heidegger und so wünsche ich uns allen kraftvolles Schöpfen aus der Einfachheit.



## Schwerpunkt Interview Gesundheit

Unsere heutige Gesprächspartnerin ist die Momentum-Chefin, Diplom Ingenieur Michaela Dobes, die mit ihrem Institut das Vorbild eines modernen Bewegungsstudios in Hietzing leitet. Kein leichtes Unterfangen unter den gegebenen Zeitumständen, die existenzbedrohend sind und wohl nur bewältigt werden können, wenn das Studio von jemandem geführt wird, der sich durch Optimismus, Hartnäckigkeit und durch Vertrauen in die eigene Leistung auszeichnet. DI Michaela Dobes ist eine ungewöhnliche „Frohnatur“. Das hilft bei der derzeitigen pandemiebedingten Situation; so wie ihr auch das Bekenntnis zu der Lehre von Viktor Frankl nützt, der unerschütterlich an die Leistungsfähigkeit des Menschen geglaubt hat, wenn dieser vom Sinn seiner Tätigkeit überzeugt ist.



**GRÄTZLeben:** Wie kommt jemand, der schon mitten in einer Wirtschaftskarriere als Managerin steht, zum Entschluss ein Institut für maßgeschneidertes Training zu gründen?

Ich war durch meinen bewegungsarmen Lebensstil in sitzender Tätigkeit lange Zeit selbst von Rücken- und Schulterproblemen betroffen. Physiotherapie half natürlich, aber nicht dauerhaft und manch ein herkömmliches Fitnessstudio konnte auf meine Bedürfnisse nicht tief genug eingehen. Was kann ich bzw. auch andere betroffene Personen selber tun, um eine nachhaltige Verbesserung zu erreichen? Und gibt es Möglichkeiten, künftigen Erkrankungen und Beschwerden vorzubeugen oder sie sogar zu verhindern?

Aus diesen Überlegungen heraus entwickelte ich ein neues Konzept, das physiotherapeutische Elemente und Geräte-Krafttraining in individuell abgestimmten Trainingsprogrammen auf gänzlich neue Weise verbindet. Abgesehen von einer Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und besserem Wohlbefinden ist eines zu 100% sicher: „Wer sich mehr bewegt, hat insgesamt weniger physische und psychische Probleme“ ... und so war MOMENTUM geboren.

**GRÄTZLeben:** Wenn ich Sie richtig verstehe, dann unterscheiden Sie sich in vielerlei Hinsicht deutlich von Fitnessstudios, vor allem auch, weil Sie ganz individuell auf jeden Einzelnen eingehen?

Ja, darin liegt unsere Stärke ... für viele Besucher anderer Einrichtungen stehen die Leistung oder das Aussehen des Körpers im Vordergrund. Bei uns geht es in erster Linie um die gesundheitlichen Aspekte und Anliegen unserer Klienten und daher gibt es für jede einzelne Person ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm, das auf sämtliche Beschwerden sowie die persönlichen Bedürfnisse Rücksicht nimmt.

Es werden nach einer ausführlichen Bestandsaufnahme für jeden Kunden die jeweils passenden Übungen an den entsprechenden Trainingsgeräten sorgfältig ausgewählt und es wird von unseren Bewegungstherapeuten kontinuierlich auf die richtige Bewegungsausführung geachtet, denn dies ist entscheidend für den nachhaltigen Trainingserfolg.

**GRÄTZLeben:** Sie sind als ehemalige Managerin eine „Quereinsteigerin“; wie kamen Sie zu Ihrer Kompetenz für diese neue und große Aufgabe und war es nicht manchmal auch schwierig?

Es gibt wohl branchenspezifisch die eine oder andere zusätzliche „Lernkurve“ auf der unternehmerischen Seite, wobei meine Ausgangssituation für die Umsetzung meines Konzeptes sicher auch hilfreich war. Bestimmte Fachkenntnisse erlangte ich durch die Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Fitnesstrainerin. Und wahrlich kompetent ist man meiner Meinung nach ohnehin erst dann, wenn man sich – so wie ich – jeden Wissensschritt praktisch am eigenen Körper aneignet und die Veränderungen bzw. Verbesserungen nach und nach selber spüren kann.

So ist es ja auch viel leichter, sich in die Situation der Kunden, die wir ansprechen, hineinzusetzen und sie zu unterstützen, diese Hürde – das in Bewegung kommen – zu überwinden und das war auch für mich anfangs schwierig. Diesen Schritt so leicht wie möglich zu machen, das ist eines meiner wichtigsten Anliegen; hier helfen mir mein Einfühlungsvermögen und auch meine Ausbildung und Erfahrung als psychologische Beraterin.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, in der Beziehung zu meinen Kunden & Kundinnen, diesen Aspekt des Wohlfühlens und Verstanden Werdens auch immer wieder durchklingen zu lassen. Wir bieten dazu wöchentliche Gedankenanstöße und inspirierende Videobeiträge über unsere Website – und natürlich auch eine ausgesuchte Auswahl an entzückenden Katzenvideos :) Ich bin ein seit Kindheit bekennender Samtpfoten-Fan und unsere MOMENTUM Familie konnte auf diese Weise das Heranwachsen meiner Katzenbabies „live“ mitverfolgen.

**GRÄTZLeben:** Wann sollte man spätestens einen Bewegungstherapeuten aufsuchen?

Wenn Sie Rücken- oder Gelenkprobleme haben, die immer wieder auftreten oder hartnäckige Verspannungen mit z.B. häufigen Kopfschmerzen, oder wenn Sie eine gesunde Gewichtsreduktion anstreben und vor allem dann, wenn Sie das Gefühl haben, „wenn ich jetzt nichts tue, wird es nur schlimmer“ und „ich will das für mich Richtige tun und nichts falsch machen“.



**GRÄTZLeben:** In Ihrer Nähe befinden sich Ärzte und eine Ernährungsberaterin, worin sehen Sie den Vorteil?

Wir bieten unseren Mitgliedern neben gezieltem Training und diversen Kursen mittlerweile ein breites Portfolio an Dienstleistungen an, so zum Beispiel Heilmasseur, Feldenkrais oder Cranio Sacral Behandlungen. Direkt neben uns befindet sich auch, wie Sie gerade erwähnen, eine ärztliche Praxis „pro age“ und wir sind gerade dabei eine Zusammenarbeit mit der ärztlichen Einrichtung zu etablieren, als Vorsorgezentrum, das gemeinsam Konzepte im Bereich Medizin, Ernährung und Bewegung individuell zusammenstellt, um Erfolge messbar zu machen. Aufgrund der ärztlichen Nähe können wir hinkünftig auch physiotherapeutische Behandlungen verstärkt anbieten.

**GRÄTZLeben:** Wie würden Sie Ihre Räumlichkeiten und Ihr Ambiente beschreiben?

Unsere Trainingsbereiche sind sehr hell mit durchgehender Fensterfront, in freundlichen Farben mit Liebe zum Detail gestaltet; unsere Geräte sind flüsterleise und es gibt auch keine laute Musik. Im Eingangsbereich gibt es eine gemütliche Sitzecke mit Tageszeitungen und einer interessanten Büchersammlung und natürlich gibt es auch Tee oder Kaffee, oft gerne von mir persönlich serviert, als genussvoller Abschluss nach einem wohltuenden Training. Was mir persönlich auch sehr wichtig ist, als olfaktorischer „Nasenbär“ ist, dass es in allem Räumen angenehm riecht. Dies fängt bei ganz besonderen hochwertigen Raumdüften an und setzt sich in den bereitgestellten, exquisiten Duschgels fort.

Wir haben inzwischen auch einen wunderschönen Kurs- und Vortragsraum im Dachgeschoß mit herrlichem Blick über die Dächer Wiens etabliert. Hier wird es hinkünftig mit unseren Kooperationspartnern, insbesondere natürlich auch mit „pro age“, Vorträge, Kurzseminare und unterschiedliche Kurse zum Thema Gesundheit geben.

**GRÄTZLeben:** Was möchten Sie in den nächsten fünf Jahren erreichen?

Ich möchte in fünf Jahren sagen können, dass wir die Bedürfnisse der Menschen umfassend erreichen und ich nach wie vor mit viel Knowhow und Fingerspitzengefühl das richtige Maß und die richtige Art der Unterstützung geben kann, denn in meinen Augen ist dies mitentscheidend für einen nachhaltigen Erfolg eines jeden Einzelnen. Zudem ist es mein persönliches Anliegen, höchste Dienstleistung im gesamten Erleben anzubieten und dazu gehören vor allem auch die persönliche Ansprache und das Eingehen auf individuelle Belange.

