

1 Jahr GRÄTZLherz

3.9. Hietzinger Bezirksfest

Herbstprogramm GRÄTZLeben

zur  
freien  
Entnahme

# GRÄTZLeben Hietzing

Das Vereinsmagazin von und für Hietzinger\*innen

HIETZINGER

# Bezirksfest

3. September /22

FAMILIE | KULTUR | HANDWERK

[ait] hietzing  
so jung wie nie

[ait] hietzing  
so jung wie nie.

Wiener  
EINKAUFSTRASSEN

Foto: Karo Pernegger



<b>4</b>	<b>Der Verein   GRÄTZLeben</b>
	<b>Einkaufen</b>
<b>6</b>	Alt-Hietzing
<b>8</b>	Lainz
<b>10</b>	Ober St. Veit
<b>12</b>	Speising
<b>14</b>	Unter St. Veit
<b>16</b>	<b>Kulinarik</b>
<b>18</b>	<b>ACH! Art Club Hietzing</b>
<b>20</b>	<b>Hietzing erzählt</b>
<b>22</b>	<b>Gesundheit</b>
<b>24</b>	<b>Kultur</b>
<b>26</b>	<b>Sport</b>
<b>27</b>	<b>Bildung</b>
<b>28</b>	<b>Soziales</b>
<b>30</b>	<b>Bücher</b>
<b>32</b>	<b>Menschen</b>
<b>34</b>	<b>Veranstaltungskalender</b>

## Editorial

### Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir starten in den Herbst. Das bedeutet in den meisten Fällen: der Urlaub ist vorbei, die Schule fängt wieder an und der Terminkalender ist voll. Der September ist in der Regel besonders dicht mit Terminen gefüllt. Da ist es wichtig, eine gute Balance zwischen Arbeit, Familie, Verpflichtungen und Freizeit zu finden. Dabei will das GRÄTZLeben Team helfen. Wir bieten abwechslungsreiche Workshops, Kulturabende, Kurse und Treffmöglichkeiten an. Näheres dazu finden Sie auf S. 34 unter Veranstaltungen. Besonders hervorheben möchte ich unser Angebot „Ganzheitliche Gesundheit – GRÄTZLgesundheitspaket“ (S. 23). Hier ist es uns gelungen durch Zusammenarbeit und Kooperation mit Personen aus dem Gesundheits- und Sozialbereiche einen kostengünstigen 7-teiligen Kurs für all jene Menschen anzubieten, die sich etwas Gutes tun wollen. An dieser Stelle möchte ich auch die Gelegenheit nützen und mich bei den zahlreichen, ehrenamtlichen Unterstützer\*innen bedanken. Ohne euch gäbe es diesen Verein nicht. DANKE! Hervorheben möchte ich diesmal Flo

Schinnerl, den Grafiker des GRÄTZLeben Magazins. Flo hat bereits etliche unbezahlte Stunden zur Gestaltung unseres Vereinsmagazins aufgebracht und ohne ihn gäbe es dieses Magazin definitiv nicht. Für die aktuelle 9te Auflage war er urlaubsbedingt verhindert, aber Flo bereitete das Gerüst dafür so auf, dass die Vertretung leicht übernehmen konnte. Dies war für ihn eine Selbstverständlichkeit. Eine Selbstverständlichkeit war es auch für Sarah Fuchs „JA“ zu sagen, als ich sie fragte, ob sie mir diesmal beim Magazin helfen könnte. Es ist schön zu wissen, dass es Menschen in meinem/ unserem Lebensumfeld gibt, die einander helfen, sich unterstützen und gemeinsam etwas Umsetzen wollen. Das ist gelebte Nachbarschaft und dafür bin ich euch – und all den anderen fleißigen und liebevollen Menschen – sehr dankbar.

*In diesem Sinne, lasst uns so weitermachen und gestalten wir weiterhin gemeinsam unsere unmittelbare Lebensumgebung! Viel Freude beim Lesen der neuen Ausgabe. - 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  
**Verlags- und Herstellungsort:** Wien

**Hersteller:** Donau Forum Druck Ges.m.b.H.  
**Redaktion:** Katharina Bauer, Christopher Hetfleisch, Christine Lewandowski, Christine Pasterk, Alexandra Steiner, Carina Zabini, Carré Hietzing  
**Grafik:** Florian Schinnerl & Sarah Fuchs  
**Coverbild:** Sarah Fuchs  
**Fotos und Inhalt:** Wenn nicht anders angege-

ben 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

## 1 Jahr GRÄTZLherz

Am 3. September feiern wir ein Jahr GRÄTZLherz. Ab 17 Uhr laden wir euch zu unserem Fest ein. Von 17-19 Uhr gibt es eine Mini-Olympiade mit mehreren Stationen (Spiele, Kreatives, Bewegung). Spätestens ab 20 Uhr heißt es dann Party! Alex von „das kisterl“ verkauft Cocktails und kleine Snacks. Unser Partykeller wird zur Tanzfläche umfunktioniert, die Musik wird an das Publikum angepasst – wir spielen eure Playlist. Kommt vorbei und lasst es gemeinsam mit uns Krachen. PS.: An dem Tag findet auch das Bezirksfest in Alt-Hietzing statt (siehe Seite 2).



© Thomas Werchota

## Olympiade und Sommerfest



Am 24. Juni gab es zum bereits 4. Mal unsere beliebte Olympiade für Groß und Klein. Über 40 Kinder stellten bei den diversen Stationen ihre Geschicklichkeit, Kreativität und sportliches Können unter Beweis. Am Ende erhielten alle Teilnehmer\*innen eine Medaille. Großer Beliebtheit erfreuten sich auch unsere Verpflegungsstationen. Selbstgemachte Kuchen und Mehlspeisen von Vereinsmitglied Veronika, die Grillstation von GRÄTZLeben Unterstützer Stefan und die Bierverkostung „der Belgier“. Gegen freie Spende konnte jede\*r so lange zugreifen, bis alles aufgegessen war. Uns ist wichtig, dass wirklich alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene etwas vom Buffet nehmen können, daher gibt es bei uns keine fixen Preise, sondern freie Spende. Erfahrungsgemäß führt das eher zu geringeren Einnahmen, daher bitten wir Sie unseren Verein weiterhin finanziell zu unterstützen, damit wir dies weiterhin so handhaben können. Besonderes Highlight war selbstverständlich das Live-Konzert inklusive gemeinsamen Tänzchen mit der Band „Pallawatsch“. Vielen Dank an dieser Stelle nochmals an die Musiker\*innen. **Die nächste Mini-Olympiade findet am Samstag, den 3.9. von 17-19 Uhr statt.**

## Ferienbetreuung Rück- & Ausblick

Im Juli haben wir erstmalig Ferienbetreuung für Kinder von 6–14 Jahren angeboten. In den zwei Wochen hatten wir wirklich viel Spaß. Im GRÄTZLherz spielten, lachten, malten und aßen wir miteinander. Unsere Ausflugsziele waren vielfältig: Schwimmbäder, Tiergarten Schönbrunn, Graffiti-Kunst bei der Wiener Wand beim Skatepark Auhof, Westernspielplatz, Wasserspielplatz und Restaurantbesuche in Hietzing. Weitere Highlights waren sicherlich der Fotografie-Workshop mit Constanze Trzebin und das Bemalen von kleinen Figuren und Magneten mit einem Künstler und Bewohner des Vinzenz Hauses der Caritas. Aufgrund der extrem positiven Rückmeldungen werden wir im nächsten Jahr an drei Wochen Camps anbieten (10.-14./ 17.-21./ 24.-28. Juli). Zusätzlich bieten wir in den Herbstferien (24.-28. Oktober, auch am Feiertag) ein fünftägiges Feriencamp von 9-16 Uhr (ab 8 Uhr können Sie Ihr Kind bringen, bis 17 Uhr sollte es abgeholt werden). Anmeldungen ab sofort bei Christopher (Sozialpädagoge und Campleiter: 0676 44 67 266 oder [vorstand@gratzleben.at](mailto:vorstand@gratzleben.at)). **PS:** Der Reinerlös des Camps kommt dem GRÄTZLeben Verein zu Gute (die Betreuer\*innen arbeiten ehrenamtlich).



## Gesundheits- und Kulturschwerpunkt

In den letzten Monaten haben sich die Schwerpunkte in unserem GRÄTZLeben Verein herauskristallisiert. Diese sind mit Sicherheit die Gesundheits- und die Kulturförderung, welche wir in Kooperation mit dem Kulturzirkel XIII und der Initiative BunterLebenHietzing bespielen werden.

Im Gesundheitsbereich setzen wir auf Bewegungsangebote, wie Fußball und Yoga, als auch auf themenspezifische Workshops und Kurse. Des Weiteren etablieren wir ein regelmäßiges Austauschforum für Menschen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich. Nächster Termin ist Dienstag, 11. Oktober von 9 bis 10:30 Uhr. Zusätzlich bieten wir wöchentlich einen 1,5-stündigen Vortrag/Seminar/Workshop zu einem Gesundheitsthema an (siehe Seite 23).

Der Kulturschwerpunkt zeigt sich an unserer monatlichen Reihe „Kulturfreitag“. Ab Oktober findet an jedem ersten Freitag im Monat eine Kulturveranstaltung im GRÄTZLherz statt. Einlass hierbei ist stets um 18 Uhr und das Programm startet um 19 Uhr (nähere Informationen dazu auf Seite 24).



## 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 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

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



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

↑ Scannen Sie den QR-Code einfach mit Ihrer Bank-App!

## Raumnutzung GRÄTZLherz

Das GRÄTZLherz Vereinslokal ist als erweitertes Wohnzimmer für alle Hietzinger\*innen gedacht. Daher stellen wir die Räumlichkeiten gegen eine Nutzungsgebühr gerne zur Verfügung. Einige Personen haben dieses Angebot bereits angenommen. Aufgrund der diversen Räume (großer Hauptraum, Teeküche, Beratungsraum, Spiel- & Partykeller) und vielseitiger Nutzbarkeit dieser, gab es bereits ganz unterschiedliche Veranstaltungen: Kindergeburtstage, Taufen, Vernissagen, Yoga, Workshops, Seminare, Kaffeeverkostung, Filmabende, Vorträge, Malkurse und Entspannungsgruppen.

Der Raum kann aus rechtlichen Gründen ausschließlich von Mitgliedern (10€ Mitgliedsbeitrag/Monat) für private Veranstaltungen genutzt werden. Die Nutzungsgebühr liegt im Normalfall bei 30€/Stunde.





## 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
- Maxingstüberl;** Maxingstraße 7; Gasthaus; Web: maxingstuberl.at;  
Tel.: 0676 41 26 126
- 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: medizinamkuenigberg.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

## Grünes Sommerfest

Am Samstag, den 10. September, veranstaltet die Bezirksrätin Alexandra Steiner einen Nachhaltigkeitsmarkt und gleichzeitig ein Grünes Sommerfest in Hietzing am Platz. Das Foto dazu ist eine Montage und zeigt übrigens den Veranstaltungsort, wie er aussehen könnte, ohne parkende Autos und mit viel Platz für Menschen, Kultur und nachhaltige Grätzlwirtschaft. Somit geht der beliebte „Best of Hietzing“ Markt in die nächste Saison. Auch diesmal sind wieder karitative Vereine, als auch Betriebe aus dem Grätzl vertreten. Neben den Standler\*innen (u.a. Lebensmittel, Kunsthandwerk, illustrierte Geschenkkarten) gibt es einen Kinderflohmarkt, eine Kleider- & Buchtauschbörse, Live-musik und eine Schultheateraufführung. Gestartet wird um 13 Uhr mit offenem Ende. Wollen auch Sie beim Kinderflohmarkt oder bei der Kleidertauschbörse mitmachen, dann melden Sie sich per E-Mail an: [alexandra.steiner@gruene.at](mailto:alexandra.steiner@gruene.at)



## Tiergarten Schönbrunn



Der Tiergarten Schönbrunn ist der älteste noch bestehende Zoo auf der Welt. Die Gründung 1752 geht nämlich bereits auf die Habsburger zurück. Somit feierte der Zoo heuer sein 270-jähriges Bestehen. Zusätzlich ist der Tiergarten Teil des UNESCO-Weltkulturerbes Schönbrunn. Selbstverständlich durfte ein Zoobesuch auch nicht in unser GRÄTZLeben-Campwoche fehlen. Gemeinsam mit den Kindern besuchten wir den Tiergarten und staunten über die neuen Gehege und die hohe Anzahl an unterschiedlichen Tieren. Besonders angetan hat es uns das Faultier. Wir konnten zwar keinen Blick auf das Baby erhaschen, aber die Geduld und Hartnäckigkeit der Kinder sollte sich bezahlt machen. Nach mehrmaligen Besuchen und minutenlangem Abwarten, zeigte sich - sehr zur Freude der Kinder - das männliche Faultier von seiner aktiven Seite. Nebst den Tieren standen aber auch die zahlreichen Spielplätze und Klettermöglichkeiten, sowie das leckere Eis bei unseren Campbesucher\*innen hoch im Kurs. Es kommt also nicht von irgendwo her, dass der Tiergarten Schönbrunn mehrfach als bester europäischer Zoo ausgezeichnet wurde. **Grätzl-Tipp:** Seit Kurzem können Sie nun auch den Schanigarten vom Maxingstüberl (Maxingstraße 7) nützen!

## Zahnarzt

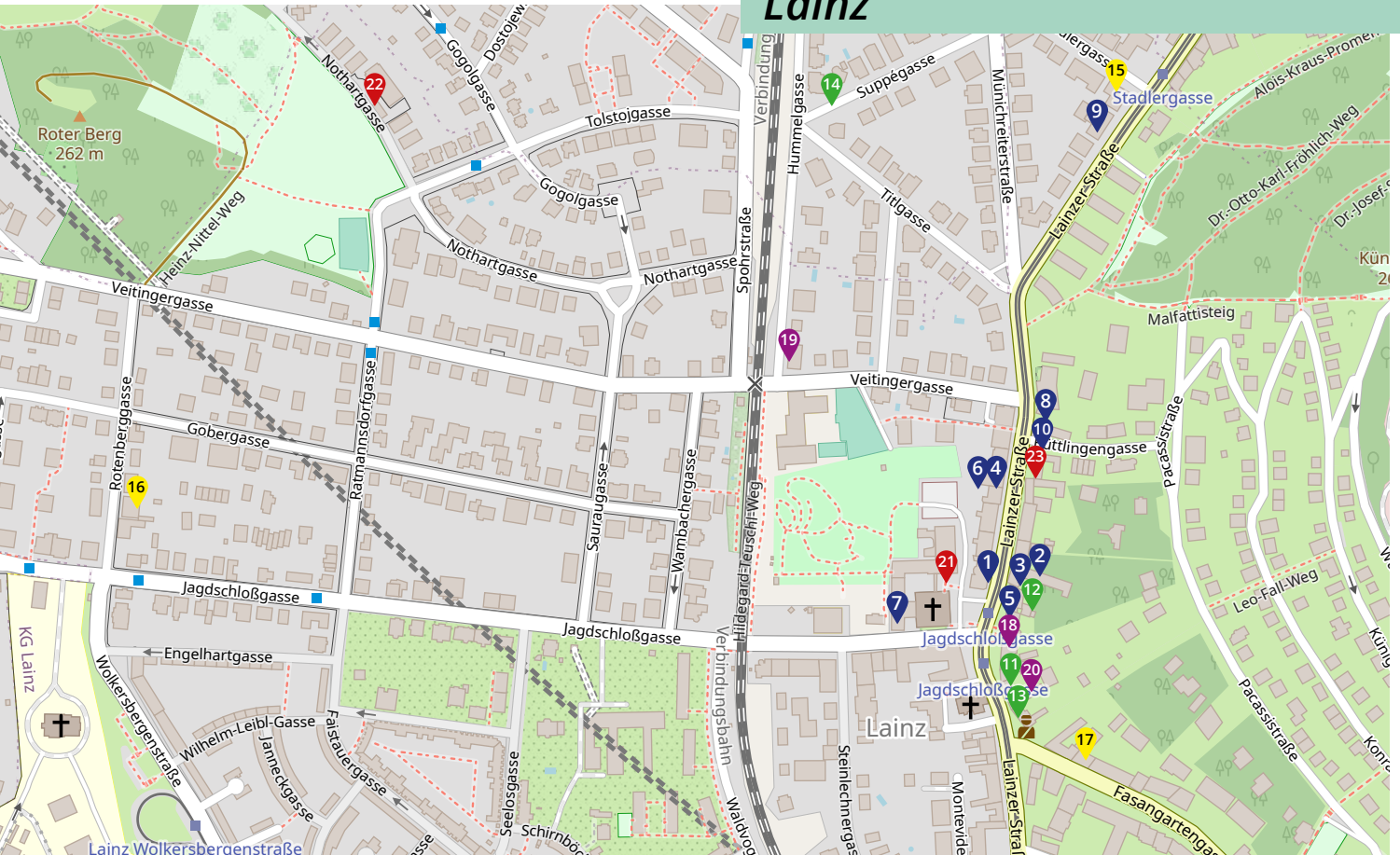
Dr. Emmerich-Alexander Josipovich bringt sich ehrenamtlich als ÖVP-Bezirksrat in Hietzing ein und zeigt somit Engagement für seine Mitmenschen.