Denn wir sind überzeugt – „Jeder Mensch kann durch kompetente Begleitung mit Herz & Engagement seine Bewegungskräfte aktivieren & wohltuende Veränderung schaffen.“

**GRÄTZLeben:** Vielen Dank für das informative Gespräch und viel Glück für die Zukunft.

Ich möchte mich herzlichst bei Ihnen für die Möglichkeit bedanken in Ihrem großartigen Magazin vorzukommen.



## IHR EXKLUSIVER GUTSCHEIN FÜR EINEN VITALITY CHECK "PLUS"

- IMPEDANZMESSUNG & METABOLISCHES ALTER
- BEWEGLICHKEIT & MUSKULÄRE DYSBALANZEN
- GANGANALYSE & BEWEGUNGSMUSTER
- IHRE PERSÖNLICHE TRAININGSEMPFEHLUNG

TERMINVEREINBARUNG UNTER 01 876 26 44.

WIR NEHMEN UNS ZEIT FÜR SIE UND FREUEN UNS AUF EIN PERSÖNLICHES KENNENLERNEN!



MO- FR 07:30 BIS 20:00  
SA 08:00 BIS 16:00  
SO & FEIERTAGS GESCHLOSSEN

TEL: 01 876 26 44  
INFO@MOMENTUM-BEWEGUNG.AT  
WWW.MOMENTUM-BEWEGUNG.AT

Als kleines Dankeschön möchten wir Ihren Unterstützer\*innen auch ein Geschenk machen.

Bevor man gesundheitsfördernde Aktivitäten setzt, sollte man festhalten, wie es um die eigene Gesundheit eigentlich bestellt ist. Wer Interesse an seinem körperlichen Vitalitätszustand hat, ist eingeladen an einer Analyse mitzuwirken, die feststellt, ob bzw. in welchem Ausmaß der Körper Unterstützung braucht. Diese persönliche Analyse umfasst: Körperzusammensetzung und Stoffwechsellaten, Ganganalyse und Bewegungsmuster, Analyse muskulöser Ungleichheiten, Probettraining und zweckmäßige, sinnvolle Trainingsempfehlungen. Dieses wertvolle Geschenk ist, nach Maßgabe verfügbarer Kapazität, für alle Mitglieder der Vereine GRÄTZLeben und Kulturzirkel XIII vollkommen gratis und zu nichts verpflichtend. Sichern Sie sich Ihren Termin der Geschenkübernahme unter:

Tel.: 01 876 26 44 oder [m.dobes@momentum-bewegung.at](mailto:m.dobes@momentum-bewegung.at)

## BunterLeben tanzt !

Die Institution Tanzschule Immervoll, inmitten der Pandemie übernommen von Sabine Gromes und Markus Stotz, hat eine mehrmonatige Umbauphase hinter sich. Das Ergebnis ist grandios, lässt sich kaum in Worte fassen, man muss es selber gesehen haben! Highlights im großen Spiegelsaal in der Altgasse sind das von Markus entworfene Lichtdesign, die umfassende Musiksammlung mit mehr als 20.000 Titeln, der liebevoll restaurierte kultige Sitzbereich und die zentrale Bar. Tanzmeister Markus und sein Team halten täglich an den drei Standorten Kurse ab, Standard- und Lateintänze, sowie Line-Dance (Singleskompatibel!), geeignet für jedes Alter und jedes Level. Social Dance – das Angebot für die Jugend – bedeutet, dass man alleine zum Unterricht kommt und jede\*r eine\*n Tanzpartner\*in findet. Hietzing hat eine neue, hippe Location bekommen, lasst uns tanzen gehen!



**web:** [www.tanzschule-immervoll.at](http://www.tanzschule-immervoll.at)  
**Instagram:** [tanzschule\\_immervoll](https://www.instagram.com/tanzschule_immervoll)

Das McDanceStudio, am Fuße des Hörndlwaldes, ist spezialisiert auf Frauen, Kinder & Jugendliche. FEMDANCE stellt die Frau in den Mittelpunkt, beinhaltet Kraft-, Koordination- und Grundmotorisches Training mit lässigen Dancemoves. Den Kids stehen Kurse in Freestyle, Hip Hop, Urban Dance, Breakdance und Akrobatik zur Verfügung. Unterrichtet wird von einem professionellem Team unter der Leitung von Monica Czech. Die ausgebildete Tänzerin und Pädagogin war österr. Staatsmeisterin in Rhythmischer Gymnastik, studierte Tanz in New York und schloss parallel zu ihrer Tanzkarriere, u.a bei den Vereinigten Bühnen, das Lehramtsstudium für Sport, Bewegung und Ernährungswissenschaft ab. Das gelebte Motto: Die Welt der Musik & des Tanzes mit Freude am Ausdruck.



**web:** [www.moniaczech.at](http://www.moniaczech.at)  
**fb:** [Monica InstaCzech](https://www.facebook.com/MonicaCzech)  
**Insta:** [mc.dance.studio](https://www.instagram.com/mc.dance.studio)

Weitere Empfehlungen: Ballettstudio Elisabeth Kobel, Ballettschule Hietzing, Hiporama Tanzstudio

## Nachschau NeujaHrsMarkt

Sehr gelungen, voll gemütlich, so viele liebe Leute, tolles Angebot – das war das Feedback auf unseren ersten NeujaHrsMarkt im Jänner. Darüber haben wir uns so gefreut, dass wir uns sofort in die Planung des nächsten Markts gestürzt haben. Das Ergebnis seht ihr beim Ostermarkt am Freitag 8. und Samstag 9. April, Details dazu auf Seite 4.





## Osterworkshop am Ostermarkt

Am Ostermarkt (8. April) können deine Kids beim Foto & Art-Workshop Ostern von 15:30-17:30 Uhr selbst kreativ werden. Wir bauen ein tolles Oster-Setting auf und starten mit einem Fotoshooting. Nach dem Shooting suchen wir das Lieblingsbild aus und die Kids drucken es selbst gleich aus. Das Bild gibt es auch als digitalen Download und wird euch nach dem Workshop zugeschickt.

Mit dem Lieblingsfoto basteln wir dann mit Karton, Buntpapier und unterschiedlichen Kreativtechniken bunte Ostereier, die gemeinsam mit dem Bild von einem Ast hängen werden. Das Osterkunstwerk kann zu Hause dann mit zwei Nägeln an die Wand gehängt werden. Ein geeigneter Platz dafür findet sich bestimmt.

Kosten: € 34,- (inkl. Material)

GRÄTZLeben-Mitglieder: € 29,-



Workshopleitung: Constanze ([fotostube.at](http://fotostube.at))  
und Cynthia ([cyalartwork.com](http://cyalartwork.com))

## Kunst am Bau in Hietzing – Folge 6



### „Visuelle Streifzüge“ mit Mag. Gerhard Jordan

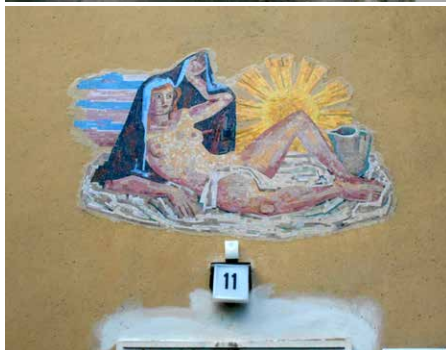
Anlässlich des Internationalen Frauentags (8. März) sei daran erinnert, dass in Hietzing über ein Dutzend Frauen Werke der „Kunst am Bau“ in Gemeinwohnanlagen der 1950er- und 60er-Jahre schufen. Oft sind es Hauszeichen (Mosaik, Reliefs), die Motive zumeist Tiere, Pflanzen und Kinder. Allerdings gibt es auch einige Plastiken – erwähnenswert ist das Objekt „Die Stadt wächst hinaus“ von Angela Varga (geb. 1925) aus 1968 in der Hummelgasse 62 (Foto oben). Auch Maria Biljan-Bilger (siehe Folge 5) und Hilde Uray (1904 bis 1990) stechen durch ihre Originalität hervor.

Das damalige konservative Familienbild wird sowohl von weiblichen als auch männlichen Künstler\*innen gepflegt, etwa mit der Granitplastik „Mutter-schaft“ von Florian Josephu (1886-1978) aus 1962 bei der Spohrstraße bei Nr. 25 (Foto Mitte).

Doch auch die männliche Sicht auf die Frau als Lustobjekt ist zu finden, z.B. bei der Mosaik-Supraporte „Der Morgen“ aus 1955 von Richard Exler in der Prem-reinergasse 5 (Foto unten). Die Ausnahme bildet hier übrigens der Bildhauer Leopold Hohl, der 1953 an der Ecke Hetzendorfer Straße 165/Atzgersdorfer Straße unter mehreren Kunststeinreliefs von Bauarbeitern auch eine Frau darstellte.