Hauptberuflich ist er Facharzt für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde. In seiner Ordination behandelt er alle Menschen aus ganzheitlicher Sicht. Persönliche Beratung bei medizinischen als auch ästhetischen Problemen im Zahn- und Kieferbereich ist für ihn sehr wichtig. „Ein schönes Lächeln gibt Ihnen eine positive Ausstrahlung und ist förderlich für privaten wie auch beruflichen Erfolg!“, ist sich der Experte bewusst. Als Wahlarzt für alle Kassen steht Herr Dr. Josipovich in den Ordinationszeiten von Montag bis Freitag 9-14 Uhr zur Verfügung. Die Praxis ist sehr einladend gestaltet und der Behandlungsraum ist exzellent mit den neuesten Technologien (z.B. Softlaser) ausgestattet. Tun Sie Ihren Zähnen und Ihrem Lächeln etwas Gutes und vereinbaren Sie einen Kontrolltermin bei Ihrem Zahnarzt!

Dr. Emmerich-Alexander Josipovich | Hietzinger Hauptstraße 24  
Web: [zahnarzt-josipovich.at](http://zahnarzt-josipovich.at) | Tel.: 01 876 69 66



## 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. **Familie Reiter**; Lainzer Straße 131,  
Web: familiereiter.org; Tel.: 01 802 54 80
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. **Café daskardinal**; Kardinal-König-Platz 3  
Web: daskardinal.at; Tel.: 01 804 75 93
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: schallaboek.at; E-Mail: ordination@schallaboek.at

### Handwerk & Reparatur

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

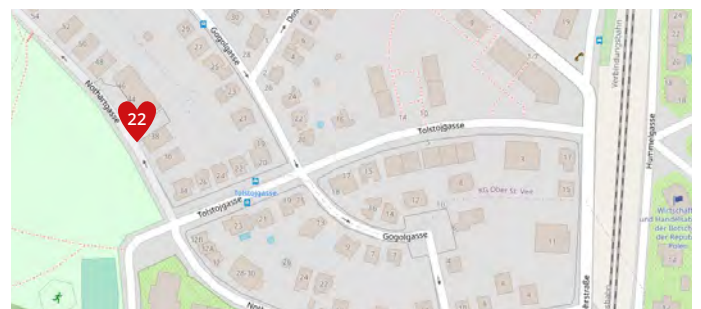
16. **Hitec Sports**; Rotenberggasse 6  
Alles rund ums Fahrrad; Web: hitec-sports.at; Tel.: 01 879 60 06
17. **Schuhreparatur und Schlüsseldienst TigEd**; Fasangartengasse 3  
Schuhreparatur und Schlüsseldienst; Tel.: 0650 42 00 134

### 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: graetzlbuchhandlung-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





## Neues KAMI Wasch-Fluid

"Unser neues KAMI Wasch-Fluid ist ein natürliches, veganes und intensiv pflegendes Öl-Gel. Es wirkt stark rückfettend und ist ideal für die balneo-therapeutische Unterstützung bei Haut, die zu Trockenheit, Juckreiz und Rötungen neigt." Bei empfindlicher Haut ist ein sanftes Wasch-Produkt sehr wichtig. Produkte, die alkalisch sind oder stark schäumen, können die Haut austrocknen und Beschwerden wie Jucken, Schuppen oder Rötungen verstärken. KAMI Wasch-Fluid ist pH hautneutral und pflegt intensiv. Bei Kontakt mit Wasser wird aus dem duftenden, klaren Gel eine milde, milchige Wasch-Emulsion, die sich hervorragend verteilen lässt und Gesicht und Körper einhüllt. Ein anschließendes Eincremen ist fast nicht mehr nötig!

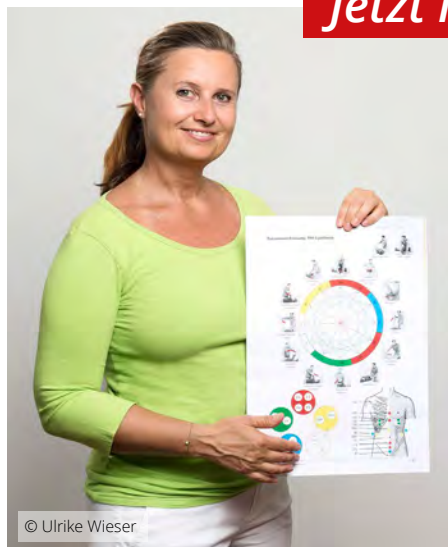
KAMI Wasch-Fluid kann übrigens sehr vielseitig eingesetzt werden. Gesicht: 1-2 Pumpstöße auf dem feuchten Gesicht verteilen bis das Gel milchig wird, anschließend mit lauwarmen Wasser abspülen. Dusche: das Gel auf dem feuchten Körper verteilen bis sich eine einhüllende Reinigungsmilch gebildet hat, anschließend abduschen. Badewasser: 5-10 Pumpstöße ins einfließende Badewasser geben, sorgt für ein pflegendes, aber nicht fettendes Baderlebnis.



© Caro Strasnik

**Ordination Dr Kerstin Schallaböck**  
**Suppégasse 12, 1130 Wien**  
**Web: kami-skincare.com**

## Jetzt im GRÄTZLherz : Brain Gym® Workshop



© Ulrike Wieser

Positiv, Aktiv, Clear und Energievoll – für Erwachsene, mit Claudia Krainhöfner Diplom Kinesiologin & Brain Gym® Movement Facilitator. "Menschen können unterstützt werden, ihr Leben erfüllt und besser zu leben!" Dr. Paul E. Dennison, Begründer von Brain Gym®.

Den Alltag leichter bewältigen? Körperlich und geistig fit bleiben? Den eigenen Selbstwert steigern? Brain Gym®-Bewegungen wirken stressreduzierend, entspannen Gedanken, sowie Schultern, Nacken, Rücken und Augen. Sie verbessern die motorische Koordination und fördern Körperbewusstsein & Gleichgewicht. Die 26 Brain Gym® Bewegungen wirken sich positiv auf unser ganzes System aus. Wurde Ihre Lust auf Brain Gym® geweckt? Seien Sie dabei. Claudia Krainhöfner bietet Workshops, Ausbildung und Einzelsitzungen zum körperlichen und mentalen Ausgleich, Schwerpunkt Kiefergelenk, Fußsensoren und leichte Bewegung an. Weitere Informationen finden Sie auf ihrer Homepage unter: [kinesiologie-krainhoefner.at](http://kinesiologie-krainhoefner.at) Sie können Sie telefonisch unter der Nummer 0676 721 41 17 kontaktieren. Der Termin für den nächsten Brain Gym® Workshop wird gemeinsam mit den Interessent\*innen fixiert. Claudia freut sich auf ein Kennenlernen mit Ihnen.

## Wambacher: Heurigen - Restaurant

Der Gastronom Simon Masek hat letztes Jahr die Hietzinger Institution „Wambacher“ übernommen. Dabei hat Herr Masek viel frischen Wind hineingebracht und an der einen oder anderen Stellschraube geschraubt. So gibt es seit dem Sommer neue und noch größere Schirme im wunderschönen und ruhigen Gastgarten. Auch die Speisekarte ist vielfältig und ausgewogen. Die neue Bierkarte sticht besonders heraus. Simon Masek ist seit diesem Jahr auch Obmann des Lainzer Einkaufsvereines und er krempelt auch dort seine Ärmel hoch und packt an (siehe Lainzer Genusstage, Seite 25).

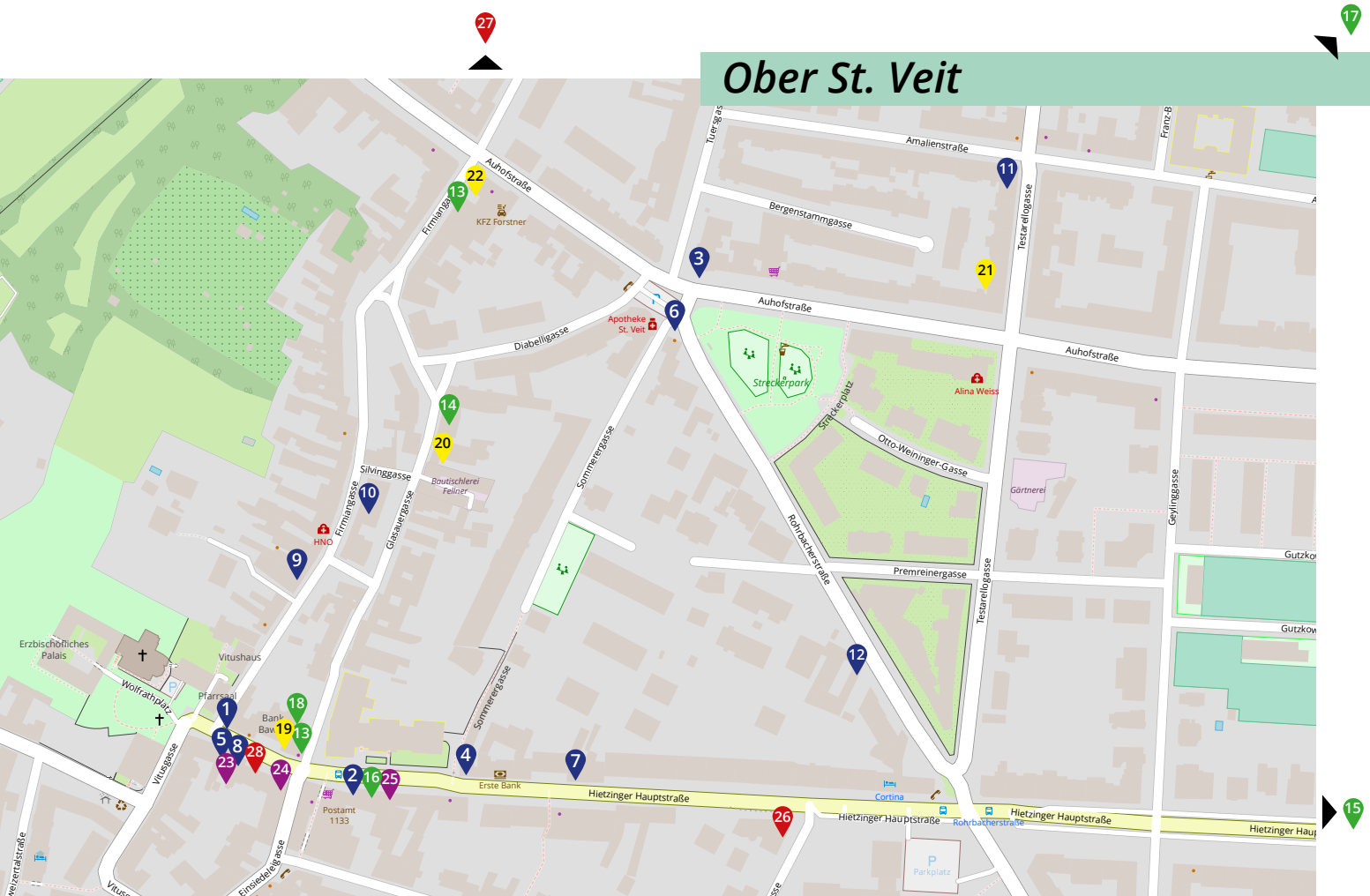


**Lainzer Straße 123**

**Tel.: 01 804 83 66**

**Do.-Mo. & an Feiertagen von 11-24 Uhr**





## 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: pizzieriasalvatore.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**, Testarellgasse 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

## Kolumne Diabetes verhindern und rechtzeitig erkennen



Glasauergasse 30

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

Tel.: 0664 133 88 64

Dr. Marlies Frank ist Fachärztin für Innere Medizin mit Ordination in Ober St. Veit. Sie ist Kooperationspartnerin von GRÄTZLeben Hietzing und war für uns bereits mehrfach ehrenamtlich als Expertin in der Gesundheitswoche tätig. Nun hat Frau Frank exklusiv für unsere Leser\*innen eine Kolumne zum wichtigen Thema Diabetes verfasst.

Diabetes mellitus, umgangssprachlich „Zuckerkrankheit“ genannt, umfasst eine Reihe von Stoffwechsel-Krankheiten, bei denen der Blutzuckerspiegel erhöht ist. Die häufigsten Formen der Zuckerkrankheit sind der Diabetes mellitus Typ 1 und der Diabetes mellitus Typ 2.

Beim Typ 1-Diabetes, früher auch „jugendlicher Diabetes“ genannt, produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig Insulin. Insulin ist ein lebensnotwendiges Hormon, das den Zellen des Körpers ermöglicht, Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Fehlt Insulin, bekommen die Körperzellen zu wenig Zucker, was zu Erschöpfung und Gewichtsverlust

führen kann, andererseits bleibt zu viel Zucker im Blutkreislauf, was den erhöhten Blutzuckerspiegel verursacht. Diabetes mellitus Typ 1 geht immer mit einem Insulinmangel einher und betrifft weniger als 10% aller an Diabetes erkrankten Personen. Er tritt meist im Kindes-, Jugend- oder jüngerem Erwachsenenalter auf und muss immer mit Insulin behandelt werden. Eine Möglichkeit der Vorbeugung gegen diese Form der Zuckerkrankheit besteht leider nicht. Ganz anders verhält es sich beim wesentlich häufigeren Diabetes mellitus Typ 2, früher umgangssprachlich als „Altersdiabetes“ bezeichnet. 90% aller Diabetiker leiden an dieser Form der Zuckerkrankheit. Die betroffenen Personen sind meistens über 45 Jahre alt und häufig zu Beginn der Erkrankung übergewichtig. Vereinfacht gesagt kann das Insulin aus der Bauchspeicheldrüse an den übergewichtigen, „zu großen“ Zellen des Körpers nicht richtig wirken, obwohl es in ausreichender und oft sogar zu großer Menge produziert wird. Diese Art der Zuckerkrankheit kann durch einen gesunden Lebensstil häufig verhindert werden. Auch wenn die Diagnose gestellt wurde, bleibt der Lebensstil die Grundlage der Behandlung, die teilweise auch Tabletten oder in späteren Stadien Insulin umfassen kann.

In den letzten Jahrzehnten ist es zu einer starken Zunahme von an Diabetes mellitus erkrankten Personen gekommen. Während es 2017 weltweit ungefähr 425 Millionen Diabetiker gab, wird für das Jahr 2045 ein Anstieg auf ungefähr 629 Millionen erwartet. **In Österreich ist derzeit jede 10. Person von Diabetes betroffen.** Sehr hoch ist auch die Zahl der Menschen, die an einer Vorstufe zur Zuckerkrankheit leiden. In überwiegendem Ausmaß gehen diese hohen Zahlen auf den häufigen Diabetes mellitus Typ 2 zurück. Die Ursache für diese massive Zunahme des Diabetes liegt an unserem modernen Lebensstil mit zu wenig Bewegung, hochkalorischem Essen und der Zunahme der Häufigkeit von Übergewicht. (Fortsetzung der Kolumne auf Seite 31).

## GRÄTZLtalk

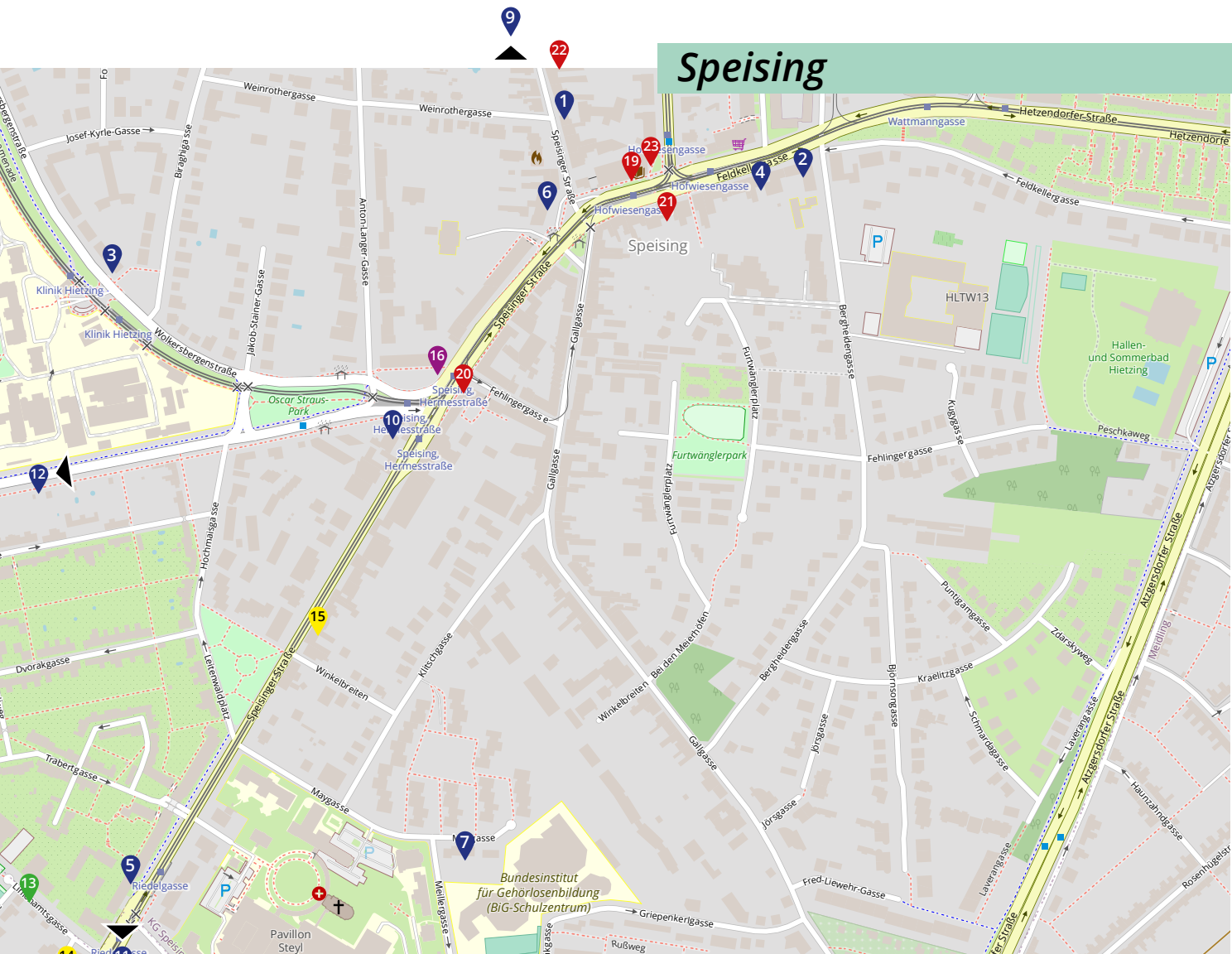
Die Zusammenarbeit und Kooperation mit dem Tonstudio 247musicdesign läuft sehr gut. Regelmäßig werden wir von Tontechniker und Geschäftsführer Alex Meixner zu einer GRÄTZLpodcast-Folge eingeladen. Seit der mehrteiligen Podcastreihe zu unserer GRÄTZLherz Eröffnung im September 2021 wurden interessante Gespräche mit diversen Menschen aus dem Bezirk geführt und professionelle Podcasts daraus gemacht. Unter anderem mit Peter von der Verkostbar Grätzlvinothek, mit Mitwirkenden beim Fest der Erinnerung im Kardinal König Haus und mit Anrainer und Bürgerinitiativenmitglied (Verbindungsbahn) Matthias Schönauer.

Im 14ten Podcast durften wir unsere sommerlichen Aktivitäten im GRÄTZLherz bewerben. Falls Sie den ein oder anderen Podcast hören wollen, dann scannen Sie einfach den QR-Code. Dieser führt direkt zum Spotify-Kanal.

Auf dem Foto sehen Sie von rechts nach links die Praktikantin Amelie, die Podcast-Stimme Leo K. und Vereinsobmann Christopher Hetfleisch. Adresse: Testarellogasse 2.

E-Mail: [musicdesign247@icloud.com](mailto:musicdesign247@icloud.com)





## 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. **Mein Bio Laden**; 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**; vorübergehend Hietzinger Kai 131  
Volkshochschule; Web: vhs.at; Tel.: 01 891 74 1130 00

## Jugendkulturtage

Am 15. und 16. Juli fanden die Jugendkulturtage in Hietzing statt. Das Streetwork Team von „Rettet das Kind“ sorgten für zwei abwechslungsreiche Tage beim Skaterpark Auhof. Am Freitag wurde ein Graffiti- Workshop angeboten. Diesen besuchten wir von GRÄTZLeben Hietzing auch (siehe Foto). Der Samstag stand dann ganz im Zeichen von Skateboard und Musik. Zuerst zeigten die Skaterboarder\*innen bei einem Wettbewerb ihr Können. Danach stellten junge Künstler\*innen auf der Open Stage von WIENxTRA ihr musikalisches Talent unter Beweis. **An dieser Stelle nochmals vielen Dank für die Organisation!**



**Speisinger Straße 19**

**Web: rdk-wien.at**

**Tel.: 0699 158 577 82**

## Napoleonwald – kostenfreies Yoga



Yoga erfreut sich in den letzten Jahren großer Beliebtheit. In unseren Vereinsräumlichkeiten bieten Silvia Knoll (Montag 20 Uhr; 0699 182 67 507) und Helga Leeb (Dienstag 18:30 Uhr & Donnerstag 10 Uhr; 0650 812 65 22) wöchentlich Yoga an. Eine Einheit kostet 16€, wobei die Yoga-kurse in Blöcken angeboten werden. Die Hietzinger Grünen laden nun seit drei Jahren jeden Sommer die Bevölkerung zum gemeinsamen Yoga im Park ein. **Aufgrund des großen Erfolges wird dieses Angebot nun ausgeweitet.** Dienstag (6./13./20./27.9) gibt es von 18:30–19:30 Uhr kostenfreies Yoga im Napoleonwald. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bringen Sie aber bitte eine Yogamatte oder ein Handtuch zum Drauflegen mit. Bei höheren Temperaturen ist eine Trinkflasche zu empfehlen. Bei Schlechtwetter entfällt Yoga ersatzlos. Das Yoga im Napoleonwald wird von Silvia Knoll geleitet. Sie freut sich auf dich/Sie.

## VHS vorübergehendes Quartier

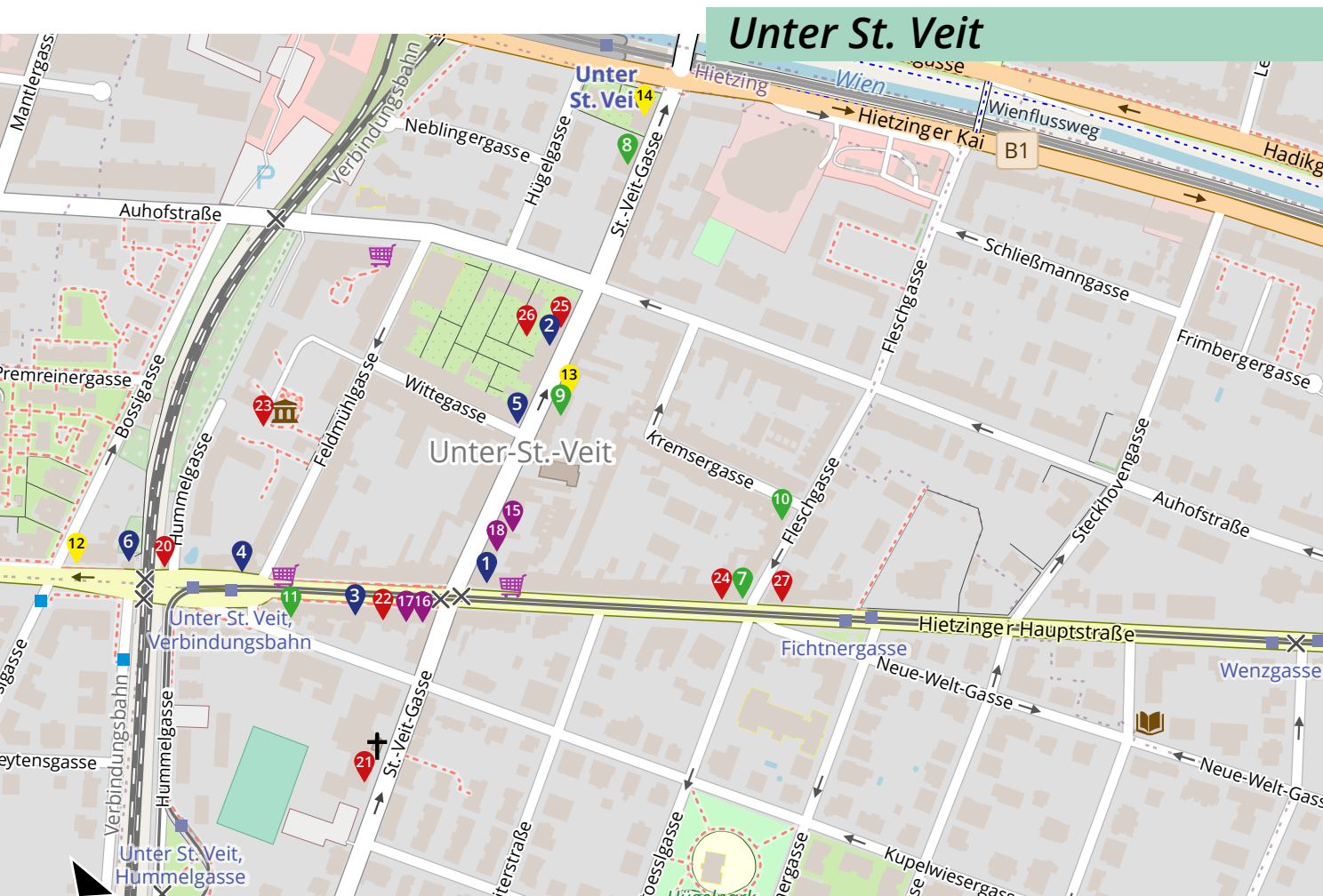
Die Volkshochschule Hietzing ist in die Jahre gekommen und muss saniert werden. Damit die Hietzinger\*innen weiterhin die vielseitigen und beliebten Kurse nutzen können, wird die VHS in dieser Zeit in ein Ausweichquartier übersiedeln. Das vorübergehende Quartier befindet sich am **Hietzinger Kai 131** und ist öffentlich gut erreichbar (5 Gehminuten von den U-Bahn Stationen Ober St. Veit bzw. Unter St. Veit entfernt). Ab September ist die VHS Hietzing nun für geplante zwei Jahre am neuen Standort. Das aktuelle Kursprogramm ist Online zu finden.



**Hietzinger Kai 131**

**Web: vhs.at**

**Tel.: 01 891 74 1130 00**



### 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-Weitgasse 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

## Hügelparkfest – Kinderflohmarkt

Am 18. September (bei Regen am 25.9.) findet wieder das Hügelparkfest statt. Die meisten Hietzinger\*innen kennen die Veranstaltung hauptsächlich als Kinderflohmarkt.

Nach pandemiebedingter 2-jähriger Pause ist es heuer endlich wieder so weit. Stände können ab sofort online unter [anmeldung.club13.eu](http://anmeldung.club13.eu) gebucht werden. Veranstalter ist der Club 13, das Hietzinger Forum für Politik, Kultur und Wirtschaft. Auch unser Verein ist stark mit dem Hügelpark verbunden. Immerhin starteten wir dort 2019 mit unserem ersten Angebot, dem Kinderfußballtraining.

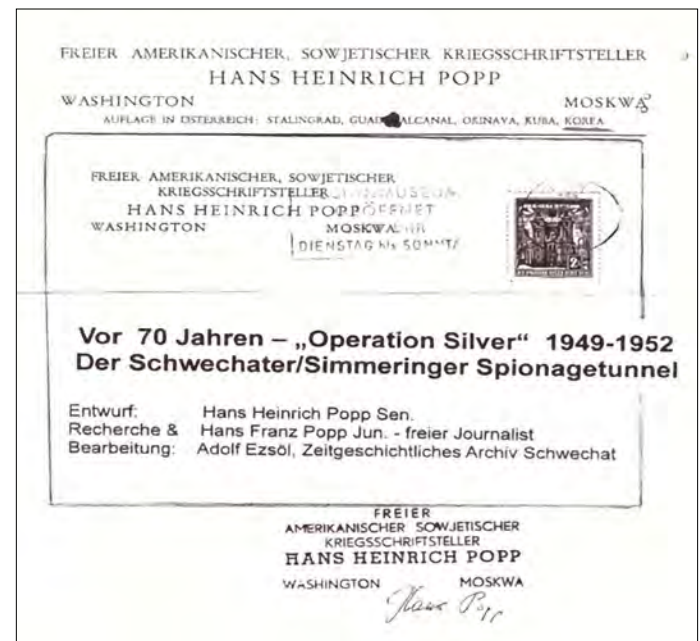


## Villa Beer



In der 4ten GRÄTZLeben Hietzing Ausgabe veröffentlichte die Architektin und Stlv. Vereinsobfrau Carina Zabini einen Artikel auf Seite 29 zur Villa Beer in der Wenzgasse. Kurz vor Redaktionsschluss hat uns Alt-Hietzinger *Hans F. Popp* eine historische Ergänzung über die Villa Beer in der Nachkriegszeit geschickt, welche wir Ihnen nicht vorenthalten wollen. **Die Villa war nämlich im besetzten Nachkriegsösterreich eine entscheidende Operationsbasis für den britischen und amerikanischen Geheimdienst.** Verschiedene erfolgreiche Spionageoperationen gegen die russischen Militäreinrichtungen wurden hier geplant, durchgeführt und erfolgreich abgeschlossen. Erfolgsgarant war zu Beginn der Aktionen, die Anmietung der Villa zwischen 1945 und 1952 durch die Briten. Die Familie Pöschmann, die das Areal bisher bewohnte, übersiedelte zunächst in die Kupelwiesergasse 2 in Hietzing. Dadurch konnte die Sonderabteilung des Militärgeheimdienstes, die „20 FSS Field Security Section (FSS)“ ihren Sitz der Operationsabteilung in Wien 13, Wenzgasse 12 einrichten.

Ausgangslage der westlichen Geheimdienstoperationen waren die vorhandenen, unterirdisch verlegten Telefonkabeln der Reichspost in Wien, über die Nachrichten an die russischen Militärdienststellen im In- und Ausland übermittelt wurden. Dabei war das von den Alliierten entwickelte Abhörkonzept denkbar einfach: Abzuhörendes z.B. Telefonfernkabel 12 (FK 12) und seine Kabellage vor Ort eingrenzen, Spionagetunnel graben, Kabel anzapfen und Gespräche mithören bzw. aufzeichnen.



Diese und viele andere Geschichte über Häuser, aber auch Menschen in Hietzing sind interessant und erzählenswert. **Sind Sie auch dieser Meinung?** Dann kommen Sie doch am Sa., den 22. Oktober von 13-14:30 Uhr zum „Hietzing erzählt Treff“ bei Kaffee & Kuchen im GRÄTZLherz (Nothartg. 40).

## Sophie Philo



„It's summertime“, ergo Grillzeit! Ob im Urlaub oder zu Hause, was darf auf keiner Grillparty fehlen? Correct! - Das kühle Blonde. Ich bevorzuge ja heißen marokkanischen Minztee, dessen Menthol auch bei der Verdauung hilfreich ist ;-); gebe aber zu, dass die Röstaromen des Grillgutes... also zurück zum Mitbringsel der römischen Besatzer. Dieses war in Germanien weit verbreitet und wurde jahrhundertlang von früh morgens bis spät abends von Jedermann und -frau! getrunken. Magnifique! Aber ich, e moi, habe es elegant verdrängt. Kaum haben mich Goethe, Schiller und andere honorige Monsieurs entdeckt, bemerkte man auch welch grandiose Auswirkungen ich auf die geistige Leistungsfähigkeit habe. Ich wurde en vogue, in Schriftsteller - und Künstlerkreisen. Man trank Tee, man bat zum Tee, man gab so manche Teegesellschaft. Kaiser Friedrich Wilhelm III, ein großer Reformator, begrüßte es sehr, dass sein Volk nicht mehr ständig „umnebelt“ war. En passant - was wären wir froh, würde sich so manche Sichtbeeinträchtigung hier in Luft auflösen. Aber wie schon Friedrich erkannte: „Ein fürstlicher Hof ist gewöhnlich mit trotzigem, eingebildeten, hochmütigen und impertinenten Subjekten versehen. Eben daher kömmt es denn, dass die meisten Höfe gewöhnlich als Sitze des Lasters und der Üppigkeit von dem Land verabscheuet werden.“

*avec plaisir... Sophie Philo*

## Belgisches Bier aus Hietzing

Seit 2016 bringt der gebürtige Belgier Raf Toté die Bierkultur seiner Heimat in unsere Hauptstadt. Als er der Liebe wegen nach Wien zog und seinen Job kündigte, war er auf der Suche nach etwas, das ihn wirklich glücklich macht - und hat das in seiner kleinen Brauerei in Wien gefunden. Dort produziert er gemeinsam mit seinem Team traditionelle belgische Biere und spannende Kreationen aus dem Holzfass, die sich besonders durch ihre Komplexität, Dichte und zarten Perlagen auszeichnen. Denn in Raf's Augen hat es dieses Getränk absolut verdient, einen Platz in der Genusskategorie zu bekommen - und das nicht nur als Durstlöcher.

Wir laden gemeinsam mit „Der Belgier Brewing“ am 12.10. zu einem Abend ganz im Zeichen der belgischen Bierkultur ein. Intensiv, reichhaltig und umfassend tauchen wir ein in dieses Land, wo Bier so tief in der lokalen und historischen Kultur verwurzelt ist, wie nirgendwo sonst.

Dich erwartet:



Verkostung von 5 „Der Belgier Bieren“

- Einführung ins Foodpairing und Verkostung einiger Schmankerl
- Einführung in die Biersensorik - "richtig" trinken lernen
- Geschichte und historische Einflüsse, die Belgien zum Bierland geformt haben
- Was unterscheidet belgische Biere in der Herstellung?
- Wie unterscheidet sich die belgische von der österreichischen Bierkultur?





## Sommerliche Pasta mit Flusskrebbs

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Pasta ca. 5-7 min vor Fertigstellung des Gerichts hinzufügen.

Stangensellerie in feine Streifen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Knoblauch fein hacken. Flusskrebse abseihen und waschen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Flusskrebse kurz und scharf anbraten, Tomatenwürfel, Stangensellerie und Knoblauch hinzufügen und kurz mitschwenken.

Butter hinzufügen schmelzen lassen und mit etwas Pastawasser ablöschen und einreduzieren lassen, bis eine sämige Konsistenz entstanden ist.

Zitronenabrieb und Petersilie hinzufügen und bis zur gewünschten Konsistenz schwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf zwei Teller anrichten und mit Zitronenzeste garnieren.