TERMINE: Dienstag, 8. März, 18 Uhr: Anlässlich des Internationalen Frauentages findet im Bezirksmuseum Hietzing, Am Platz 2, eine Veranstaltung der Grünen Hietzing statt, welche ausgehend von der Arbeit der Künstlerin Susanne Kompast „Matrix der Frau“ die Geschlechterrollen anhand von Kunst im Öffentlichen Raum thematisiert.



Die nächsten GRÄTZLSPAZIERGÄNGE „Kunst am Bau im 13. Bezirk“ mit Gerhard Jordan:

- Alt-Hietzing und Umgebung: Freitag, 25. März 2022, 16:30-18:30 Uhr.
- Ober St. Veit / Teil 1: Freitag, 22. April 2022, 17-19 Uhr.
- Ober St. Veit / Teil 2: Samstag, 18. Juni 2022, 16-18 Uhr.

Teilnahme gratis; Anmeldung per Mail an [hietzing@gruene.at](mailto:hietzing@gruene.at) (Treffpunkt und Verständigung über allfällige Covid-Bestimmungen, etwaige Verschiebung o.ä. werden rechtzeitig bekanntgegeben).

## Personal Training mit Wohlfühlfaktor

Victoria Kovacs, B.A. M.A. war viele Jahre im Leistungssport Eiskunstlauf aktiv und konnte bereits internationale Erfolge feiern. Durch den Leistungssport hat sie Durchhaltevermögen, Disziplin und ein sehr starkes Körperempfinden erlernt. Victoria bietet Personal Trainings online als auch vor Ort an.

Neben zwei abgeschlossenen Studien hat Victoria in den verschiedensten Fitnessstudios gearbeitet und zahlreiche Fitnessausbildungen absolviert. Ihr Trainingskonzept setzt sich aus funktionellem Training als auch Training mit kleinen Zusatzgeräten zusammen und wird individuell an die Bedürfnisse der Kund\*innen angepasst.

Das Wohlbefinden der Trainierenden ist Victoria sehr wichtig und darauf beruht ihr Firmenname Fitness-Persönlich. Gesundheit und Vitalität steht bei Fitness-Persönlich im Vordergrund daher trainiert sie auch mit namhaften Ärztinnen wie Dr. Wörseg, Dr. Wallentin und Dr. Greibl. In der Gesundheitswoche finden am 25.3. mit dem Fokus "Bauch-Beine-Po", als auch am 26.3. mit "Fat-Burn HIIT" jeweils um 11 Uhr Schnupperstunden statt (siehe Seite 35).



Web: [fitness-persoendlich.at](https://fitness-persoendlich.at)

Insta: [fitness\\_persoendlich](https://www.instagram.com/fitness_persoendlich)

Tel.: 0664 24 54 794

## Nordic Walking



Tel.: Karin 0681 20 28 5800

Treffpunkt: Nohartgasse 40

„Schnelles Gehen inklusive rhythmischem Einsatz von zwei Stöcken“ ist die Definition dieses beliebten Ausdauersportes. Auch in unserem Verein gibt es viele begeisterte Nordic Walker. Unser Vereinsmitglied Karin ist eine davon und organisiert regelmäßige gemeinsame Runden in und um Hietzing. Sind Sie interessiert einmal mitzukommen? Die nächste gemeinsame Runde gibt am Samstag den 26.3. ab 14 Uhr. Treffpunkt beim GRÄTZLherz Vereinslokal beim Roten Berg. Falls Sie an dem Tag verhindert sind, können Sie gerne kontaktieren und ihr prinzipielles Interesse bekunden.

## Neue Praktikanten

Hallo, wir sind Emil und Lukas, und sind die neuen Praktikanten bei GRÄTZLeben Hietzing. Seit dem 23.11.2021 arbeiten wir im Verein. In den ersten Wochen war unsere Hauptaufgabe die Verteilung der GrätzlMagazine in ganz Hietzing, bis zum Ende des Lockdowns, denn ab da haben wir angefangen Erfahrung als Fußballtrainer zu sammeln. Abseits vom Fußballtraining (jeden Dienstag von 15:30-16:30 am Roten Berg) haben wir noch weitere kleine Aufgaben erledigt, wie zum Beispiel ein Video für den Adventkalendar von Miteinander im demenzfreundlichen Hietzing zu drehen. Der Verein gefällt uns sehr gut und wir unterstützen die Idee des Vereines. Für unsere nächsten Praktikumsstage wünschen wir uns, dass es weiterhin gut läuft. Besonders freuen wir uns auf die folgenden Einheiten und auf Begegnungen im GRÄTZLratsch (Dienstag 15-17 Uhr).





## HLTW13 BERGHEIDENGASSE – die etwas andere BHS!

Verschiedene schulautonome Tourismus- und Wirtschaftsschwerpunkte, das Umweltzeichen, moderne Unterrichtsmethoden wie COOL und eine wunderbare Lage im Grünen, inklusive Weingarten, sind Vorzüge, die nicht jede Schule hat. Besonders stolz ist man hier auf den „Bergheidengasse-Spirit“. Dieser Teamgeist schafft nicht nur eine familiäre Atmosphäre in der Schule, sondern ermöglicht auch praxisorientierte Projekte mit sozialem Engagement, wie z.B. die Charity-Großveranstaltung „Das Theaterhotel“. Interessantes Informationsmaterial gibt es auf der Schulhomepage und auf Instagram.



**Höhere Bundeslehranstalt für Tourismus und wirtschaftliche Berufe  
Bergheidengasse 5-19  
[www.bergheidengasse.at](http://www.bergheidengasse.at)**

Foto: LernQuadrat



**Hietzinger Kai 5  
Tel.: 01 879 95 95  
[wien13@lernquadrat.at](mailto:wien13@lernquadrat.at)**

## Corona belastet Pubertierende besonders stark

Die Probleme junger Menschen in der Pubertät sind im Zuge der Corona-Pandemie extrem gestiegen, insbesondere Schlaf-, Angst- oder Essstörungen. Auch schulische Probleme sind an der Tagesordnung. Einfach war die Phase der Pubertät für junge Menschen und deren Eltern noch nie. „Das Kind hat sich das nicht ausgesucht, ist selbst nur Passagier und durchlebt enorme Stimmungsschwankungen“, erklärt Mag. Ulrike Kinast, Inhaberin vom LernQuadrat Hietzing. „In einem Moment wird gestritten und getobt, im nächsten schon wieder gelacht. Erwachsene kommen mit diesem Tempo nicht immer mit, so kommt es oft zu Missverständnissen“. „Auch in Sachen Schule ist bei den Eltern viel Einfühlungsvermögen während der Pubertät ihrer Kinder gefragt“, vermerkt Kinast. Gefragt ist positives Denken. Statt schlechte Schularbeits- und Testergebnisse in den Mittelpunkt zu rücken, sollte die intrinsische Lernfreude gerade in dieser Zeit durch Lob gefördert und Begeisterung für ein Fach geweckt werden. „Diese Begeisterung können unsere erfahrenen Lehrkräfte wecken“, ist Kinast überzeugt. Unterstützung und Lernhilfe bekommen Schüler\*innen im LernQuadrat Hietzing. Beratungen und Anmeldungen sind jederzeit möglich!

## Herzensbildung im GRÄTZLherz

Mit dem GRÄTZLherz Vereinslokal hat GRÄTZLeben Hietzing nun einen neuen Ort zur Herzensbildung geschaffen. In den Räumlichkeiten gibt es diverse Aktivitäten und Angebote zur Förderung der kognitiven Fähigkeiten im Hinblick auf soziale, integrative und ökologische Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Für uns ist klar, dass jeder Mensch einzigartig ist und wird daher bei uns auch als solcher wertgeschätzt. Nebst den vereinseigenen Veranstaltungen (siehe Veranstaltungskalender und Homepage) werden die Räumlichkeiten auch für privatorganisierte Bildungsveranstaltungen genutzt. An dieser Stelle möchten wir auf unsere Workshopangebote wie Marketing&Kommunikation, Schulworkshops, Imaginationreisen und Zeichenworkshops wie auch den Männerkreis hinweisen.



**Nothartgasse 40  
Web: [GRÄTZLeben.at](http://GRÄTZLeben.at)  
Tel.: 0676 44 67 266**

## Wer früh hilft, hilft doppelt – auch bei Demenz!

Sicher kennen Sie den Beatles-Song „With a little help from my friends“. Nur ein bisschen Hilfe, singen sie, und schon sind Alltagsprobleme leichter zu bewältigen. Es gibt wohl kaum eine Situation im Leben, in der wir nicht von Unterstützung aus unserem Umfeld profitieren. Warum sollten da Vergesslichkeit und Demenz eine Ausnahme sein? Egal, ob der Kopf oder der Körper schwächer werden – gemeinsam geht vieles noch, das uns wichtig ist. Und manchmal braucht es nur ein offenes Ohr.