### Für 2 Personen

Olivenöl  
Ca. 60g Flusskrebse  
ca. 60g Tomatenwürfel  
ca. 60g Stangensellerie  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
Abrieb von einer ½ Zitrone  
1-2 Stängel Petersilie  
ca. 220g hausgemachte  
MAY31 Linguine



**Restaurant May31**  
Tel.: 0676 880 30 880  
Öffnungszeiten:  
Mi-So, 11:30-14:30, 17:30-21:30

## Weinempfehlung GRÄTZL Vinothek



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

Flusskrebse und hausgemachte Linguine! Flusskrebse sind in heimischen Gewässern selten geworden. Ihr Fleisch ist geschmacklich zarter als das der bekannteren Taschenkrebse. Bei einfach im gesalzenen Wasser gekochten Flusskrebsen passt ein halbtrockener Riesling. Werden Flusskrebse in trockenem Weißwein gegart, dann sollte der dazu genossene Wein wegen des salzigen Eigengeschmacks der Krustentiere etwas kräftiger als der Kochwein sein, aber über eine gute Säurestruktur verfügen. Zu Flusskrebsen im Weißweinsud passt ein mittelschwerer Weissburgunder sehr gut. Ich habe mich bei diesem schönen Gericht für einen wunderbaren halbtrockenen Riesling aus dem südlichen Weinviertel entschieden. Die SILVER EDITION aus der Ried Rochusberg vom Weingut Lehner-Minkowitsch in Mannersdorf an der March ist ein fulminanter Wein mit einem eindrucksvollen Riesling Bukett und sehr komplexer Stilistik aus eleganter Säure, schönem Schmelz und toller Reife. Mit 13,5% Alkohol und einen Restzucker von 10 Gramm/Liter hat dieser vollmundige Wein die Präsenz und Kraft diese sommerliche Pasta perfekt zu begleiten. Dieser wunderbare Wein ist in der VERKOST BAR Grätzl Vinothek um 16 Euro zu erwerben.

## Hietzinger Bezirksfest am 3. September

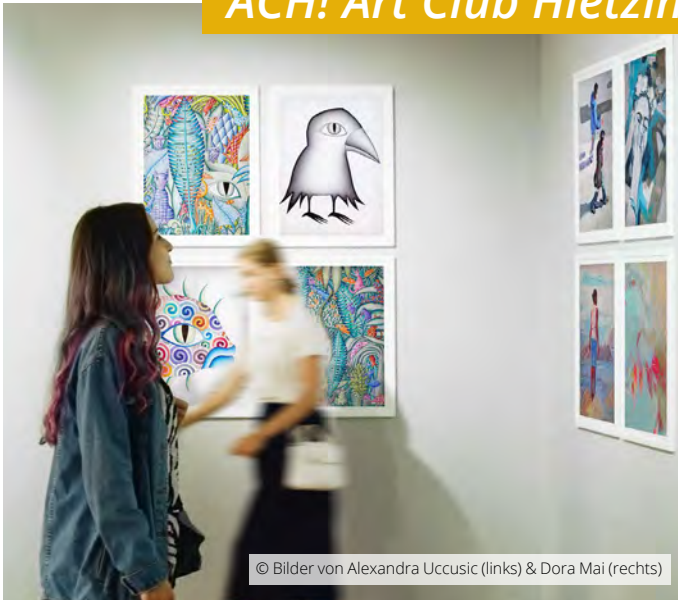
In Althietzing findet am Samstag, den 3. September, das beliebte alljährliche „Hietzinger Bezirksfest“ statt! Ein Fest für die ganze Familie mit den Schwerpunkten Kunst & Kultur, Handwerk und Genuss. Freuen Sie sich auf tolle Angebote der ansässigen Unternehmer\*innen und genießen Sie gutes Essen bei einem vielfältigen Bühnenprogramm mit viel Livemusik!

Für Kinder gibt's verschiedenste Aktivitäten z.B. eine *Rätselralley*, *Töpfern*, *Kinderschminken*, ein *Fahrradgeschicklichkeitswettbewerb*, eine *Hüpfburg*, „interaktives Gestalten“ (im Garten des Hotel Maximilian) und vieles mehr!



© Sophie Scala

## ACH! Art Club Hietzing: Ausstellung 2.-16. September



© Bilder von Alexandra Uccusic (links) & Dora Mai (rechts)

### Eine neue Institution belebt den 13.

Der ART CLUB HIETZING (ACH!) ist ein neuer Treffpunkt für alle Kunst- und Kulturinteressierte und Künstler\*innen aller Sparten in Wien. Bei einem Kaffee oder einem Glas Wein können Sie Kunstwerke betrachten, kaufen, eine Lesung oder einen Musikabend genießen – *Kommen Sie vorbei!*

### Wie alles begann

Zum Ausbruch der Pandemie 2020 brachte die Künstlerin Irene Ganser eine Idee nach Hietzing: eine Verkaufsausstellung, die Künstler\*innen unbürokratisch und direkt ein Einkommen ermöglichen sollte. Im zweiten Corona-Jahr 2021 ließ sich das Projekt unter dem Namen KulturJETZT! endlich verwirklichen. Mit finanzieller Unterstützung des Bezirks entstand in den schönen Räumen des Parkhotel Schönbrunn eine anspruchsvolle Ausstellung, die auf 30 in Hietzing ansässige Künstler\*innen aufmerksam machen

und - dem eigentlichen Ziel folgend - den Verkauf von Kunstwerken fördern konnte.

### 2022: Mit Gefühl s/m/deine Gefühle hinterfragen

Die wichtige Aufgabe der Kunst ist es, den Menschen zu bewegen, positiv und negativ. Die letzten beiden Jahre und der Krieg Russlands in der Ukraine führten in Europa zu einer gewissen Schockstarre. Es war also eine logische Schlussfolgerung, die dadurch verwirrten Gefühlswelten mit künstlerischem Ausdruck zu betrachten.



### Art Club Hietzing (ACH!) September 2022

WAS UNS BEWEGT verbindet dieses Jahr die ausstellenden Künstler\*innen miteinander. Eine spannende Ausstellung wartet auf Sie und alle interessierten Besucher\*innen.

„Zwischen Freiraum und Möglichkeit, Entfremdung und Weltbeziehung – Wir befinden uns in Gittern, Mustern, in jeder kleinsten Zeiteinheit in einem speziellen, einmaligen Gefüge. Die Entscheidung Anpassung oder Widerstand in diesen zusammenhängenden Formationen, Netzkonstruktionen hat Auswirkung auf das Ganze. Die eigene Haltung im System hinterfragen.“

– **Renate Lohrmann**, teilnehmende Künstlerin 2022



**Duo Simpatico**

**Eröffnung der Vernissage WAS UNS BEWEGT am Fr., 2.9. um 19h**

Vernissage ab 19.00 Uhr im Parkhotel Schönbrunn, Franz Josef Saal, Souterrain  
**Ausstellung:** WAS UNS BEWEGT - Stellungnahmen zu den aktuellen Zuständen der Welt von 30 Wiener Künstlerinnen und Künstlern.

– Die Ausstellung ist nur an Tagen mit Veranstaltung ab 16 Uhr geöffnet!

**Duo SIMPATICO:** die zwei herausragenden Gitarristen *Andy Bartosh* und *Martin Spitzer* umhüllen mit ihren Klangwolken die ausgestellten Werke.



**Wiener Blond**

**Do., 8.9. um 19h Konzert Maximilian**

**Wiener Blond:** *Verena Doublier* und *Sebastian Radon* singen, beatboxen, komponieren und granteln sich seit nunmehr acht Jahren durch ihre Alltagswelten und in die Herzen ihres Publikums. Neben ihren fulminanten Live-Auftritten sind ihre überraschenden Texte dabei ebenso ihr Markenzeichen geworden, wie ihre musikalische Vielseitigkeit. Die Melodien und Streicherklänge dieser salonfähigen Ära machen nun auf dem Longplayer wieder Platz für mehr Grooves, Loops und Elektronik. *Bis in der Früh* – so heißt das 2020 erschienene dritte Studioalbum des Duos. Zwölf tanzbare Songs über den Großstadtdschungel und mögliche Überlebensstrategien - *musikalisch verpackt in einer eigenständigen Variante urbaner Popmusik*, mit so vielfältigen Einflüssen, wie sie das Leben in der Großstadt eben bietet.



**Priska Seisenbacher**

**Do., 15.9. um 17.30h Lesung Priska Seisenbacher, Hotel Maximilian**

**Priska Seisenbacher:** "Priska Seisenbacher, 1990 geboren, lebt und arbeitet in Wien. Die Schwerpunkte der Autorin und Fotografin liegen auf Iran, sowie dem zentral- und südasiatischen Raum. In ihrem Leseband *Im Pamir* vermittelt sie Eindrücke über Lebenswelten von Frauen, erzählt über das Alleine-Reisen, aber auch über historische und politische Zusammenhänge, die das Leben im Pamir bestimmen. Aktuell arbeitet sie an ihrem nächsten Buch über das Leben im pakistanischen Karakorum und Hindukusch."



**Jazztice**

**Do., 15.9. um 19h Konzert Maximilian**

**Jazztice:** Die drei Musiker mit Wurzeln in Marokko, Mali und Österreich treffen zusammen in Wien aufeinander. Schon während des gemeinsam absolvierten Musikstudiums beginnt die fruchtbare Arbeit miteinander. Schnell ist man sich einig: „Jazztice“ wird gegründet. Dass neben Spuren von Modernjazz, Hip Hop, Swing und klassischen Elementen auch Anleihen afrikanischer Musik nicht fehlen dürfen, versteht sich von selbst. Unter anderen dienen Robert Glasper, Chick Corea, Roy Hargrove und Avishai Cohen als Inspiration. Kompositionen voller Dynamik und feinfühler Harmonien entstehen. Die stimmungsvollen Live-Auftritte bestechen durch Improvisation, komplexe Rhythmen und eigenwillige Phrasierungen. Seit 2018 kreieren *Marcus Diawara* (piano), *Michael Schöner* (bass) und *Walid El Harch* (drums) ihre unverkennbaren Arrangements.



**Thomas Sautner**

**Fr., 16.9. um 18h Lesung ArtClubLounge im Franz Josef Saal (Park Hotel)**

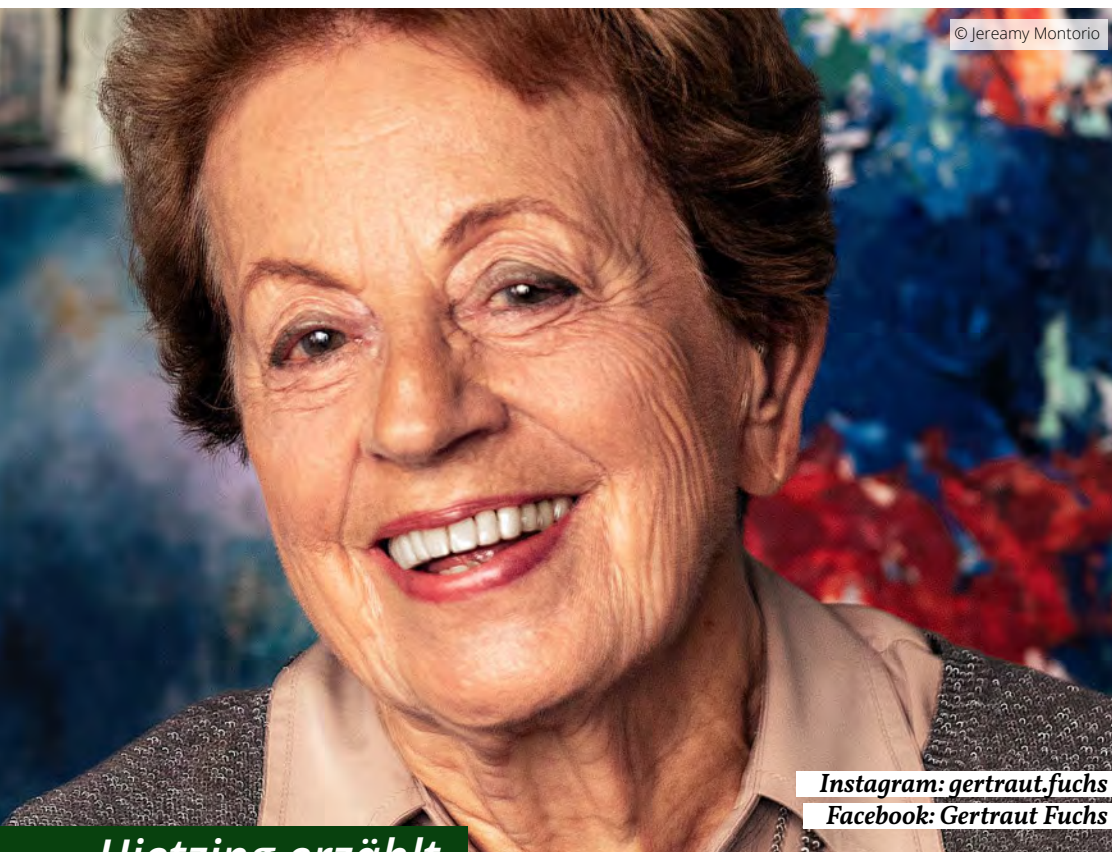
**Thomas Sautner:** 1970 in Gmünd geboren, ist Schriftsteller und Essayist. Er lebt in seiner Heimat, dem nördlichen Waldviertel, sowie in Wien. Nach zahlreichen Erzählungen erschienen zuletzt sein neuester Roman „Die Erfindung der Welt“. „In *Die Erfindung der Welt* führt Thomas Sautner vor, wozu Literatur in der Lage ist. Ein literarisches Projekt, das in seiner Vielschichtigkeit geradezu überwältigt. Ein Meisterwerk der zeitgenössischen deutschsprachigen Literatur.“ (Ö1 – Ex Libris, Gudrun Braunsperger)



**Djanes Milli Lahouti & Barbarella**

**Fr., 16.9. um 20h: Tanz/Party BijouBar**

**Djanes Barbarella & Milli Lahouti:** „We got Soul, we got Rhythm“  
 Gemeinsam mit den Künstler- und Besucher\*innen beschließen wir die ACH! Kulturwochen in der legendären BijouBar im Parkhotel



© Jeremy Montorio



Instagram: [gertraut.fuchs](#)  
Facebook: [Gertraud Fuchs](#)

## Hietzing erzählt

Gertraud Fuchs ist eine bekennende Hietzingerin. Ihr Geburtshaus steht in der Hietzinger Hauptstrasse 120. Dort wuchs sie mit ihren Geschwistern, Irmgard und Franz, als älteste Tochter von Dr. Franz und Gerda Pennerstorfer auf. Ihre Großeltern mütterlicherseits, Ernst und Charlotte Rust waren 1918 dort in eine große Wohnung eingezogen und hatten auch ein angrenzendes Grundstück gekauft. Dieser Grund wurde 1926, durch die Vermittlung von Gertrauts Vater, von der Hietzinger Tennisvereinigung erworben, die darauf 8 Sandplätze errichteten. Die HTV ist dadurch einer der ältesten privaten Traditions-Tennisclubs Österreichs. Schon als Baby krabbelte Gertraud auf der Anlage herum und Tennis spielte immer eine große Rolle in der Familie.

Auch die Vereinigung der Alt-Hietzinger hat mit Gertrauts Familie zu tun. Mit einigen Kollegen seines Maturajahrgangs im BG XIII, Fichtnergasse, gründete Franz Pennerstorfer bereits 1925 den HGC (Hietzinger-Gesellschafts-Circle), aus dem einige Jahre später die „Vereinigung der Alt-Hietzinger“ hervorging. Bekannt ist diese Vereinigung vor allem als Organisator des Balls der Alt-Hietzinger, der alljährlich am letzten Dienstag im Jänner, als ein Höhepunkt des Wiener Faschings, im Parkhotel Schönbrunn stattfindet. Von Anfang an gehörte Gertrauts Vater dem Ball-Komitee an, Gertraud eröffnete den Ball des Öfteren und die ganze Familie tanzte zu diesem Ereignis an.

**Aber wie sah Hietzing damals aus?** Gertraud erinnert sich an Bilder, vor allem aus ihrem Wohnbereich, Unter St. Veit und Ober St. Veit, die man sich jetzt kaum noch vorstellen kann:

Das Gelände rund um den Roten Berg war bis zu seinem Fuß unverbaut und auch entlang der Verbindungsbahn, bis zur Bossigasse gab es große Wiesen, die von einem Bach durchflossen waren. Zwischen Hietzinger Hauptstraße und Auhofstraße, zum Teil bis zur Amalienstraße, waren keine Häuser zu sehen, sondern Freiflächen und große Gärtnereien. Ober St. Veit war noch viel ländlicher und daran, dass es bis 1872 Weinbaugebiet war, erinnerten zahlreiche Heurigenlokale. (Information am Rande: eine eingeschleppte Pilzkrankheit und die Reblaus vernichteten damals die Altkulturen. Näheres dazu online unter: [1133.at/document/view/id/119](http://1133.at/document/view/id/119)). Es existierten auch noch einige Bauernhöfe und deren Pferdefuhrwerke trabten zeitweise über die Hietzinger Hauptstraße. Lachend erzählt Gertraud im Interview noch über Lavendelfrau, Scherenschleifer und Hadermann, die sie alle erlebt hat. „Auch ein Ringelspiel existierte in meiner Kindheit bei der Stadtbahnstation Ober St. Veit, wo man für 15 Groschen seine Runden drehen konnte. Wenn wir kein Geld mehr hatten, baten wir die Passant\*innen um ein paar Groschen, um noch einmal fahren zu können“, amüsiert sie sich heute.