Das Projekt „Frühe Hilfe bei Demenz“ (Caritas Wien, Fonds Gesundes Österreich, BV Hietzing) startet neu in Hietzing. Sabrina Forster von der Caritas Wien ist unsere Ansprechperson – sie vermittelt Adressen und Angebote für Betroffene und wo das nicht reicht, sucht sie nach Freiwilligen, die solche Freundschaftsdienste übernehmen. Damit der Alltag nicht zu schwer wird und Bewegung, Kontakt und Lebensfreude gefördert werden.

Sie können sich vorstellen, „a little help“ als Freiwillige\*r anzubieten? Sie haben ein tolles Angebot für Menschen mit Vergesslichkeit und ihre Angehörigen? Dann melden Sie sich gleich bei Sabrina Forster!

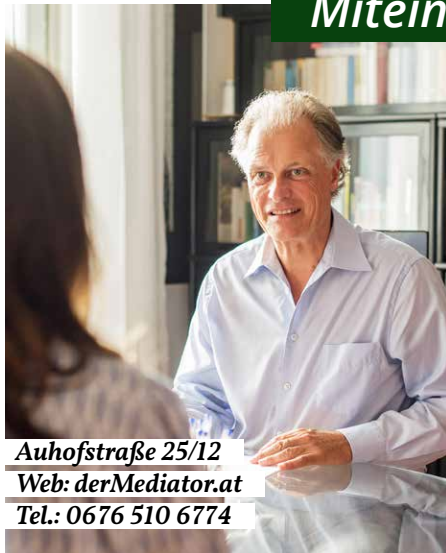


Tel.: 0676 661 80 68

sabrina.forster@caritas-wien.at

Netzwerk: demenzfreundlich.at/1130

## Miteinander Reden statt Streiten



Auhofstraße 25/12  
Web: [derMediator.at](http://derMediator.at)  
Tel.: 0676 510 6774

DerMediator.at ist Dr. Alexander Krasser in der Auhofstr. 25/12. Ist Ihre Kommunikation in der Familie, am Arbeitsplatz oder mit der/m Geschäftspartner/in ins Stocken geraten, niemand versteht Sie oder Sie sehen keinen Ausweg aus einem Konflikt - Mediation eröffnet ihnen viele lebbarere Lösungen. Dr. Krasser bringt den Fokus wieder auf gegenseitige Wertschätzung, respektvollen Umgang und ein zukunftsorientiertes Miteinander, nicht Gegeneinander. DerMediator führt Sie durch den Dschungel von Unverständnis und Konfliktsümpfen zu gemeinsam erarbeiteten Visionen und konkreten Vorgehensweisen.

Für Dr. Krasser ist Mediation mehr als win-win-Situationen schaffen. In der Mediation mit Dr. Krasser werden starre Standpunkte hinterfragt und gemeinsame Lösungen erarbeitet, die vollkommen neue Perspektiven eröffnen können. Das Mediationsverfahren ist auf 10 Einheiten limitiert und daher sowohl zeitlich als auch finanziell gut kalkulierbar. Mediation zahlt sich aus. Ihre wiedererlangte Lebensqualität wird es Ihnen danken.

PS: auf der neugestalteten Homepage von Dr. Krasser finden Sie weitere Informationen und Angebote

## Zeitsäule der Altersvorsorge

Der gemeinnützige Verein Zeitpolster erobert gerade Österreich. Das Modell ist simpel, aber großartig. Über den Verein können Sie sich ehrenamtlich engagieren und in Kontakt mit Menschen treten, welche sich Unterstützung im Alltag wünschen. Gleichzeitig werden Ihnen die geleisteten Stunden gutgeschrieben. Diesen Zeitpolster können Sie dann konsumieren, wenn Sie selbst Hilfe benötigen. Die Hietzingerin Ilse F. war sofort überzeugt von dem Konzept: „Ich habe mir in der Pension häufig gedacht, dass ich gerne anderen Menschen Zeit schenken möchte, aber irgendwie hat niemand in meiner Umgebung Unterstützung benötigt. Die Tatsache, dass der Verein Zeitpolster Helfende mit Nutzer\*innen verbindet, finde ich toll. Daher habe ich mich sofort gemeldet und unterstütze nun das Vermittlungsteam und werde selbstverständlich auch mir selbst einen Zeitpolster anlegen“. Falls auch Sie bei diesem Projekt mitwirken oder das Angebot nutzen wollen, dann melden Sie sich doch einfach beim Team für Wien. Nähere Informationen sind sowohl im Internet zu finden als auch in einem persönlichen Gespräch am 26.3. von 10-15 Uhr am Gesundheitsmesse im GRÄTZLherz Vereinslokal.



Web: [zeitpolster.com](http://zeitpolster.com)

Tel.: 0664 8872 0771

wien@zeitpolster.com

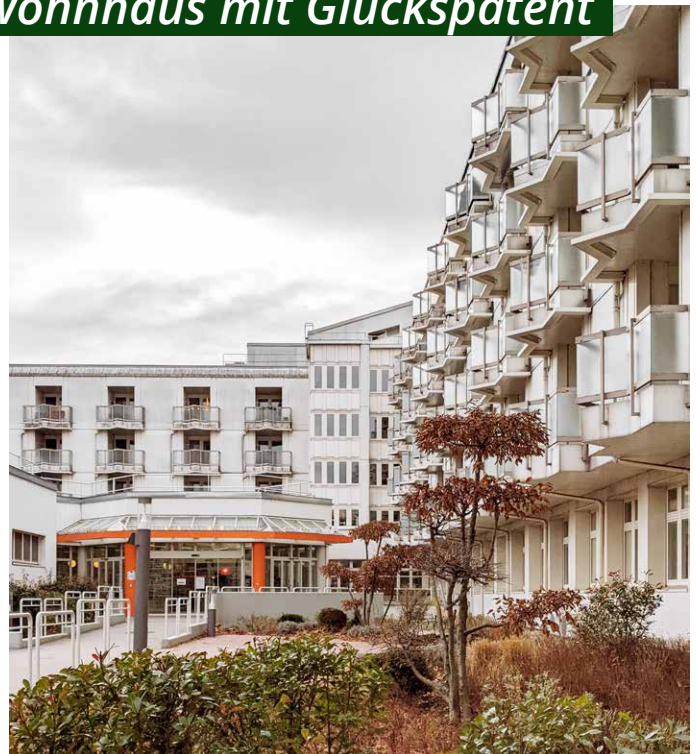


## Pensionist\*innenwohnhaus mit Glückspatent

Zu spannender Architektur im Bezirk fallen den meisten Hietzinger\*innen sicher einige Beispiele ein. Viele sind stolz, dass der Bezirk so viele architektonisch wertvolle Gebäude vorzuweisen hat. Fragt man nach Architekten, die hier gebaut haben, fallen Namen wie Otto Wagner und Adolf Loos, die ihre Entwürfe Anfang des letzten Jahrhunderts hier realisieren konnten. Aber auch in späteren Zeiten sind noch einige interessante Bauten in Hietzing dazugekommen, die vielleicht nicht auf den ersten Blick ins Auge stechen. So ein Beispiel ist das Pensionist\*innenwohnhaus am Trazerberg, das 1986 fertiggestellt und vom Architekten Harry Glück entworfen wurde.



Den meisten Wiener\*innen ist Harry Glück wegen seiner bekanntesten (und sicher auch auffälligsten) Arbeit bekannt – dem Wohnpark Alt-Erlaa. Sechs Wohntürme, die sich wie Raumschiffe gegen den Himmel strecken, kann man nur schwer übersehen. Weniger bekannt ist aber, dass Harry Glück einer der produktivsten Architekt\*innen Österreichs war. Während seines aktiven Berufslebens realisierte er über 40 Bauten in Wien. Dabei handelt es sich hauptsächlich (aber nicht nur) um Wohnanlagen. Diese sind meistens auch sehr gut erkennbar. Typisch für Harry Glücks Bauten ist nicht nur eine gewisse raue Ästhetik, die von vorgefertigten Betonteilen geprägt ist, sondern auch großzügige Grünflächen und zahlreiche gemeinschaftlich genutzte Räumlichkeiten. So steht allen Bewohner\*innen ein privater Garten oder eine Terrasse zur Verfügung und wichtige Dienstleistungen finden sich ganz in der Nähe ihres Zuhauses. Seine Herangehensweise an den sozialen Wohnbau war zur damaligen Zeit sehr unüblich. Harry Glück bezeichnete diese Qualitäten als „Luxus für Alle“ und



genau diese Einstellung zeigt sich auch im Entwurf für das Pensionist\*innenwohnheim Trazerberg.