Aber machen wir in der Chronologie wieder einen Sprung zurück. Im letzten Jahr des 2. Weltkrieges emigrierten Mutter und Kinder nach Tirol. Dort ging Gertraud auch zur Volksschule (begonnen hatte sie in der Volksschule Ober St. Veit). Zurückgekehrt nach Wien besuchte Gertraud, gemeinsam mit ihrer Schwester bis 1950 die Schule der Dominikanerinnen. „Nach dem Krieg gehörten wir zu den Glücklichen, die einen Schrebergarten besaßen. Dort

bauten wir Fisolen, Paradeiser, Gurken, Zwiebel, Himbeeren, Ribisel und Salat an und hatten immer frisches Gemüse und Obst," schwärmt Frau Fuchs. Später wurde der Grund verkauft und dort steht jetzt ein Einfamilienhaus. Ab der 3.Klasse Gymnasium war Gertraut Schülerin des Mädchen-gymnasium in der Wenzgasse. Als ihre Klasse aufgrund zu weniger Schülerinnen aufgelöst werden musste, wechselte sie mit ihren Klassenkameradinnen in die Kalvarienberg-gasse und maturierte dort.

In ihrer Jugend verbrachte Gertraut den Großteil ihrer Freizeit am Tennisplatz. Sowohl ihre Eltern, als auch ihre Geschwister spielten Tennis, einerseits zum Vergnügen und ebenfalls in verschiedenen Clubmannschaften. Neben dem Tennis war auch das Tanzen nicht aus dieser Zeit wegzudenken. „Ich war eine leidenschaftliche Tänzerin,“ erzählt Frau Fuchs, „und nicht nur 1 Paar Schuhe musste daran glauben.“ Abgesehen von verschiedenen Balleröffnungen, gab es zahlreiche private Parties und Tanzfeste der Tennisclubs, deren Mitglieder sich gegenseitig einluden.

Auch die Hietzinger Kinos waren sehr beliebt: Auhof-Kino (heutiger Billa gegenüber Streckerpark) oder Park-Kino (heute Ekazent Hietzing). Ein Lieblingsrestaurant der Familie war der „Spiller“ auf der Hietzinger Hauptstraße 103. Ein weiteres Restaurant war das „Busch“ (später Geisterstuben, nun das chinesische Restaurant Sun).

Nach der Matura und dem Abi-Kurs war Gertraut fünf Jahre im kaufmännischen Bereich tätig. Dann verbrachte sie 1 Jahr in Paris, um die Sprache zu lernen und heiratete bald nach ihrer Rückkehr 1962 ihren Mann Dkfm. Paul Fuchs in der katholischen Kirche Palottihaus in der Auhofstraße. Die junge Familie übersiedelte in den 2.Bezirk, konnte dort aber, trotz schöner Umgebung, nicht wirklich heimisch werden und kehrte nach Hietzing zurück. Hier wohnten sie zuerst in der Vitusgasse und dann in der Fichtnergasse. Ihre Söhne Martin und Georg besuchten, wie bereits Gertrauts Vater und ihr Gatte, das Gymnasium in der Fichtnergasse. In der Zeit als Hausfrau und Mutter arbeitete Gertraut Fuchs fallweise für den Amandus-Verlag, der von ihrem Schwiegervater, Josef Friedrich Fuchs gegründet worden war, und entdeckte dort ihre Begabung für das Redigieren von Büchern. Vor allem bearbeitete sie die Bücher der bekannten Gerontologin, Frau Dr. Franziska Stengel, die lange Jahre Primaria im Krankenhaus Lainz war. Ihre Bücher „Ab Juli“, von der goldenen Hälfte des Lebens und „Köstliches langes Leben“ veränderten die ehemalige Sicht auf das Älterwerden und wurden in der Ausbildung zur Altenpflege verwendet. Nach dem Erfolg dieser Bücher erschienen von ihr noch „Gedächtnis spielend trainieren“ und vor allem die Kursunterlagen für „Heitere Gedächtnisspiele“. Da es bei deren Erscheinen noch keine Trainer gab, die Erzdiözese Wien aber bereits Kurse ausgeschrieben hatte, wurde Gertraut Fuchs, die als Expertin galt, gebeten in die Bresche zu springen. Was sie so erfolgreich tat, dass zahlreiche Kurse in der Erzdiözese Wien und im WUK folgten. Tennis spielte weiterhin eine große Rolle in ihrem Leben. Aber in der HTV wurde nicht nur

Tennis gespielt. Es gab auch eine Theatergruppe, der sowohl sie, als auch ihr Mann und ihre Bruder angehörten. Auch ihr Vater war dabei und schuf mit seinem unvergesslichen Klavierspiel die musikalische Umrahmung. „Wir hatten unglaublich viel Spaß bei diesen Unternehmungen, waren mit Leib und Seele dabei und das Publikum war begeistert“, schwärmt Frau Fuchs.



1980 gründete sie in der Altgasse 11 das „Artiquarium“ – eine Mischung aus modernem Kunsthandwerk und Antiquitäten. In den Nebenräumen organisierte die ganze Familie fallweise Ausstellungen von Künstler\*innen. Das frühzeitige Ableben ihres Gatten 1987 schuf eine Zäsur im Leben von Gertraut Fuchs. Ihr, seit ihrer Arbeit mit Franziska Stengel latentes Interesse für andere Menschen und für die Funktionsweise des menschlichen Bewusstseins spornte sie an, neue Wege zu beschreiten. Sie besuchte einschlägige Seminare in Österreich, Deutschland und den USA und schloss unter anderem die Ausbildungen zur Diplomierten Lebens- und Sozialberaterin und zum Avatar-Master ab. 1990 übergab sie ihrem jüngeren Sohn, Georg Fuchs, das Geschäft, der damit kurze Zeit später auf die Hietzinger Hauptstraße 22 übersiedelte. Es führt jetzt den Namen „Fuchs – Geschenke und Accessoires“ und besticht durch sein besonderes und vielfältiges Angebot. Nach der Übergabe leitete Frau Fuchs, als Trainerin über fast 15 Jahre Kurse und Seminare für Bewusstseinsbildung und Persönlichkeitsentwicklung, eine Tätigkeit, die sie begeisterte und erfüllte. „es ist einfach unglaublich spannend andere Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst und damit die Welt besser kennenzulernen und sich auf den Weg zu machen, genau so zu leben, wie man es sich wünscht. Jeder Mensch ist besonders und ich bin dankbar, dass ich viele begleiten durfte. Es waren immer wieder neue Erfahrungen und ich habe von jedem gelernt“, sind ihre Worte.

Ein Gehörsturz zwang sie, ihr Leben noch einmal neu zu ordnen. Sie begann, sich wieder einer anderen Leidenschaft in ihrem Leben zu widmen: der Malerei. Sie hatte schon ihrer Jugend und auch später, immer wieder gemalt; was neu dazu kam, war die abstrakte Malerei. Unter anderem übt sie diese auch regelmäßig, 1 Mal pro Woche, in einem dreistündigen Kurs für abstrakte Malerei an der VHS Hietzing aus. Ihre Werke wurden bereits bei einigen Ausstellungen gezeigt.

**Wenn Sie nun als Leser\*in das Interesse an einem persönlichen Kennenlernen mit Gertraut Fuchs haben oder neugierig auf ihre Kunstwerke sind, dann kommen Sie doch zu ihrer Vernissage am Sonntag, dem 6. November um 17 Uhr oder zur Finissage am Freitag, dem 25. November um 19 Uhr ins GRÄTZLherz.** Sie finden Frau Fuchs auch auf Facebook und Instagram!

## Allergien und Unverträglichkeiten im Vormarsch

Ob Pollen, Pilzsporen, Hausstaub, Tierhaare, Insektengift, Nahrungsmitteln usw. - mögliche Bedrohungen für Allergiker\*innen sind allgegenwärtig. Vielleicht sind Sie ja auch schon einige Jahrzehnte alt und wundern sich: *"Früher gab es doch kaum Heuschnupfen und die meisten Menschen konnten alles essen, ohne Beschwerden zu bekommen!?"* Allergien sind zwar nicht neu, denn erste Aufzeichnungen gab es schon vor 160 Jahren. Die rasante Zunahme der Fallzahlen der letzten Jahrzehnte ist aber tatsächlich alarmierend. **So sind heute in unseren Breiten bereits rund 40% aller Menschen von zumindest einer Allergie betroffen.** Besonders erschreckend: Unter Kindern ist die Allergie die häufigste chronische Erkrankung überhaupt, mit besonderem Anstieg im Bereich Lebensmittel; bereits 6-8% haben Nahrungsmittelallergien.

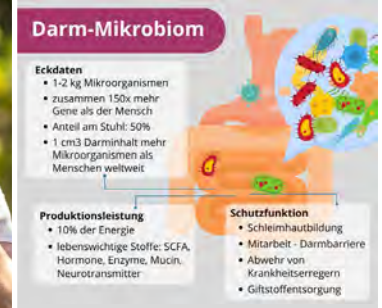
### Der Fehlalarm des Immunsystems

Bei Allergien ist das Immunsystem im Kontakt mit spezifischen Substanzen nicht in der Lage, zwischen „Gut und Böse“ zu unterscheiden. Es reagiert mit Abwehrmaßnahmen auf völlig harmlose Stoffe. Die daraus resultierenden Beschwerden reichen vom Heuschnupfen bis hin zu Haut- und Verdauungsproblemen wie Übelkeit, Schmerzen, Durchfall oder Verstopfung nach Konsum bestimmter Lebensmittel. Zudem kennt man heute auch direkte Zusammenhänge zwischen Lebensmittelunverträglichkeiten und Migräne, Brainfog, Mattigkeit, Depression usw. Allergien sind aber nicht nur belastend, sondern auch gefährlich. Rund 40% aller Heuschnupfen-Patient\*innen entwickeln im Laufe ihres Lebens Asthma, und jedes Jahr sterben allein in Österreich hunderte Menschen an allergischem Schock, z.B. infolge von Insektengift oder Nahrungsmitteln.

### Das Paradoxon der Ursachen

Das Immunsystem ist einerseits überfordert durch Konfrontation mit zu viel Neuem. Unser Organismus hat Jahrmillionen an Evolution gebraucht, um sich zur heutigen Form zu entwickeln und gut an die Umweltbedingungen anzupassen. Nun haben wir aber innerhalb weniger Jahrzehnte riesige Mengen neuartiger Stoffe wie Mikroplastik, Pestizide, Antibiotika, Hormone, Abgase und Schwermetalle in die Umwelt eingebracht. Über Trinkwasser, Nahrungsmittel und Atemluft wird unser Immunsystem unvorbereitet damit konfrontiert, ohne die nötige Zeit zum Lernen und Anpassen zu haben.

Andererseits bieten wir unserem Immunsystem heute zu wenig Herausforderungen. *Es kann nämlich nur durch Konfrontation mit Krankheitserregern und Schmutz dazulernen und stärker werden.* Durch die strikte Hygiene unserer modernen Zivilisation wird aber unserem Immunsystem dieser Booster zunehmend vorenthalten. Genießt man Lebensmittel nicht frisch vom Feld oder Garten, sondern nur aus steriler Verpackung vom Supermarkt, dann fehlt Entscheidendes. Rund 80% unseres Immunsystems sitzt nämlich im Darm, wobei hier wesentliche Aufgaben von ca. 2kg Mikroorganismen, unserem Mikrobiom, wahrgenommen werden. Diese



benötigen aber immer wieder Nachschub von Mikroorganismen, die wir mit der Nahrung, Schmutz und Kontakt mit Tieren aufnehmen sollten. **Nachweislich sind demnach auch Allergien bei Kindern aus ländlichen Haushalten weniger häufig als unter Stadtkindern.** Zudem enthalten unsere Lebensmittel Konservierungsstoffe und Antibiotika, die bei der industriellen Produktion dazu eingesetzt werden, Mikroorganismen abzutöten. So wird zwar die Haltbarkeit der Lebensmittel verlängert, aber leider werden auch die für uns lebenswichtigen Mikroorganismen des Darmmikrobioms geschädigt.

### Unterstützung für das Immunsystem

Eine natürliche Entbindung, bei der es im Geburtskanal zur Erstbesiedelung des Darms kommt, ist ein großer Startvorteil. Sollte das nicht möglich sein, kann ein einfacher vaginaler Abstrich für Ausgleich sorgen. Bekanntlich ist auch Stillen wichtig für den Aufbau des Immunsystems. Vorsicht ist vor allem vor häufigen Antibiotikagaben geboten! Diese nehmen dem Immunsystem nicht nur die Chance, selbst die Schutzfunktion aufzubauen, sondern vernichten zudem den Großteil des Darmmikrobioms. Das ist in den ersten 3 Lebensjahren - dem Zeitraum der Ausbildung unseres Mikrobioms - besonders kritisch. Möglichst unverarbeitete Lebensmittel, frei von chemischen Zusatzstoffen, bevorzugen ist entscheidend. Durch Konsum von Vollkornprodukten, Samen und Hülsenfrüchten anstelle von Weißmehl und Zucker erhält das Mikrobiom die lebenswichtigen Ballaststoffe. Der Anteil von Gemüse und Obst auf dem Teller sollte rund 50% betragen. Einen wertvollen Nachschub an Mikroorganismen und Vitalstoffen liefern auch fermentierte Lebensmittel wie z.B. Sauerkraut, Miso, Kimchi und Pickles. **Außerdem wissenschaftlich gut bewiesen: Bewegung und seelisches Wohlbefinden stärken das Immunsystem, wogegen Stress schadet.** Einfacher Tipp: Lassen Sie Ihre Kinder viel im Freien spielen und dabei so richtig schmutzig werden! Das macht sie nicht nur glücklich, sondern stärkt auch ihr Immunsystem.



– **Vereinsmitglied Mag. Christine Pasterk** Ernährungsbaterin in der Gemeinschaftspraxis Königberg, beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit Medizinwissenschaften.

Christine ist leidenschaftlich darum bemüht, mehr Gesundheitskompetenz und gesunden Lebensstil zu vermitteln.

## Ganzheitliche Gesundheit – GRÄTZLgesundheitspaket

Laut der WHO ist Gesundheit mehr als nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Gesundheit ist demnach ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens. *Auf dem Weg dies zu erreichen, haben wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartner\*innen ein großartiges GRÄTZLgesundheitspaket geschnürt.* Alle zwei Wochen erhalten die Teilnehmer\*innen einen anderen Zugang zu Gesundheit und Gesundheitsförderung. Dabei werden neben theoretischen Inputs auch praktische Übungen gezeigt und somit wesentliche Werkzeuge für den persönlichen Alltag mitgegeben. Den Einstieg macht Christopher Hetfleisch, Sozialarbeiter und Lebens- und Sozialberater, am Do., den 22.9. von 18:30–20 Uhr zum Thema „Psychosoziale Gesundheit“. *Im Anschluss erhalten die Teilnehmer\*innen das genaue Programm für das 7-teilige Paket bestehend aus BrainGym, Ernährungsberatung, Yoga, Entspannungsreise, Selbsterfahrung und Autogenes Training.* Weitere Termine: Do. 6.10. 17h oder 18:30h; Fr. 21.10. 18:30h; Do. 3.11. 18:30h; Do. 17.11. 17h oder 18:30h; Do. 1.12. 18:30h; Do. 15.12. 18:30h. Insgesamt gibt es 16 Plätze. Das GRÄTZLgesundheitspaket kostet 115€/Person (Mitglieder 90€) für alle 7 Termine. Einzeltermine kosten 20€. Anmeldungen unter 0676 44 67 266.

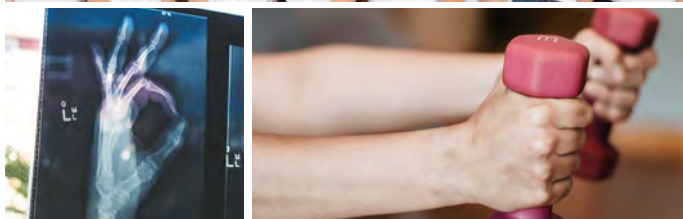


**Kursgebühr =  
100% Spende an den Verein  
info@grätzleben.at**

## Sportorthopädie Zentrum



Im Sportorthopädie Zentrum im EKAZENT Hietzing finden Sie Orthopäd\*innen mit unterschiedlichen Spezialgebieten: Wir behandeln jegliche Beschwerden des Bewegungsapparates, sowohl bei Abnützungserscheinungen als auch bei frischen Verletzungen. Um den Behandlungserfolg und die Heilung optimal zu beeinflussen, ergänzen wir klassische Behandlungsmethoden wie Physiotherapie, Osteopathie, Podotherapie und Ernährungsberatung mit innovativen Therapien wie Stoßwellen-, LASER-, Magnetolith- und hyperbarer Sauerstofftherapie. So kehren Sie möglichst rasch in den Alltag und zu Ihrem Sport zurück!



Ekazent Hietzing – Hietzinger Hauptstr. 22/D/23, 1. Stock.  
Tel: 01 361 55 38  
Web: [www.sportortho-zentrum.at](http://www.sportortho-zentrum.at)

## Autogenes Training

„Mit Kraft der Gedanken in die Tiefenentspannung“ ist das Motto von Mag. Doris Kapshammer (Dipl. Shiatsu Praktikerin und Dipl. Psychologin). Im Kurs „Autogenes Training“ lernen Sie Schritt für Schritt die Technik, sowie die dafür notwendige innere Haltung. Sie nehmen sich Zeit und konzentrieren sich auf sich selbst. Bildhafte, angenehme Vorstellungen kombiniert mit bestimmten Formeln setzen eine Entspannungsreaktion im Körper in Gang. Die Formeln bauen aufeinander auf und umfassen Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Bauch und Kopf. **Autogenes Training ist leicht zu erlernen und hat nach etwas Übung hohe Wirkung!** Doris bietet den 7 Einheiten dauernden Kurs im Herbst in der Nohartgasse 40 an. Mag. Kapshammer bietet auch energetische Körperarbeit mit Shiatsu, als auch Sessel Shiatsu am Arbeitsplatz an. *Vom Sessel Shiatsu konnten sich die Besucher\*innen des Gesundheitstages im März bereits überzeugen.*



**Kursbeitrag: 196€  
E-Mail: [doris.kapshammer@hotmail.com](mailto:doris.kapshammer@hotmail.com)  
Web: [shiatsu-essenziell.com](http://shiatsu-essenziell.com)**

## BunterLebenHietzing

**KULTURFREITAGE im GRÄTZLherz:** ab Oktober ist jeder erste Freitag im Monat für Künstler\*innen aus Hietzing reserviert, der Eintritt ist frei – „Pay as you wish, der große Hut steht bereit.“ *Einlass 18 Uhr. Beginn 19 Uhr- Getränke gegen Freie Spende.*

### Freitag 7.10. Französischer Wein & französischer Jazz

Edler Tropfen & edle Klänge: 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 beginnt ihre „Tour de France vinophile“ 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 werden vorgestellt, 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.