Harry Glück, der mehrere Pensionist\*innenwohnhäuser in Wien entworfen hat, wandte hier die gleichen Prinzipien wie für den sozialen Wohnbau an. Der X-förmige Grundriss nimmt keine besondere Rücksicht auf die bestehende Stadtstruktur. Jedoch schafft diese Lösung rundum großzügige freie Grünflächen, ähnlich wie im Wohnpark Alt Erlaa. Auch hier hat Harry Glück die damals übliche Monofunktionalität vermieden. So finden sich im Gebäude nicht nur die Pensionist\*innenwohnungen, sondern auch ein Kindergarten und ein öffentlich zugängliches Café. So entsteht für die Bewohner\*innen des Wohnheimes Kontakt mit Kindern und Cafebesucher\*innen. Dass so ein generationenübergreifender Austausch einen positiven Effekt sowohl für die Kinder als auch die Pensionist\*innen hat, ist erst heute viel mehr in den Fokus gerückt.

Harry Glück starb 2016 im Alter von 91 Jahren. Erst gegen Ende seines Lebens, als er nicht mehr aktiv tätig war, wurde seine Arbeit auch vermehrt von anderen Architekt\*innen wahrgenommen und geschätzt. Heute gilt er als Vorreiter für qualitativ hochwertigen und sozial nachhaltigen Wohnbau. Auch im Bereich des nachhaltigen Bauens war er seiner Zeit voraus, so errichtete er schon 1995 in der Engerthstraße die weltweit ersten Geschosswohnbauten im Niedrigenergiestandard. Sein Büro hatte am Höhepunkt seines Schaffens mehr als 60 Mitarbeiter\*innen und in fast jedem Bezirk Wiens kann man seine Gebäude finden. In Hietzing sind das neben dem Pensionistenwohnheim Trazerberg auch das Allianzgebäude am Hietzinger Kai oder das Pensionistenwohnheim am Rosenhügel.



## Die Hietzinger Grätzlbuchhandlungen



### Lainzer Grätzlbuchhandlung

Lainzer Straße 141  
 Web: [graetzbuchhandlung-lainz.at](http://graetzbuchhandlung-lainz.at)  
 Tel.: 01 803 91 39

### Bücher & Geschenkladen Ober St. Veit

Hietzinger Hauptstraße 147  
 Web: [buecher-geschenkeladen.at](http://buecher-geschenkeladen.at)  
 Tel.: 01 944 01 33

### Buchhandlung Bestseller im Ekazent

Hietzinger Hauptstraße 22  
 Web: [buchhandlung-bestseller.at](http://buchhandlung-bestseller.at)  
 Tel.: 01 877 61 02

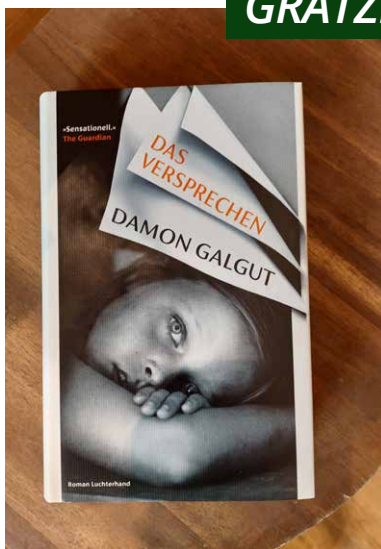
## Neübernahme Grätzlbuchhandlung

Unsere geliebte Grätzlbuchhändlerin Petra Hofer ging mit Ende Jänner in den wohlverdienten Ruhestand. Mit der Grätzlbuchhandlung hat Petra ihr Herzensprojekt umgesetzt. Dementsprechend schwer fiel ihr natürlich der Abschied. Bei der Wahl der Nachfolge stand keineswegs der finanzielle Gewinn im Vordergrund, sondern vielmehr die passende Person für Evas Herzensprojekt zu finden. Dies dürfte ihr mit Helene Prinz perfekt gelungen sein. Im Jänner gab es dann die schleichende Übergabe und Petra übergab ihr umfangreiches Wissen und Erfahrungen mit einer Selbstverständlichkeit, die ihres gleichen sucht, weiter. Es ist zwar schwer vorstellbar, dass Petra nun nicht mehr in der Grätzlbuchhandlung steht, da sie für die Menschen im Lainzer Grätzl zu einer wichtigen Ansprechperson wurde. Daher hoffen wir alle, dass uns Petra im Grätzl besuchen kommt und wir im herzlichen Kontakt bleiben.



Foto: Nini Tschavoll

## GRÄTZLbuchhandlung Tipp: Das Versprechen



An dieser Stelle finden Sie, liebe Leser\*innen, wie gewohnt den Lesetipp aus der Buchhandlung. Bisher hat diesen Petra Hofer beige-steuert. Die neue Inhaberin Helene Prinz wird diese Tradition ab sofort weiterführen. Auch weitere Kooperationen mit Frau Prinz sind bereits geplant. So wird sie den Gesundheitsmesse am 26. März im GRÄTZLherz mit einem thematisch abgestimmten Bücherstand aufwerten!

Nun aber wirklich zum Buchtipp. Und wie kann es anders sein, als dass die Buchempfehlung dieser Ausgabe von beiden Damen ausgewählt wurde.

Damon Galgut, Booker Price Träger 2021, entwickelt in einem Roman „Das Versprechen“ von Anfang an eine Sogwirkung, die einem Krimi gleicht. Rasant, im Bewusstseinsstrom der Figuren, wird die Geschichte einer weißen Familie in der Nähe von Pretoria über drei Generationen vor dem Hintergrund südafrikanischer Geschichte erzählt. Den politischen Hintergrund bildet die Entwicklung von einem Apartheits-Regime zu einer Demokratie, vor dem eindrücklich klar wird, wie Rassismus das Persönliche vergiftet, dass die Figuren alle nahezu scheitern, und ein Versprechen nicht eingelöst wird. Geschickt lässt Galgut immer wieder die große Geschichte in der kleinen aufleuchten.

ISBN 978-3-630-87707-5, € 24,95 Luchterhand Verlag



## Ich kann dir nicht mehr vertrauen!

Ein Seitensprung bzw. eine Affäre löst bei vielen Paaren eine schwere Krise aus. Neben den Verletzungen wie der sozialen Demütigung, dem Verrat, und der plötzlichen Einsamkeit, ist zumeist das Vertrauen zum Partner arg beschädigt. Ob der Betrogene wieder vertrauen kann, entscheidet er selbst. Üblicherweise helfen Aufrichtigkeit, Offenheit, Loyalitätsbeweise und Zuverlässigkeit, Vertrauen wieder zu stärken. Sobald der Betrogene ausreichend Informationen hat, muss er nicht mehr „glauben“ (also vertrauen) und kann sicher sein. Und ja, das kann auch bedeuten, für eine gewisse Zeit das Handy oder den Terminkalender offenzulegen, sodass der Betrogene Einsicht nehmen kann. Aber Achtung: dreht sich der Spieß um und wird dies benutzt um Kontrolle, Spionage und peinliche Befragungen auszuüben, so hat dies nichts mehr mit dem Wiedererlangen von Vertrauen zu tun oder der Rettung der Beziehung. Dann geht es vielmehr um Macht, Genugtuung oder Rache.

Verlorenes Vertrauen wieder zu erlangen, braucht Zeit – Zeit, um sich neu kennenzulernen, zu reifen und als Paar zu wachsen.



**Christine Lewandowski**

*Ehe-, Familien- und Lebensberaterin*

[www.beratung-lewandowski.at](http://www.beratung-lewandowski.at)

## Mein Hietzinger Lieblingsort



**GRÄTZLtratsch**

**Jeden Dienstag und Donnerstag von 15-17 Uhr**

**Nothartgasse 40**

Hietzing ist ein lebenswerter und schöner Bezirk. Es gibt etliche schöne Plätze mit unterschiedlichen Aufenthaltsqualitäten: ruhige Orte zum Entspannen, Plätze zum Verweilen, Orte der Begegnung und Bewegung. Seit einigen Monaten habe ich nun einen neuen Lieblingsort im Bezirk, der all diese Qualitäten vereint: das GRÄTZLherz Vereinslokal in der Nothartgasse 40 am Roten Berg. Die Räumlichkeiten entsprechen einem erweiterten Wohnzimmer. Im Keller gibt es einen Spiel- und Bewegungsraum, der Beratungsraum ist gemütlich und der Hauptraum ist vielfältig und flexibel. Ich liebe es mit einem Espresso im GRÄTZLherz zu sitzen und den Blick auf den Roten Berg zu werfen. Dabei genieße ich in dem einen Moment die Ruhe und einige Zeit später die Tatsache, dass ich bekannte oder noch unbekannte Gesichter sehe und ins Gespräch komme.

Der Lieblingsort kommt diesmal von Hanna und Veronika!