Instagram: @martinspitzerjazzguitar

Instagram: @julian\_eggenhofer

### Freitag 4.11. Martina Schmoegner und Tarek Hamouda

Mit Humor, mal subtil, mal leichtsinnig, mal wütend, beobachtet und besingt das Wiener Duo bestehend aus Martina Schmoegner und Tarek Hamouda große und kleine Traum, Ängste und Wünsche. Gemeinsam, und doch jeder für sich, führen sie durch Text und Musik, Wort und Ton, hochdeutsch und Mundart, skizzieren und interpretieren. Autorin Martina Schmoegner liest eine Auswahl ihrer Essays und Kurzgeschichten. Geboren 1968 in Wien, arbeitete sie als Reisende auf mehreren Kontinenten und Ozeanen. Künstlerkollege Tarek Hamouda begleitet die Lesung mit Coverversionen und Interpretationen österreichischer Mundart-Musik.



### Freitag 2.12. Der Hietzinger Autor Leo K. liest aus seinem Rock'N'Roll Schundroman „ZOFF“

Wien im Jahr 2004 – eine nicht mehr ganz junge Nachwuchsband erlebt die Höhen und Tiefen des Rock'n'Roll-Lifestyles. Im Mittelpunkt des Geschehens steht Sigi Pfisterer, der Held der Geschichte und gleichzeitig Lead-Sänger einer Band, die sich ZOFF nennt. Eine Geschichte über die „erbärmlichen Bedingungen, unter denen man auftreten musste, gleichzeitig eine Ansammlung unterhaltsamer Anekdoten aus der Wiener Beisl-Szene. Leo K., Jahrgang 1962, ist freier Schriftsteller und Musiker und genießt es nach wie vor, „nicht von der Kunst leben zu müssen.“ Sein jüngstes Werk ist das Musik-Album „The Desolation Age“. Es reflektiert die herausfordernden Zeiten in denen wir leben, denn diese brauchen per Eigendefinition „laute und kompromisslose Stimmen“. *Es erwartet uns somit eine literarische Veranstaltung mit starken musikalischen Bezügen und ein bisschen Lokalkolorit.*



### Künstler\*innen Vernetzung

Jeden ersten Mittwoch im Monat veranstaltet ACH! ArtClubHietzing ein Come-together für Künstlerinnen und Künstler aus Hietzing und Umgebung. Ziel ist es, Kunstschaffende untereinander zu vernetzen, gemeinsame Ressourcen zu nutzen und sich gemeinsam im Bezirk sichtbar zu machen.

*Nächste Termine:* Mittwoch 7.9 / 5.10 / 2.11 / 7.12 um 10 Uhr in der Lounge Hotel Maximilian – Fühlt euch herzlichst eingeladen!

*Kontakt/Infos:* [www.ach-wien.at](http://www.ach-wien.at) | [insta](https://www.instagram.com/art_club_hietzing) & [fb: art\\_club\\_hietzing](https://www.facebook.com/art_club_hietzing)

ART CLUB HIETZING!



künstler:innen vernetzungstreffen  
jeden 1. mittwoch im monat



## Lainzer Genussstage

Auf S.9 haben wir bereits Simon Masek als neuen Obmann des Lainzer Einkaufsvereines vorgestellt. Dieser hat nun in Kooperation mit dem Stlv. BVin Matthias Friedrich und den Lainzer Mitgliedsbetrieben ein vielseitiges 4-tägiges Programm auf die Beine gestellt. Unter dem Titel „Lainzer Genussstage“ gibt es von Donnerstag 8. bis Sonntag, den 11. September einige kulinarische und kulturelle Schmankerl. Kommen auch Sie auf den Roten Berg und genießen Sie den Spätsommer in einem erholsamen und wunderschönen Ambiente. So gibt es am Freitag den 9.9. um 19:30 Uhr das Freiluftkino von VOLXkino. Gespielt wird der Film „Nomadland“ von Chloé Zhao in Originalfassung mit deutschen Untertiteln. Am Samstag den 10.9. liest der bekannte Autor Michael Köhlmeier ab 18:30 Uhr aus seinem Bestseller „Matou“. Den Abschluss macht das Kinder- und Familienfest der Kinderfreunde am Sonntag den 11.9.



## Kunst am Bau in Hietzing – Folge 8

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



1



2



3

Folge 3 dieser Serie befasste sich mit den Giraffen-Plastiken im Bereich des Königlbergs. Auch diesmal wollen wir Besonderheiten des „Tierlebens“ in den Kunstwerken der Hietzinger Gemeindewohnanlagen genauer betrachten. Wenn wir die heute noch erhaltenen Werke zählen - wobei eine Darstellung mit mehreren Tieren, z.B. in der Fasangartengasse 65A oder in der Wohnanlage Gemeindeberggasse 1-17, nur einmal gezählt werden, und solche, wo Tiere nur „untergeordnet“ vorkommen, z.B. in einigen Mosaikwänden an den Stiegen des Heinrich-Hies-Hofs in der Schluckergasse 1-13 am Rosenberg, nicht berücksichtigt sind -, kommen wir auf nahezu drei Dutzend Tier-Sujets. Bei mehr als der Hälfte davon handelt es sich um Vögel. Es gibt aber auch „exotischere“ Beispiele wie Fischotter oder Hirschkäfer. Drei Kunstwerke möchte ich herausgreifen, beginnend mit dem „kleinsten“ Tier.

**1** Auf dem Königlberg, in der Adolf-Lorenz-Gasse 5, taucht beim Weg zur Stiege 9 unerwartet ein „Schneckenpaar“ (Foto oben) auf. Es ist eine originelle Natursteinplastik von *Fred Gillesberger* (1913-1986), entstanden um 1958.

**2** In dem 1952-55 errichteten Steinitzhof sticht das Hauszeichen auf Stiege 7 (Auhofstraße 6A) hervor - ein Mosaik-Relief „Eichhörnchen“ (Foto Mitte) von *Hugo Franz Kirsch* (1873-1961). Der bei der Errichtung der Wohnanlage bereits 80-jährige Künstler war zu Beginn des 20. Jahrhunderts Keramiker der „Wiener Werkstätte“, was dem Werk durchaus anzusehen ist.

**3** Das „größte Tier“ findet sich in der Wohnanlage zwischen Bossigasse 14 und Auhofstraße 63 in Unter St. Veit: die massige Natursteinplastik „Elefant“ (Foto unten). Wie die lateinische Inschrift am Sockel des liegenden Rüsseltiers bezeugt, wurde das Objekt 1955 geschaffen, und zwar von der Bildhauerin *Christa Vogelmayr* (1903-1988).

### Nächste Termine

**GRÄTZLSPAZIERGÄNGE „Kunst am Bau im 13. Bezirk“** mit Gerhard Jordan

• **Ober St. Veit / Teil 2:** Samstag, 8. Oktober 2022, 16-18 Uhr.

• **Von Lainz nach Speising:** Samstag, 22. Oktober 2022, 15-17:30 Uhr.

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

## Fechten in Hietzing

Der 2-fache Olympiateilnehmer und 6-fache Staatsmeister in Säbelfechten Josef Wanteschek, möchte sein geballtes Fachwissen und Können weitergeben. Seit Jahrzehnten trainiert er mit viel Begeisterung und Herzblut junge Talente. Im September startet wie gewohnt die neue/alte Trainingsgruppe. Jeden Montag von 18-21 Uhr wird im Turnsaal 2 des Gymnasiums Fichtnergasse trainiert. Bei Interesse wenden Sie sich telefonisch (Mo.-Do., von 8-12 Uhr) im Union West-Wien Büro unter der Nummer 01 813 64 80). Schnupperstunden sind möglich. Testen auch Sie diesen vielseitigen Sport.



## Trubel turnt



Aufmerksame GRÄTZLeben Hietzing Leser:innen kennen Andreas Trubel bereits. In der #3 Frühling 2021 Ausgabe gab es ein doppelseitiges Interview mit ihm. Herr Trubel ist Vorstandsmitglied von *PROMENZ*, einer Initiative von und für Menschen mit Vergesslichkeit. Andreas hat Demenz und Parkinson. **Dies hält ihn aber noch lange nicht davon ab, aktiv und sportlich zu bleiben.** Häufig können wir ihn im GRÄTZLherz sitzend bei seinen diversen sportlichen Aktivitäten am Roten Berg beobachten. Nun zeigt Andreas Trubel seinen Alltag und die Bewegungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum. Unter „Trubel turnt“ sind demnächst Videos online zu finden. Diese sind humorvoll gestaltet und in Zusammenarbeit mit anderen aus dem Netzwerk „Miteinander im demenzfreundlichen Hietzing“ entstanden. Auch wir haben selbstverständlich als Netzwerkpartner mitgewirkt. Und glauben Sie uns – ein Blick lohnt sich!

## GRÄTZLeben Fußballangebot

Vor knapp drei Jahren startete Christopher Hetfleisch, Nachwuchsfußballtrainer, sein niederschwelliges und kostenloses Kinderfußballtraining in Hietzing. Zuerst im Hügelpark, dann lange auf der Don Bosco Wiese und seit einem Jahr am Roten Berg beim Fußballfeld. *Im Herbst 2022 geht es weiter, allerdings mit einem neuen Trainer.* Ab September wird Christoph, Nachwuchstrainer der U8 des ASV 13, jeden Montag von 14:30-15:30 Uhr ein Fußballtraining am Roten Berg anbieten. **Das Konzept bleibt unverändert: Spiel, Spaß und der soziale Zusammenhalt stehen im Mittelpunkt.** Eine Anmeldung ist nicht notwendig und die Kinder können jederzeit einsteigen. Neu ist die Altersgruppe. Ab sofort dürfen Kinder bereits ab 5 Jahren teilnehmen. Das Alterslimit liegt bei 10 Jahren, aber ältere Kinder dürfen trotzdem gerne kommen und erhalten dann eine Rolle als unterstützender Trainer. Das Training wird prinzipiell das ganze Jahr angeboten. Über Absagen wird in einer WhatsApp-Gruppe informiert. Christopher wird Christoph öfters unterstützen und gegebenenfalls auch vertreten. Die Trainings bleiben weiterhin kostenlos für Vereinsmitglieder. Ansonsten wird um eine Vereinsspende zwischen 3€ und 5€ pro Person gebeten.



**Fußballtraining:**

**Für Infos SMS an 0676 44 67 266**

## Vom Konflikt zum Miteinander

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Kommunikationsprozess, mit der Idee eine neue Haltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Wie wir Denken und Handeln spiegelt sich in unserer Sprache wieder.

**Warum agieren wir in dieser oder jener Situation genau auf eine bestimmte Weise? Was wollen wir uns damit erfüllen?** Denn alles was ein Mensch tut, tut er, um sich ein Bedürfnis zu erfüllen. Was wollen uns unsere Gefühle mitteilen?

**Gewaltfreie Kommunikation** ist bestrebt, mit sich selbst und dem Gesprächspartner in eine gute Verbindung zu kommen und den anderen empathisch hören zu lernen.

Dieser Workshop bietet eine Einführung in die Methode der Gewaltfreien Kommunikation. Die erfahrene Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin und Bewegungspädagogin Helga Elea Smejkal BEd MA bietet am Samstag, den 1. Oktober einen ganztägigen Workshop an (von 10-18 Uhr, inklusive einer größeren Pause). Der praxisorientierte Workshop kostet 60€/Person (40€ für Mitglieder).



**Kursbeitrag =  
100% Spende an den Verein**

## Kommunikationstraining als Schlüssel zum Erfolg



**Nothartgasse 40  
Web: GRÄTZLeben.at  
Tel.: 0676 44 67 266**

Wir bieten einen Kommunikations-Check und bei Bedarf Kommunikationstraining für interessierte junge Menschen von 16-30 Jahren an. Zielgruppe sind z.B. Schüler:innen kurz vor dem Berufsleben, junge Berufsstarter:innen, sowie Lehrlinge, Studierende und all jene, die mehr in ihrem Beruf erreichen möchten. Mit abschließendem Zertifikat für den Arbeitgeber oder für Bewerbungen. **Gerald Häfele**, Trainer & Mentor von der Initiative „JUGEND und BERUFSLEBEN“ und **Christopher Hetfleisch**, Sozialarbeiter und Lebens- und Sozialberater, **geben damit jungen Menschen kostenlos die Möglichkeit, neben oder nach der Schulbildung, die kommunikativen Fähigkeiten festzustellen und gegebenenfalls auszubauen.** Die Kosten für den Raum übernehmen dankenswerterweise die GRÜNEN Hietzing. *Themen im Workshop: persönlich Werte erkennen, intrinsische Motivation, emotionale Intelligenz, Kommunikationsfähigkeit, Umgang mit Kolleg\*innen und Kund\*innen, Du als Vorbild, Menschen nachhaltig gewinnen können.* Der Workshop findet erstmalig am Sa., den 8. Oktober von 15-18 Uhr in unserem Vereinslokal statt. Achtung: Limitierte Teilnehmer\*innenplätze! Aber keine Sorge, es gibt bereits bei Bedarf einen 2. Termin, Samstag, den 19. November von 15-18 Uhr.

## 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. Neben den vereinseigenen Veranstaltungen (siehe Veranstaltungskalender und Homepage) werden die Räumlichkeiten auch für privatorganisierte Bildungsveranstaltungen genutzt.



**Nothartgasse 40  
Web: GRÄTZLeben.at  
Tel.: 0676 44 67 266**

## Wie normal ist Vergesslichkeit?

Schon wieder das Handy verlegt? Ein Name entfallen? Einen Termin verschwitzt? Vergesslichkeit macht uns Angst. Der „Alzi“ (verharmlosend für Demenz) steht schnell als Schreckgespenst im Raum. Damit verbinden wir Verlust von Selbständigkeit und Lebensqualität. Vergesslichkeit kann aber ganz verschiedene Ursachen haben: Sie kann uns auf einen schlechten Lebensstil hinweisen oder auf Störungen, die gut zu behandeln sind. Aber sie kann auch der Beginn einer Demenzerkrankung sein. **Was nie gut tut: den Kopf in den Sand zu stecken** und zu hoffen, dass niemand die Fehlleistungen bemerkt. Denn die eigene Belastung und Sorge bleibt. Eine gute Abklärung und Beratung ist jedenfalls der bessere Schritt. **Je früher klar ist, woher das belastende Vergessen kommt, desto besser kann man gegensteuern oder sich in der neuen Situation Hilfe holen.** Das Netzwerk **MITEINANDER im demenzfreundlichen Hietzing** bietet Informationen, Beratung und vielfältige Kontakte rund um Vergesslichkeit und Demenz für alle Zielgruppen. Im Projekt „Frühe Hilfe bei Demenz“ können wir Sie individuell rund um eine Abklärung oder Diagnose begleiten. In der Selbsthilfegruppe **PROMENZ** hören Sie von anderen Betroffenen, die mit ihrer Vergesslichkeit im Alltag leben.



[roesler@kardinal-koenig-haus.at](mailto:roesler@kardinal-koenig-haus.at)  
[www.demenzfreundlich.at](http://www.demenzfreundlich.at)  
 Tel: 1-804 75 93-607

## Den roten Faden im Leben finden



© Karo Pernegger

Die meisten Menschen wissen mittlerweile, was es für einen guten Vortrag bzw. eine gute Präsentation braucht. Richtig, einen roten Faden. **Diesen roten Faden gibt es auch in unserem eigenen Leben.** Ihn zu finden, benötigt persönliche Reflexion und auch eine gewisse Bereitschaft Dinge anzusehen, vor denen man sich bisher gescheut hat hinzusehen. Unter professioneller Begleitung und im Vertrauen einer kleinen und geschützten Gruppe ist dies nun möglich. In einer Gruppe von 4 bis max. 6 Personen wird Christopher Hetfleisch (Sozialarbeiter, Pädagoge und Lebens- und Sozialberater) Sie in 10 Terminen dabei unterstützen Ihren roten Faden im Leben zu finden. In 9 Kapiteln werden Sie Ihre eigene Biografiearbeit erstellen: Von der Zeit vor ihrer Geburt, über die Schulzeit, die Erwachsenenzeit, die nahe Zukunft geht es bis zu der Zeit nach Ihrem Ableben. Die Suche nach dem roten Faden wird Ihnen übrigens mit Hilfe von Aspekten aus Viktor Frankls Logotherapie gelingen. **Der erste Termin ist kostenlos und als Informationsabend gedacht.** Der Kursbeitrag beträgt 350€/Person (300€ für Mitglieder). Der Starttermin ist am Fr., den 30.9. um 18 Uhr. Die weiteren Termine werden mit den Teilnehmer\*innen vereinbart (ca. alle 4 Wochen für 2 Stunden).