## Mein Hietzinger Naturerlebnis

Die Natur ist für viele eine Kraftquelle. Wir in Hietzing sind mit grünen Ruheoasen besonders verwöhnt. Eine davon ist das Wäldchen am Königberg. Dieses ist sowohl ein beliebter Treffpunkt für HundebesitzerInnen, als auch ein Ort für Aktivitäten aller Art: Joggen, spazieren gehen, Natur beobachten... Wie viele Kinder haben auf der Alois-Kraus-Promenade schon Fahrrad- oder Rollschuhfahren gelernt?! Im Winter wird der abschüssige Teil ohne Bäume als Rodelhang genutzt. Familien lieben den 2010 neu eröffneten Westernspielplatz. Neben den asphaltierten Hauptwegen gibt es viele unbefestigte Pfade, die uns ein Naturerlebnis schenken. Auf diesen versteckten Waldwegen lässt sich allerhand entdecken: Specht, Fuchs und Dachs wurden da schon gesichtet. Am Wegesrand können Brombeeren genascht und Hollunderblüten gepflückt werden. In der Nähe der Gloriettegasse, liegt zwischen hohen Bäumen sogar ein Fußballplatz auf dem Sommer wie Winter gespielt wird. Dieser Ort ist ein beliebter Treffpunkt für Kinder und Jugendliche. Noch keinen Plan für den nächsten Spaziergang? Im Wäldchen am Königberg gibt's allerhand zu entdecken! Wollen Sie uns Ihr Hietzinger Lieblingsort oder Ihr Hietzinger Naturerlebnis verraten? Dann schreiben Sie uns gerne eine E-Mail.

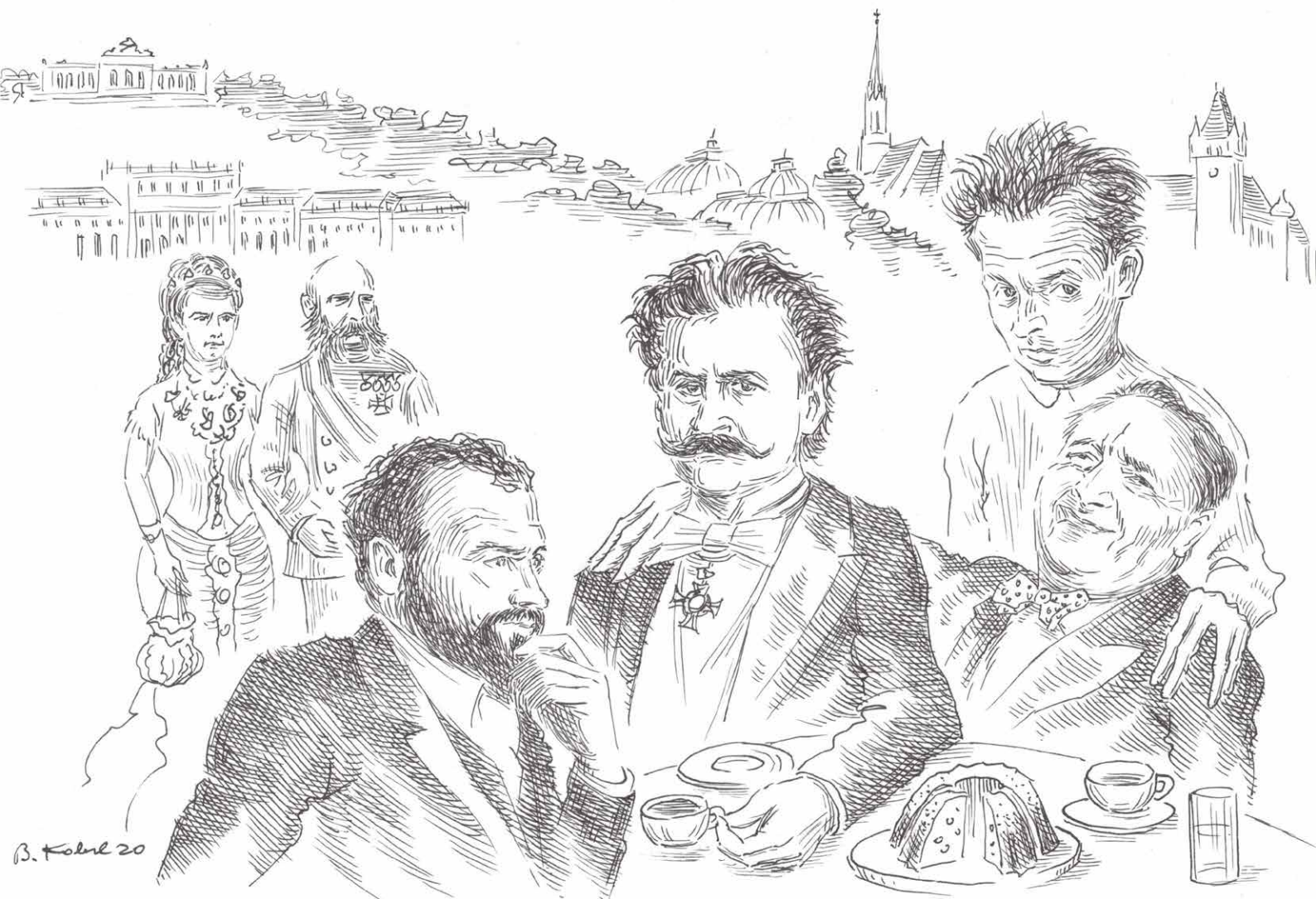


**Ihr Hietzinger Naturerlebnis?**

[magazin@grätzleben.at](mailto:magazin@grätzleben.at)

**Diesmal von Christine**





## Entspannung mit Katharina



Katharina Stelzer ist Diplomierte Kunsttherapeutin und Entspannungstrainerin. Sie bietet regelmäßig Entspannungsgruppen in Hietzing an. In einer kleinen, gemütlichen Runde liegt der Fokus sowohl auf körperlichem und geistigem Wohlbefinden, als auch auf einer achtsamen Atmung und gedanklicher Fokussierung. Mithilfe ausgewählter Fantasiereisen, welche die Entspannungstrainerin selbst verfasst, können Gedanken zu Ruhe kommen, der Körper erholt sich, und es gelingt ein kurzer Ausstieg aus dem Alltag. Durch die Konzentration auf eine stressreduzierende Atmung, wird Entspannung möglich und Stresshormone können abgebaut werden. Die Einheit wird mit passender, leiser Musik begleitet. Eine Einheit dauert 60 Minuten, besteht aus einer kurzen, leichten (körperlichen) Aktivierung, anschließend Tiefenentspannung in liegender Position und schließlich sanftes Mobilisieren von Gelenken, Dehnen und Ausgleichen. Eine leichte Decke für die Zeit der Tiefenentspannung ist erfahrungsgemäß sehr empfehlenswert, ebenso ein flacher Polster wenn gewünscht. Am Montag den 21.3. von 17-18 Uhr findet im GRÄTZLherz Vereinslokal eine Schnupperstunde ("Reise aufs Wasser") statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 15€, 13€ für GRÄTZLeben Mitglieder. Anmeldung unter: [info@grätzleben.at](mailto:info@grätzleben.at). 7 Plätze verfügbar



## Geballte Kreativität und Frauenpower

Cynthia Langthaler ([cylartwork.com](http://cylartwork.com)) und Constanze Trzebin ([fotostube.at](http://fotostube.at)) sind zwei absolute Powerfrauen mit viel Kreativität. Cynthia erstellt Gebrauchskunst und hat ihr Atelier und Verkaufsraum in der Amalienstraße 24. Ansonsten ist sie regelmäßig an diversen Straßenmärkten zu finden. Constanze ist Fotografin aus Leidenschaft und hat bereits etliche Shootings hinter sich. Ihre große Leidenschaft sind aber vor allem Ferienkurse, als auch Workshops mit und für Kinder. Daher freuen wir uns ganz besonders, dass beide nun vermehrt im GRÄTZLherz tätig sein werden.



Constanze Trzebin & Cynthia Langthaler

Foto: Wippersberger

## Kunsthandwerk von Cynthia am Ostermarkt



Cynthia war mit ihrer Gebrauchskunst, als auch abstrakten Kunst bereits am GRÄTZLeben Neujahrs-Basar vertreten. Dort konnte sie nicht nur mit ihrer Kunst (siehe Foto) überzeugen, sondern auch mit leckeren Schmankerln, wie dem Eierlikör mit diversen Geschmacksrichtungen. Daher freut es uns ganz besonders, dass sie auch beim Ostermarkt am Freitag, den 8. April (14-18 Uhr) und am Samstag, den 9. April (10-18 Uhr) mit dabei ist. Diesmal bietet sie sogar in Kooperation mit Constanze am Freitagnachmittag einen Oster-Bastel-Workshop an (näheres Seite 25). Ihr Motto lautet „Ein Leben ohne Farbe, Kreativität und Spontanität ist wie ein Leben ohne Glück und Liebe“ und wer sie bereits kennt, wird wissen, wie sehr sie dieses Motto lebt und ausstrahlt. Tauchen auch Sie in diese farbenfrohe und freundige Welt ein und besuchen Sie den Stand von Cynthia am Ostermarkt. Und wenn Sie auch noch stolze Hundeltern sind, dann führt ohnehin kein Weg am Besuch vorbei, denn Cynthia's Futternapfchen sind einzigartig. Falls Sie jedoch an den Tagen des Ostermarkts verhindert sind, empfehlen wir Ihnen das Cyal.Artwork Atelier in der Amalienstraße 24.

## Muttertags-Workshop mit Constanze

Mamas gehören gefeiert! Und Kinder lieben es auch ihrer Mama ein Geschenk zu machen. Daher sind wir Anfang Mai im GRÄTZLherz ganz auf Herzen eingestellt: wir basteln einen Herz-Heißluftballon mit Wendefoto und Blumenkorb. Wir gestalten dabei mit unterschiedlichen Kreativtechniken und Materialien, genau verraten wollen wir es nicht, damit es eine kleine Überraschung bleibt. Aber es wird eine wunderschöne Erinnerung für zu Hause werden. Während alles trocknet, bauen wir gemeinsam ein Fotoset auf und die Kids können zwei ihrer Lieblingsbilder für das Wendebild drucken. Die Bilder gibt es im Anschluss auch als digitalen Download.

Kosten: € 49,- (inkl. Material)  
GRÄTZLeben-Mitglieder: € 44,-  
Wann: Fr 6. Mai; 15:30 - 18:30 Uhr  
Wo: Im GRÄTZLherz (Nothartgasse 40)



Anmeldung unter: [office@fotostube.at](mailto:office@fotostube.at)

Weitere Informationen: [www.fotostube.at/fotoart/](http://www.fotostube.at/fotoart/)

## GRÄTZLeben Frühlingsprogramm

Falls der Veranstaltungsort nicht angegeben ist, findet die Veranstaltung im GRÄTZLherz (Nothartgasse 40) statt. Dieses liegt zentral in Hietzing und ist mit den Buslinien 54A und 54B (Station Tolstojgasse) gut erreichbar. Für alle Veranstaltungen gilt selbstverständlich die Einhaltung der dann aktuell gültigen Covid-19-Verordnung.

### Dienstag

#### 15-17 Uhr GRÄTZL Tratsch

Treffen, Plaudern, Austauschen, Kaffee, Tee, Spielen und vieles mehr. Ohne Anmeldung. Kostenlos für Mitglieder, sonst freie Spende

#### 15:30 – 16:30 Uhr Kinderfußball

mit Nachwuchstrainer Christopher am Roten Berg, ohne Anmeldung, freie Spende

### Mittwoch

#### 18-19 Uhr Hallenfußball

für Erwachsene und Jugendliche im Turnsaal des GRG 13, Wenzgasse 7. Begrenzte Teilnehmer\*innenanzahl; Anmeldung: info@grätzleben.at, 0676 44 67 277 (Christopher)

### Donnerstag

#### 15-17 Uhr GRÄTZL Tratsch

Treffen, Plaudern, Austauschen, Kaffee, Tee, Spielen, Stricken, Häkeln und vieles mehr. Ohne Anmeldung. Kostenlos für Mitglieder, sonst freie Spende

#### 17-18 Uhr Spielstunde für Kinder und Jugendliche

von 6 bis 14 Jahren. Spiel, Bewegung und tlw. Programm. Ohne Anmeldung. Kostenlos für Mitglieder.

#### 18-21 Uhr Spielabend

für Erwachsene und Jugendliche. Gemeinsam die Welt der Gemeinschafts- und Kartenspiele entdecken (mehrere Spieltische möglich). Keine Anmeldung notwendig. Kostenlos für Mitglieder, sonst 10€/Person

### Sonstiges im GRÄTZLherz

#### Mo., 18:30-19:30 Uhr und 20-21 Uhr Hatha Yoga

mit Silvia Knoll, Infos unter: [www.silviaknoll.at](http://www.silviaknoll.at)  
Anmeldung: 0699 18 26 75 07

#### Di., 19-20 Uhr und Do., 10-11 Uhr Sanftes Yoga

für Beginner und leicht Fortgeschrittene mit Helga Leeb, Anmeldung direkt bei Helga: 0650 812 65 22

#### Mi., 15-17 Uhr KULTURZIRKEL XIII – Kulturevent

### März

#### Mo., 7./14./ Vormittags Puppentheater

**28.03.** Zwei Künstler\*innen aus dem Grätzl führen das Puppentheaterstück „Regenbogen“ auf. Zielgruppe sind Kindergartengruppen. Bei Interesse: [info@grätzleben.at](mailto:info@grätzleben.at)

#### Mi., 16.03. Tipps und Tricks für die Technik im Alltag

18-19:30 Uhr in Kooperation mit NRE im GRÄTZLherz. Nähere Info's auf Seite 15.

## Dein Event im GRÄTZLherz

An Vormittagen als auch freitags und samstags ist Platz für dein Event! Anfrage an [info@grätzleben.at](mailto:info@grätzleben.at), telefonisch 0676 44 67 266 oder persönlich im GRÄTZLherz Vereinslokal.

#### Sa., 19.03. Französischer Wein und Jazz

17 Uhr Madame Moustache lädt zur Verkostung ausgewählte Bio-Weine und wahlweise mit Bio-Käse, das Duo Martin Spitzer/Julian Eggenhofer sorgen für den musikalischen Rahmen. Näheres Seite 16.

### April

#### Fr., 8.04. Ostermarkt

14-18 Uhr im GRÄTZLherz. Nähere Informationen auf Seite 4.

#### Sa., 9.04. Ostermarkt

10-18 Uhr im GRÄTZLherz. Nähere Informationen auf Seite 4.

#### Di., 19.04. Kommunikation und Marketing für kleine Unternehmen

18 Uhr Vortrag und Austausch von und mit Heinz-Peter Thiel. Im GRÄTZLherz (Nothartgasse 40). Anmeldung unter: [info@grätzleben.at](mailto:info@grätzleben.at). Unkostenbeitrag: 10€/Person, kostenlos für Kooperationspartner\*innen, inklusive Getränke und Knabbereien

#### Mi., 20.04. Tipps und Tricks für die Technik im Alltag

18-19:30 Uhr in Kooperation mit NRE im GRÄTZLherz. Nähere Info's auf Seite 15.

### Mai

#### Fr., 6.05. Muttertags-Workshop

15:30-18:30 im GRÄTZLherz mit Constanze Trzebin, Info's Seite 33.

#### Sa., 7.05. „Umbau: gewerblich und privat“

10-16 Uhr An einem Ort sind Expert\*innen aus Hietzing zum Thema vereint! Thementag im GRÄTZLherz, nähere Informationen auf Seite 4.

#### Mi., 18.05. Tipps und Tricks für die Technik im Alltag

18-19:30 in Kooperation mit NRE im GRÄTZLherz. Nähere Info's auf Seite 15.

### Angebote ab fünf Anmeldungen

**Imaginationsreise zur eigenen inneren Welt:** mit Prof. Mag. Christian Zabini, MPOS im GRÄTZLherz. Bei Interesse ([info@grätzleben.at](mailto:info@grätzleben.at), 0676 44 67 266).

**Nordic Walking Gruppe** mit Vereinsmitglied Karin. Telefonische Kontaktaufnahme: 0681 20 28 5800.

**Schachtraining:** mit Vereinsmitglied Herrn Gaudernak. Zielgruppe: entweder Kinder und Jugendliche und/oder mit Erwachsenen. Bei Interesse ([info@grätzleben.at](mailto:info@grätzleben.at), 0676 44 67 266). Gegen eine freie Spende

**Spiel- und Begegnungsraum:** mit Elementarpädagogin, Montessoripädagogin i.A. für Kleinkinder (0-3 Jahren). Angebot: Spiel- und Begegnungsraum für Eltern & Kleinkinder, dabei können auch Erziehungs- und Entwicklungsfragen gestellt werden. Bei Interesse ([info@grätzleben.at](mailto:info@grätzleben.at), 0676 44 67 266)

**Zeichenworkshop für Erwachsene:** unter Anleitung eines erfahrenen Kursleiters. Kurse mit stets 7 Terminen. Kursbeitrag inklusive Material: 50€ für Mitglieder, 70€ für nicht Mitglieder. Bei Interesse ([info@grätzleben.at](mailto:info@grätzleben.at), 0676 44 67 266)

### Angebote auf Nachfrage auf [grätzleben.at](http://grätzleben.at)

**Beratung und Begleitung:** Niederschwellige Psychosoziale Beratung durch unser professionelles GRÄTZLeben Team.

**Männerkreis:** mit Armin (Lebens- und Sozialberater) und Christopher (Sozialarbeiter, zweifacher Vater).

**Niederschwellige Erstberatung Kinesiologie:** mit Dipl.

Kinesiologin Claudia Krainhöfner in einer kleinen Gruppe

**Niederschwellige Erstberatung Ernährung:** mit Ernährungsbereiterin Mag. Christine Pasterk in einer kleinen Gruppe

**Verbindungsraum:** mit Sozialarbeiter Christopher



# GRÄTZLeben Gesundheitswoche

Von Mo., 21. März bis Sa., 26. März finden etliche Veranstaltungen zum Thema Gesundheit in Hietzing und unseren Vereinsräumlichkeiten statt. Das Programm ist in Zusammenarbeit mit dem Kulturzirkel XIII, der Initiative BunterLebenHietzing, dem Verein Gemeinsam im 13ten, dem Netzwerk Miteinander im demenzfreundlichen Hietzing, dem Arbeitersamariterbund und dank unserer zahlreichen Kooperationspartner\*innen im Bezirk sehr vielfältig ausgefallen.