## Baby-Treff

Unser Verein ist darum bemüht bedarfsorientierte Angebote für alle Bewohner\*innen Hietzings zu machen. Mit einigen Personengruppe läuft das bisher ganz gut, mit anderen leider noch nicht. **So zum Beispiel mit Jungfamilien.** Nun versucht Mag. Veronika Stampfl-Slupetzky, BSc. sozusagen als **„Grätzl-Hebamme“** einen neuen Anlauf: **Sie lädt herzlich ein zu einem Still- bzw. Babytreff,** wo Mamas (und Papas) Kontakte knüpfen, sich austauschen können und Antworten bekommen auf Fragen rund um die so besondere Babyzeit. Bei Interesse melden Sie sich bitte direkt bei Veronika!



**E-Mail:** [hebamme@mama-lieb.at](mailto:hebamme@mama-lieb.at)  
**www:** [www.mama-lieb.at](http://www.mama-lieb.at)  
**Tel:** 0680 331 76 71

## Architektursommer mit Mackintosh

Wenn es im Sommer in Wien drückend heiß ist, sind alle auf der Suche nach Abkühlung. Manchmal geht es dafür ans Meer oder als Alternative ab in den Norden, wo die Lufttemperatur 22°C nur selten übersteigt. Das lädt zwar nicht unbedingt zum Baden ein, aber dafür machen Architekturbesichtigungen bei kühlen Temperaturen besonders viel Freude. Deshalb entführen wir für dieses Sommer-Special ausnahmsweise nach Großbritannien, genauer gesagt nach Schottland. Auf unserer diesjährigen Reise haben wir nämlich einige überraschende architektonische Ähnlichkeiten zwischen Wien und Glasgow, der größten Stadt Schottlands, gefunden.

Glasgow war Ende des 19. Jahrhunderts eine der führenden Industriestädte Europas. Das hatte die Stadt besonders ihrer strategisch günstigen Position am Fluss Clyde, der direkt in den Atlantik mündet, zu verdanken. Dank der zahlreichen Kolonien Großbritanniens entwickelte sich Glasgow zu einem wichtigen Handelszentrum, wo amerikanischer Tabak, indischer Tee und viele andere Ressourcen importiert wurden. Der damit verbunden Schiffs- und Bahnbau ließ die Stadtindustrie im 18. und 19. Jahrhundert enorm wachsen.

In diesem Umfeld lebte Ende des 19. Jahrhundert auch der schottische Architekt, Charles Rennie Mackintosh. Zusammen mit seiner Frau, Margaret MacDonald Mackintosh, wird er heute zu den führenden Personen der Jugendstil-Bewegung weltweit gezählt. Wesentliche Merkmale des Jugendstils sind besonders in seinen Innenraumgestaltungen von Teerräumen in Glasgow sichtbar: Dazu zählen reduzierte geometrische Formen, abstrahierte Flormalmotive und der Verzicht auf eine historisch angelehnte Architektursprache.

Zur gleichen Zeit gründeten in Wien Josef Hoffmann und Koloman Moser die Wiener Werkstätte. Es ist verblüffend zu sehen, wie ähnlich die Gestaltungsprinzipien der Wiener Werkstätte und die Arbeiten von Mackintosh und seiner Frau Margaret MacDonald sind. Schon im Logo der Wiener Werkstätte ist dieselbe klare geometrische Sprache erkennbar. Die Ähnlichkeiten sind aber nicht nur formal. Mackintosh und MacDonald profitierten von der hohen Expertise und dem Fachwissen der Industriehandwerker Glasgows und nutzten diese Expertise zur Entwicklung einer neuen architektonischen Sprache. Bei der Wiener Werkstätte war es nicht anders. Auch hier wurden erfahrende Handwerker in einen großen, interdisziplinären Produktionsverbund integriert. So konnte die Wiener Werkstätte ihre ganz eigenen, innovativen Produktionstechnologien entwickeln, die ebenfalls zu einer neuen architektonischen Sprache führten. **Diese Parallelen zwischen Wien und Glasgow sind natürlich nicht nur Zufall.** Beide Städte zählten Anfang des 20. Jahrhunderts zu den größten Städten weltweit und in beiden Metropolen fan-



Teerraum  
"Macintosh in the Willow"

"Macintosh  
in the Willow"

den regelmäßig große internationale Ausstellungen statt. Für die VIII. Ausstellung der Wiener Secession im Jahr 1900 entwarfen und realisierten Mackintosh und MacDonald in Zusammenarbeit mit der Gruppe „Gruppe Glasgow 4“ sogar einen eigenen Ausstellungsraum. Dieser Raum war ein großer Erfolg und Mackintosh wurde daraufhin von Josef Hoffmann persönlich kontaktiert. Mackintosh besuchte in der Folge Wien noch mehrmals und Hoffmann war ebenfalls zumindest dreimal in Glasgow.

Mackintosh und MacDonald sind in Schottland (und besonders in Glasgow) heute immer noch sehr populär. Der Teerraum „Mackintosh in the Willow“ in Glasgow wurde erst kürzlich neu renoviert und sein „Hillhouse“ in Helensburgh ist eine der meist besuchten Sehenswürdigkeiten in Schottland. Die berühmte „Glasgow School of Arts“, Mackintosh's erstes Bauwerk, ist leider derzeit nicht zu besuchen. Durch zwei groß Brände in den Jahren 2014 und 2018 wurde fast das gesamte Haus zerstört und es ist nicht klar, ob das Gebäude erhalten werden kann. Aber vielleicht werden uns die Schotten hier noch überraschen. Die Popularität von Mackintosh in Schottland ist jedenfalls enorm und führte im Jahr 1990 sogar zum nachträglichen Bau des „House for an Art Lover“ - ein Wettbewerbsbeitrag von Mackintosh und seiner Frau aus dem Jahr 1900, der 90 Jahre nach dem ursprünglichen Wettbewerb gebaut wurde. Lustig ist, dass Mackintosh damals von dem Wettbewerb disqualifiziert wurde. Denn er hatte nicht alle geforderten Pläne abgegeben.



- Arch. Carina Zabini, MArch.  
Stlv. Obfrau GRÄTZLeben Hietzing  
staatlich befugte und  
beidete Ziviltechnikerin

Web: weitblick.space  
Tel.: 0676 4 660 660

## 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 Kral-Hietzing

Hietzinger Hauptstraße 22

Web: [kral-buch.at/kralhietzing](http://kral-buch.at/kralhietzing)

Tel.: 01 877 61 02

## MeisterMost's Buchtipp

**SAMURAI Band 1-9 von Chris Bradford: 1610 - Die Blütezeit der Ost-Indischen Handelskompanie ist in vollem Gange und so fährt der zwölfjährige Jack mit seinem Vater - einem meisterhaften Steuermann - nach Japan, um Handel zu betreiben. Doch ein Sturm bringt die Crew vom Kurs ab und bei der Reparatur des Schiffes wird die Mannschaft von Ninjas überfallen. Jack ist der einzige Überlebende und kann den Portolan, ein Navigationsbuch von unschätzbarem Wert, retten. Als die Ninjas abgezogen sind wird Jack von einem großen Samurai gefunden und adoptiert. Nun muss er sich als Ausländer durchschlagen, viele Abenteuer in einer fremden Kultur bestehen und versuchen nach Hause zu seiner Schwester zurückzukehren. Es ist eine ungeheuer spannende Reihe und besonders fasziniert hat mich die Fortschrittlichkeit der japanischen Kultur, der Ehrenkodex der Samurai und Ninjas und die detaillierten Beschreibungen des japanischen Alltags. **Unbedingte Leseempfehlung!!****



Instagram:  
[moritz\\_buchtipp](https://www.instagram.com/moritz_buchtipp)

## GRÄTZLbuchhandlung Tipp



*Meine kleine Welt* - humorvolle Vignetten aus dem ganz normalen Familienwahn-sinn. Als gebürtiger Deutscher und aus einer geistlichen Familie stammend, hat Ewald Arenz wohl nicht die besten Voraussetzungen für Situationskomik und Pointen, die auch hierzulande ihre Wirkung nicht verfehlen. *Nichtsdestotrotz sorgen seine gleichzeitig ironischen wie liebevollen Kurzgeschichten über den Familienalltag mit Ehefrau, drei Kindern und Katze für befreiendes Lachen.* Wie im Vorwort bemerkt, gilt in seiner Familie die Devise *Pointe vor Pädagogik. Optimale Strandliteratur für Eltern und alle, die das Abenteuer Kleinfamilie noch vor sich haben.*

## Wie der Trauer begegnen?

Wenn ein Angehöriger, eine Freundin oder eine Bekannte um jemanden oder um etwas trauert, dann sind wir Mitmenschen oft hilflos. Was braucht der geliebte Mensch jetzt? Trost, Ablenkung, Aufheiterung, gut Zureden, ...? Wie lange ist die Trauer „normal“ – wann muss ich mir ernsthaft Sorgen machen?

**Wichtig ist:** jeder und jede von uns geht ganz unterschiedlich mit einem Verlust um. *Einen Soll-Ablauf für einen Trauerprozess gibt es nicht. Und auch keine ideale Dauer.* Als Angehörige einer Trauernden kannst du z.B. auf folgende drei Arten Unterstützung anbieten – je nachdem was zu dir passt und worin du dich wohlfühlst:

1. Sei eine stabile Person, die das Leid und die Trauer "aushält", nicht bewertet, gut zuhört, gelassen bleibt und eventuell für Struktur im Chaos sorgt.
2. Sei eine praktische Unterstützung: Trauernden hilft es manchmal, wenn jemand da ist, der einkaufen geht, an Termine denkt, eine Putzhilfe organisiert oder kocht.
3. Schaffe eine Normalität: 24h nur zu trauern ist schier unmöglich. Manchen hilft es da sehr, eine Person zu haben, mit der eine Normalität möglich ist (ins Kino, zum Heurigen, shoppen oder ins Café gehen).



**Christine Lewandowski**  
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin  
[www.beratung-lewandowski.at](http://www.beratung-lewandowski.at)

## Fortsetzung Kolumne Dr. Frank – Prävention bei Diabetes



Eine Vorbeugung ist nicht bei allen Arten der Zuckerkrankheit möglich. Für die am weitaus häufigste Diabetes Form, den Typ 2 Diabetes, bestehen jedoch viele wirksame Möglichkeiten, die Erkrankung zu verhindern. In großen Untersuchungen mit vielen Personen konnte durch einen gesunden Lebensstil eine nachweisliche Reduktion der Neuerkrankungen an Diabetes mellitus Typ 2 um ca. 60% erreicht werden. Diese Risikoreduktion ist stärker als jedes Medikament, das je zur Prävention von Diabetes untersucht wurde.

Die Prävention umfasst im Wesentlichen drei Punkte: Gewichtsstabilisierung, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung. Mehr zu der Prävention erfahren Sie in der nächsten Ausgabe im Winter 2022 auf Seite 31.

### Diabetes rechtzeitig erkennen

Typische Beschwerden der Zuckererkrankung können eine ungewollte Gewichtsabnahme, Durst, große Harnmengen, Müdigkeit und Sehstörungen sein. Es ist wichtig, bei Auftreten dieser Symptome an eine Zuckerkrankheit zu denken und sofort ärztliche Hilfe zu suchen.

Beim Diabetes mellitus Typ 2 treten diese Beschwerden jedoch häufig gar nicht oder erst bei sehr hohen Blutzucker-

werten auf. So ist es möglich, dass die häufigste Form des Diabetes viele Jahre unerkannt bestehen und unbehandelt die Blutgefäße der Organe unseres Körpers schädigen kann. Wird die Zuckerkrankheit diagnostiziert, liegen häufig schon Spätschäden an Nieren, Augen, Herz, Gehirn und den Nerven vor. Eine rechtzeitige Diagnosestellung ist daher wichtig. Da Beschwerden oft fehlen, ist ein gezieltes Suchen, ein „Screening“ nach Diabetes bei asymptomatischen Personen wichtig.

Da Diabetes vor allem Personen im Erwachsenenalter betrifft, wird bei allen Personen über 45 Jahren eine Vorsorge-Blutzuckermessung alle 3 Jahre empfohlen.

Liegen bestimmte Risikofaktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, eine Fettleber, ein hoher Blutdruck, hohe Blutfette, eine erhöhte Harnsäure vor, sind Verwandte an Diabetes erkrankt oder lag bei Frauen in früheren Jahren ein erhöhter Blutzucker während einer Schwangerschaft vor, soll bereits unter 45 Jahren regelmäßig nach einer Zuckerkrankheit gesucht werden.

Besteht bereits eine Vorstufe zum Diabetes, wird eine Blutzuckerkontrolle 1x pro Jahr empfohlen.

Treten Symptome einer Zuckerkrankheit auf, muss der Blutzucker sofort gemessen werden.

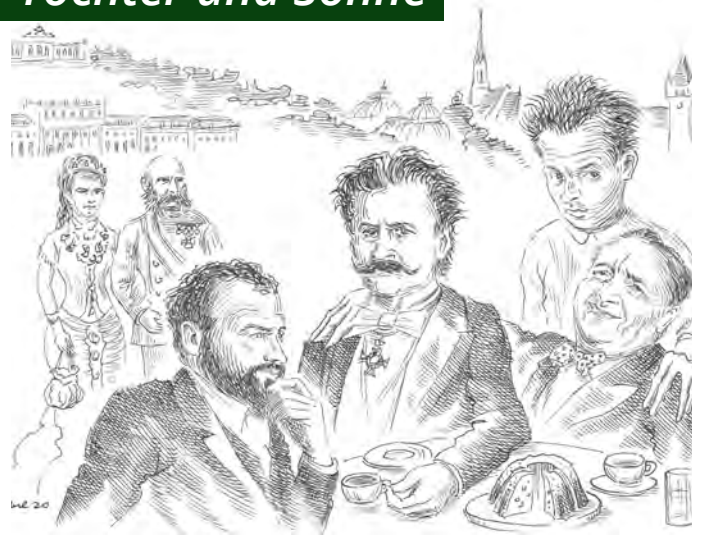
Zur Diagnose des Diabetes ist eine Blutabnahme aus einer Vene notwendig, bei der entweder der Nüchtern-Blutzucker oder der sogenannte „Langzeitzucker“ an 2 verschiedenen Tagen bestimmt wird. Eine Möglichkeit der Diagnose stellt auch ein Zuckerbelastungstest dar, bei dem der Blutzucker nüchtern und nach dem Verzehr einer Zuckerlösung bestimmt wird.

*Wird die Diagnose eines Diabetes mellitus gestellt, stehen heute ausgezeichnete Methoden der Behandlung zur Verfügung, um Spätschäden an den Organen zu verhindern und eine gute Lebensqualität trotz Diabetes zu ermöglichen.*

## Heimat großer Töchter und Söhne

In der Geschichte Hietzings lebten und wirkten stets große Persönlichkeiten. Was von ihnen bleibt sind unter anderem Erinnerungen, Kunst- und Bauwerke, als auch Straßennamen. Die Benennung von Straßen und Parkanlagen ist eine beliebte Möglichkeit von Politiker\*innen verdienstreiche Menschen zu Ehren und dafür zu sorgen, dass der Name langfristig nicht in Vergessenheit gerät. In letzter Zeit gab es dazu im Hietzinger Bezirksparlament einige Anträge.

Bei der **Hugo-Portisch-Gasse** ging es nun ganz schnell. So wird bald die Straße vor dem Haupteingang des ORF-Zentrums nach dem bekannten österreichischen Journalisten benannt. Gut schaut es auch für den polnischen Science-Fiction-Autor Stanislaw Lem und die erste weibliche Bezirksvorsteherin Elfriede Bischof aus. Warten muss die Benennung nach Brigitte Aloise Roth, (Künstlerin, Feministin und politische Aktivistin in der Friedens- und Umweltbewegung).



## Pauli rockt den Wienfluss und nova rock



© Karo Pernegger

Im letzten GRÄTZLeben Magazin hat sich Pauli Berger, *Gitarrist/Singer/Songwriter* selbst vorgestellt. Zu diesem Zeitpunkt wusste das Nachwuchstalente noch nicht, dass er die großartige Gelegenheit erhalten würde auf einer der Bühnen des *nova rock* Festivals aufzutreten. Pauli überzeugte nicht nur dort mit seinen gelungenen Beats und seinen starken Lyrics, sondern auch bei seinem Gig bei der Konzertreihe Musik am Fluss neben dem Wientalradweg. *Nächster Auftritt, diesmal aber in einer Theatergruppe, ist am Samstag, den 10. September in Hietzing am Platz beim Nachhaltigkeitsmarkt.*

## Punk Rock – die musikalische Revolution der 70er

Leo K., Jahrgang 1962, ist freier Schriftsteller und Musiker. Neben seinem Hauptberuf als Techniker schreibt er für diverse Print- und Internet-Medien im Musik- und Politikbereich, hat bis jetzt zwei Bücher und einige Tonträger veröffentlicht und tritt seit seiner Jugend als Bassist mit den verschiedensten Bands in Österreich und im benachbarten Ausland auf. Daneben tritt er regelmäßig als Podcast-Moderator in Erscheinung. Seit 2017 lebt Leo K. in Ober St. Veit im 13. Wiener Gemeindebezirk. Nun hält er einen Vortrag am 14. Oktober um 18:30 Uhr im GRÄTZLherz. **„Um 1976 war der Rock’N’Roll praktisch tot. Die großen, einst rebellischen Bands begannen Stadien zu füllen oder zogen sich zurück. Der Punkrock war eine daraus resultierende Gegenbewegung, die alles Bisherige in Frage stellte“.** Leo K. schildert anhand ausgewählter Beispiele in Bild und Ton und gespickt mit Anekdoten aus seiner persönlichen Erinnerung eine spannende Epoche der Musikgeschichte. Ausgehend von den USA über die Punk-Revolution im England der Thatcher-Ära bis zu den Ausläufern in unsere „Insel der Seligen“ erläutert Leo K. den Einfluss des Punks auf die Entstehung neuer Musik-Genres und seine Nachwirkung und Bedeutung bis in die Gegenwart.