## Montag 21.03.

- 9-11 Uhr Erstgespräch und Erstberatung**  
Niederschwellige sozialarbeiterische und psychosoziale Erstberatung im GRÄTZLherz. Freie Spende. Ohne Anmeldung.
- 15-16 Uhr Knospengewandlung am Roten Berg**  
mit Augustine, Bildungspartnerin Biosphärenpark. Unkostenbeitrag pro Familie 9€.  
Anmeldung erbeten: info@grätzleben.at.
- 17-18 Uhr Entspannung mit Katharina**  
im GRÄTZLherz. Näheres auf Seite 32.  
Anmeldung unter: info@grätzleben.at.
- 20-21 Uhr Yoga mit Silvia**  
Schnupperstunde im GRÄTZLherz für 13€.  
Anmeldung unter: info@silviaknoll.at

## Dienstag 22.03.

- 15-17 Uhr GRÄTZLratsch**  
im GRÄTZLherz – Soziale Kontakte sind gesundheitsfördernd!
- 15:30-16:30 Kinderfußballtraining**  
bei den Toren am Roten Berg für Kinder von 5-12 Jahren. Keine Anmeldung erforderlich. Eigener Fußball von Vorteil.
- 16-17 Uhr Virtuelle Hilfe im Pflegedschungel**  
Live-Zuschaltung ins GRÄTZLherz Vereinslokal
- 17-18:30 Zeichnen für die Seele**  
Unter Anleitung eines erfahrenen Zeichenlehrers zeichnen wir individuelle Bilder. Gegen eine Freie Spende.  
Anmeldung unter info@grätzleben.at erwünscht.
- 19-20 Uhr Sanftes Yoga**  
13€, Anmeldung direkt bei Helga: 0650 812 65 22

## Mittwoch 23.03.

- Gesundheitstag im Hietzinger Amtshaus**
- 14-16 Uhr Erste Hilfe Party für Senior\*innen**
- 16:30-18:30 Erste Hilfe Party für Senior\*innen**  
Anmeldung über Kulturzirkel XIII Frau Thiel: 0680 31 512 45
- 19-21 Uhr Erste Hilfe Party**  
im GRÄTZLherz in Kooperation mit dem Samariterbund: 30€, 25€ für Mitglieder. Max. 12 Personen. Anmeldung info@grätzleben.at oder 0676 44 67 266. Inhalt: Auffrischung 1.Hilfe/Reanimation und Platz für Fragen und Austausch.

## Donnerstag 24.03.

- 10-11 Uhr Sanftes Yoga**  
13€, Anmeldung direkt bei Helga: 0650 812 65 22
- 15-17 Uhr GRÄTZLratsch**  
im GRÄTZLherz – Soziale Kontakte sind gesundheitsfördernd!
- 16-17 Uhr Naturvermittlung am Roten Berg**  
mit Augustine, Bildungspartnerin Biosphärenpark. Unkostenbeitrag pro Familie 9€. Anmeldung erbeten: info@grätzleben.at.
- 17-18 Uhr Spielstunde zum Thema Gesundheit**  
für Kinder und Jugendliche von 6 bis 14 Jahren. 1,2 oder 3 Quiz, Spiel, Bewegung. Ohne Anmeldung. Kostenlos.
- 18-21 Uhr Spieleabend**  
für Jugendliche und Erwachsene. Lachen und gemeinsam Spielen ist gesundheitsfördernd. Ohne Anmeldung. Kostenlos.

## Freitag 25.03.

- 11-12 Uhr Bauch – Bein – Po**  
im GRÄTZLherz mit Personaltrainerin Victoria. 15€, 13€ für Mitglieder. 7 Plätze. Anmeldung unter info@grätzleben.at oder 0676 44 67 266.
- 15-16 Uhr Diabetes rechtzeitig erkennen & verhindern**  
im GRÄTZLherz mit Dr. Marlies Frank. 30-minütiger Vortrag mit anschließend genügend Zeit für ihre individuellen Fragen. 15€, 10€ für Mitglieder. Anmeldung erwünscht unter info@grätzleben.at oder 0676 44 67 266.
- 17-18 Uhr Winterspeck ade!**  
"Der Winterspeck muss weg – Fit in den Frühling! Ein hektischer Alltag und „schnelles Essen" sind eine Herausforderung für unseren Stoffwechsel. Weniger Bewegung, unausgewogene Ernährung sowie Stress beeinflussen unser Wohlbefinden. Erfahren Sie in diesem Vortrag: wie das Hormon Insulin unser Hungergefühl steuert, warum ein löchriger Darm (Leaky Gut) die Gewichtsabnahme blockiert und wie Ihre eigenen Schlankmacher-Bakterien Sie beim Abnehmen unterstützen.  
Vortrag von Ernährungswissenschaftlerin und Dipl. TCM-Ernährungsberaterin Mag. Veronika Macek-Strokosch im GRÄTZLherz. 15€, 10€ für Mitglieder. Anmeldung erwünscht unter info@grätzleben.at oder 0676 44 67 266.
- 19-20 Uhr Stressabbau to go!**  
Tipps und Tricks für den Alltag, um den persönlichen Stresspegel zu minimieren. 15€, 10€ für Mitglieder. Anmeldung unter info@grätzleben.at oder 0676 44 67 266.

## Samstag 26.03.

- 10-15 Uhr Gesundheitsmesse im GRÄTZLherz**  
Kostenlos Blutdruckmessen, ärztliche Erstinformation, kostenlose Körperzusammensetzungsmessung, Darmberatung, Pflegeprodukte für ihre Haut, Kinesiologische Erstberatung, Demenzstreichzug, Daumenyoga mit Promenz, Erste Hilfe Station des Arbeitersamariterbunds und vieles mehr. Mit freundlicher Unterstützung der zahlreichen GRÄTZLeben Kooperationspartner\*innen aus dem Gesundheitsbereich! Inklusive Büchertisch der Grätzlbuchhandlung.
- 11-12 Uhr Fat – Burn – HIIT**  
Funktionelles Training mit dem Eigengewicht im Freien am Roten Berg mit Personaltrainerin Victoria. 13€, 10€ für Mitglieder. Anmeldung unter info@grätzleben.at oder 0676 44 67 266.
- 13-14 Uhr Essbares erkunden am Roten Berg**  
mit Augustine, Bildungspartnerin Biosphärenpark. Unkostenbeitrag pro Familie 9€. Anmeldung erbeten: info@grätzleben.at.
- 14-15 Uhr Nordic Walking**  
am Roten Berg mit Vereinsmitglied Karin. Ohne Anmeldung. Kostenlos.

## Freitag, 1.04.

- 17-20 Uhr Imaginationsreise zur eigenen inneren Welt**  
mit Prof. Mag. Christian Zabini, MPOS im GRÄTZLherz. Angebot: Wir wollen im gemeinsamen Austausch in einer vertrauensvollen Atmosphäre mit unserer inneren Welt in Kontakt kommen und diese für uns selbst so ausdrücken, dass wir auch ein besseres Verständnis für unsere Umwelt und Familie, vor allem aber für unsere eigenen Wünsche erlangen. Maximal 8 Teilnehmer\*innen. Dauer: 3 Stunden. Bei Interesse (info@grätzleben.at, 0676 44 67 266). Kosten: 20€ pro Person, 30€ für Nicht-Mitglieder.

### Aktualisierung des Programms

Das Programm für die Gesundheitswoche wird laufend ergänzt und ist auf unserer Homepage grätzleben.at aufrufbar.



Kunsthandel Widder

Vielen Dank an unsere Kooperationspartner!