**Vortrag 14.10. 18:30 Uhr  
Im GRÄTZLherz (Nothartgasse 40)**



## Gasthaus Doll – heute Gasthaus Lindwurm

Im #5 GRÄTZLeben Magazin berichteten wir auf Seite 32 vom 150 Todestag des Würfelzucker Erfinders Jacob C. Rad. Dessen Ur-Ur-Enkel Christoph Rad ist ein Hietzinger, der viel zu erzählen weiß. Zum Beispiel von seinem Großvater Alfred Doll Junior, welcher bis zum zweiten Weltkrieg das Weinhaus Doll am Stock im Weg geführt hatte. Im zweiten Weltkrieg übernahmen die Russen das Lokal und quartierten sich zusätzlich noch im Wohnhaus der Familie in der Veitingergasse ein. Dort sollte es bald zu einem tragischen Unfall kommen. Ein Russe hantierte im Garten mit dem Gewehr. Dabei löste sich ein Schuss und verletzte damit Alfred Doll Junior tödlich, der zu diesem Zeitpunkt im Wohnzimmer stand. Diese und viele andere Geschichten über das Leben in Hietzing sind spannend, interessant und oft auch unterhaltsam. Daher haben wir uns entschieden, einmal im Quartal ein Treffen im GRÄTZLherz Lokal zu etablieren, bei dem sich Menschen treffen, die Geschichte von und über Hietzing erzählen oder auch nur hören wollen. **Erster Termin ist am Sa., den 22.10. von 13-14:30 Uhr.** Anmeldung ist nicht notwendig. Es werden auch Getränke und Kuchen angeboten. Wir laden zu dieser Veranstaltung alle Interviewpartner\*innen unserer Hietzing erzählt Reihe ein.



## Hormon Yoga Workshop

### Hormonyoga Workshop

mit Yogastunde  
für deine hormonelle Balance

Freitag, 16.9.2022  
von 17:00 bis 18:30

im GrätzLHERZ in der  
Nothartgasse 40

Deine Investition: 29,-

[www.helgaleeb.com](http://www.helgaleeb.com)  
[helga.leebe@hotmail.com](mailto:helga.leebe@hotmail.com)



Helga Leeb baut ihr Yogaangebot im GRÄTZLherz im Herbst 2022 aus. Die Kurse am Dienstag (18:30-19:30, von 13.9-29.11) und Donnerstag (10-11h, von 8.9.-15.12.) werden fortgeführt.

**Neu dazu kommen Hormon Yoga Workshops.** Der erste findet bereits am Freitag, den 16. September, von 17:00-18:30 Uhr statt. Der Workshop kostet 29€. Dabei wird besprochen, wobei dich Hormonyoga unterstützen und wie du es anwenden kannst. Im Anschluss daran gibt es eine Hormonyogastunde gleich zum Mitmachen. **Auf die Matte, fertig, om!**

## Frohe Weihnachten! - GEWINNSPIEL

Frohe Weihnachten? Jetzt schon an Weihnachten denken, wo wir die Spätsommerstrahlen gerade noch genießen? Ja, bei uns Familien-Fotografen weihnachtet es schon ab dem 24.08. - unser Stichtag, denn in 4 Monaten ist Weihnachten. Welche Weihnachtsdeko wird es heuer sein? Wie viele Termine gibt es? Probeshootings organisieren .... Und da die Fotostube dieses Jahr zum ersten Mal die Weihnachtsshootings im GRÄTZLherz macht, verlosen wir gemeinsam ein Probeshooting. **Einfach E-Mail an: [office@fotostube.at](mailto:office@fotostube.at) schicken, Betreff „GRÄTZLherz“ und du nimmst an der Verlosung teil.** Gezogen wird am 29.09.2022 beim Spieleabend im GRÄTZLherz. Das Shooting findet Anfang Oktober statt. Mit der Teilnahme erklärst du dich einverstanden, dass die Bilder von der Fotostube und von GRÄTZLeben veröffentlicht werden dürfen. Und die Weihnachtsdeko für das Shooting? Die bleibt wie jedes Jahr ein kleines Geheimnis. *Wer schon bei einem Fotoshooting bei mir war weiß, dass es immer lustig zugeht:* Die Kinder feilen noch mit an der Deko, überraschen ihre Eltern von hinten mit einem Bussi und haben immer viele Ideen, die ich versuche in die Tat umzusetzen. So bekommt ihr die Fotos, die zu euch als Familie passen, an denen ihr lange Freude haben werdet!



## September

### Jeden Montag Kinderfußball

14:30–15:30 Fußballplatz am Roten Berg (Kinder von 5-10 Jahren)

### Jeden Montag Yoga mit Silvia

20 Uhr im GRÄTZLherz, Kursangebot, info@silviaknoll.at, 0699 18 26 7507

### Jeden Dienstag Yoga im Park

18:30–19:30 im Napoleonwald, kostenfrei & ohne Anmeldung, ein Event der GRÜNEN Hietzing

### Jeden Donnerstag ab 8.9. Yoga mit Helga

10–11 Uhr im GRÄTZLherz, Kursangebot, helga.leebe@hotmail.com, www.helgaleeb.com

### Jeden Donnerstag ab 8.9. GRÄTZLtratsch

15–18 Uhr im GRÄTZLherz, spontan vorbei kommen auf ein Getränk und ins Gespräch mit Menschen kommen oder auch einfach nur den Raum für sich nutzen, ohne Anmeldung, für Alle geöffnet

### 2.-16.9. Ausstellung des Art Club Hietzing (ACH!)

Programm siehe S.18 & 19 und unter [www.ach-wien.at](http://www.ach-wien.at)

### Sa., 3.9. Hietzinger Bezirksfest

Ab 10 Uhr in Althietzing. Familienfest, StandIn der Hietzinger Kaufleute, Check Your Bike Radservice, ...

### Sa., 3.9. 1 Jahr GRÄTZLherz

17–19 Uhr Miniolympiade für Kinder am Roten Berg und im GRÄTZLherz

20 Uhr Party mit Cocktails von daskisterl, Nothartgasse 40

### 8.-11.9. Lainzer Genussstage am Roten Berg

Programm siehe Seite 25, eine Veranstaltung der Lainzer Kaufleute und des Kulturvereins Hietzing



**Fußballtraining**  
Mo., 14:30–15:30h  
für Kinder von 5–10 Jahren  
Beim Fußballfeld am Roten Berg.  
Trainingszeiten ab September 2022 niederschwellig & professionell  
WWW.GRÄTZLEBEN.AT



**Spieleabend**  
im GRÄTZLherz (Nothartgasse 40)  
Do., 8.9. 18–21 h  
Do., 15.9. 17–19:30 h  
Do., 29.9. 18–21 h  
Do., 13.10. 18–21 h  
Do., 27.10. 18–21 h  
Do., 10.11. 18–21 h  
Do., 24.11. 18–21 h  
Neue Menschen und Spiele kennenlernen  
WWW.GRÄTZLEBEN.AT

### Do., 8.9. Spieleabend

18–21 Uhr im GRÄTZLherz, für Jugendliche und Erwachsene, nimm dein Lieblingsspiel mit!

### Fr., 9.9. Offenes GRÄTZLherz für alle

15–21 Uhr schau vorbei ins GRÄTZLherz und lerne uns bei dem einen oder anderem Getränk kennen

### Fr., 9.9. VOLXkino „Nomadland“

19:30 Uhr Freiluftkino am Roten Berg, (Rotenberggasse/ Veitingergasse), eine Veranstaltung im Rahmen der Lainzer Genussstage

### Sa., 10.9. Grünes Sommerfest

13–20 Uhr in Hietzing am Platz, Programm siehe Seite 7

### Sa., 10.9. 2. Hietzinger Sunset Lesung

18:30 Uhr am Roten Berg (Nothartgasse/Ratmannsdorf-gasse), Michael Köhlmeier liest aus seinem Roman „Matou“, BV.in Stv. Friedrich & der Kulturverein Hietzing laden ein

### So., 11.9. „Tag des Kindes“ am Roten Berg

Veranstaltung der Kinderfreunde

### Do., 15.9. Spieleabend

17–19:30 im GRÄTZLherz, für Jugendliche und Erwachsene, nimm dein Lieblingsspiel mit!



**Kindergeburtstag**  
Feiere bei uns!  
Miete das GRÄTZLherz auf Anfrage auch gerne mit pädagogischer Begleitung  
Anfragen bei Christopher: info@grätzleben.at 0676 44 67 266  
WWW.GRÄTZLEBEN.AT

**Raummiete**  
Du kannst das GRÄTZLherz für dein Event mieten  
Nothartgasse 40  
Anfragen bei Christopher: info@grätzleben.at 0676 44 67 266  
WWW.GRÄTZLEBEN.AT

### Fr., 16.9. Hormon-Yoga-Workshop

17–18:30 im GRÄTZLherz, siehe Seite 33

### So., 18.9. Club 13 Hügelparkfest – Kinderflohmarkt

Ganztags im Hügelpark, siehe Seite 15

### Do., 22.9. Ganzheitliche Gesundheitsförderung 1

18:30–20 im GRÄTZLherz, Thema Psychosoziale Gesundheit und 5 Säulen der Identität, siehe Seite 23

### Do., 29.9. Spieleabend & Verlosung Fotoshooting

18–21 Uhr im GRÄTZLherz, für Jugendliche und Erwachsene, Verlosung siehe Seite 33

### Fr., 30.9. Infoabend Biografiearbeit

18–20 Uhr im GRÄTZLherz, Suche nach dem eigenen roten Faden im Leben in 9 Kapiteln, siehe Seite 28

## Oktober

### Jeden Montag Kinderfußball

14:30–15:30 Fußballplatz am Roten Berg (Kinder von 5-10 Jahren)

### Jeden Montag Yoga mit Silvia

20 Uhr im GRÄTZLherz, Kursangebot, info@silviaknoll.at, 0699 18 26 7507

### Jeden Dienstag Yoga mit Helga

18:30–19:30 im GRÄTZLherz, Kursangebot, helga.leebe@hotmail.com, www.helgaleeb.com

### Jeden Donnerstag Yoga mit Helga

10–11 Uhr im GRÄTZLherz, Kursangebot, helga.leebe@hotmail.com, www.helgaleeb.com

### Jeden Donnerstag GRÄTZLtratsch

15–18 Uhr im GRÄTZLherz, spontan vorbei kommen auf ein Getränk und ins Gespräch mit Menschen kommen oder auch einfach nur den Raum für sich nutzen, ohne Anmeldung, für Alle geöffnet



**GRÄTZLtratsch**  
jeden Donnerstag 15–18 Uhr  
und wir öffnen für euch spontan!  
Am Banner zu erkennen!  
im GRÄTZLherz (Nothartgasse 40)  
Bei Getränken ins Gespräch mit seinen Mitmenschen kommen  
WWW.GRÄTZLEBEN.AT



**Vernetzung**  
Personen aus Gesundheits- & Sozialberufen  
im GRÄTZLherz (Nothartgasse 40)  
einmal im Quartal Treffen wir uns zur Vernetzung.  
Vor Anmeldung erbeten: info@grätzleben.at  
WWW.GRÄTZLEBEN.AT

### Sa., 1.10. Workshop zur Gewaltfreien Kommunikation

10–18 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 27

### Do., 6.10. Ganzheitliche Gesundheitsförderung

17–18:15 im GRÄTZLherz, Die Welt der Yogini 1  
18:30–19:45 Die Welt der Yogini 2, siehe Seite 23

# Veranstaltungen in Hietzing

## Fr., 7.10. Französischer Wein & französischer Jazz

18 Uhr Einlass, Beginn 19 Uhr im GRÄTZLherz, edle Tropfen und edle Klänge, siehe Seite 24

## Fr., 14.10. Punk Rock die musikalische Revolution der 70er

18:30 Uhr im GRÄTZLherz, Vortrag von Leo K, siehe Seite 32

## Sa., 8.10. Kommunikationscheck und -training

15-18 Uhr im GRÄTZLherz, für 16 bis 30-Jährige, siehe Seite 27

## Sa., 8.10. Kunst am Bau Tour – Ober St. Veit 2

16-18 Uhr mit Bezirksrat Mag. Gerhard Jordan, siehe Seite 25

## Di., 11.10. Vernetzung Personen: Gesundheits- & Sozialbereich

9-10:30 Uhr im GRÄTZLherz, Anmeldung: info@grätzleben.at oder 0676 44 67 266

## Mi., 12.10. Bierverkostung der Belgier

19 Uhr im GRÄTZLherz, Anmeldung: office@derbelgier.at, siehe Seite 17

## Do., 13.10. Spieleabend

18-21 Uhr im GRÄTZLherz, für Jugendliche und Erwachsene, nimm dein Lieblingsspiel mit!

## Do., 20.10. Filmabend der Grünen Frauen Hietzing

19 Uhr im GRÄTZLherz, nähere Infos: www.hietzing.gruene.at oder E-Mail: hietzing@gruene.at

## Fr., 21.10. Ganzheitliche Gesundheitsförderung 3

18:30 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 23

## Sa., 22.10. Hietzing erzählt Treff – Kaffee und Kuchen

13-14:30 im GRÄTZLherz, Geschichten über Hietzing erzählen und erfahren, siehe Seite 33

## Sa., 22.10. Kunst am Bau Tour Lainz

15-17:30h mit Bezirksrat Mag. Gerhard Jordan, siehe Seite 25

## 24.-28.10. Kinderferienbetreuung

9-16 Uhr im GRÄTZLherz, Campwoche für Kinder von 6-12 Jahren, siehe Seite 5

## Do., 27.10. Spieleabend

18-21 Uhr im GRÄTZLherz, für Jugendliche und Erwachsene, nimm dein Lieblingsspiel mit!

## November

### Jeden Montag Kinderfußball

14:30-15:30 Fußballplatz am Roten Berg (Kinder von 5-10 Jahren)

### Jeden Montag Yoga mit Silvia

20 Uhr im GRÄTZLherz, Kursangebot, info@silviaknoll.at, 0699 18 26 7507

### Jeden Dienstag Yoga mit Helga

18:30-19:30 im GRÄTZLherz, Kursangebot, helga.leeb@hotmail.com, www.helgaleeb.com

### Jeden Donnerstag Yoga mit Helga

10-11 Uhr im GRÄTZLherz, Kursangebot, helga.leeb@hotmail.com, www.helgaleeb.com

### Jeden Donnerstag GRÄTZLratsch

15-18 Uhr im GRÄTZLherz, spontan vorbei kommen auf ein Getränk und ins Gespräch mit Menschen kommen oder auch einfach nur den Raum für sich nutzen, ohne Anmeldung, für Alle geöffnet

## Do., 3.11. Ganzheitliche Gesundheitsförderung 4

18:30 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 23

## Fr. 4.11. Martina Schmoegner und Tarek Hamouda

18 Uhr Einlass Beginn 19 Uhr im GRÄTZLherz, humorvolle Lesung und Gesang, siehe Seite 24

## So., 6.11. Vernissage Frau Gertraut Fuchs

17 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 21

## Do., 10.11. Spieleabend

18-21 Uhr im GRÄTZLherz, für Jugendliche und Erwachsene, nimm dein Lieblingsspiel mit!

## Do., 17.11. Ganzheitliche Gesundheitsförderung

17-18:15 im GRÄTZLherz, Die Welt der Entspannung mit Katharina Stelzer

18:30-19:45 Die Welt der Entspannung 2, siehe Seite 23

## Sa., 19.11. Kommunikationscheck und -training

15-18 Uhr im GRÄTZLherz, für 16 bis 30-Jährige, siehe Seite 27

## Mi., 23.11. Magazin #10 Winter 2022

Ganztägig Magazin liegt in Hietzinger Betrieben auf

## Do., 24.11. Spieleabend

18-21 Uhr im GRÄTZLherz, für Jugendliche und Erwachsene, nimm dein Lieblingsspiel mit!

## Fr., 25.11. Finissage Frau Gertraut Fuchs

19 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 21

### FERIENBETREUUNG

**Angebot:**



**Abwechslungsreiche Herbstferien in Hietzing für Kids von 6 - 14 Jahren**  
 (Schwimmen, Tiergarten, Ballspiele, kooperative Spiele, Turniere, Schnitzeljagd, Fotoworkshop, Kochen, Kreatives u.v.m.)

**9-16 Uhr Betreuungszeit**  
 (auf Anfrage 8-17 Uhr)

**Guter Betreuungsschlüssel**  
 (mind. 2 Personen für maximal 15 Kinder)

**Wann:**

**Mo. 24. Oktober – Fr. 28. Oktober**  
 inklusive Feiertag 26. Oktober



**Wo:**

**im GRÄTZLherz Vereinslokal beim Roten Berg**  
 (Nothartgasse 40, 1130)

**Kosten:**

Bei Buchung für eine komplette **Woche 295€/Person** inklusive Verpflegung und Eintritte.  
 Für GRÄTZLeben Mitglieder: **250€/Person**  
 Einzelne Tage möglich: **70€/Tag und Person**

**Anmeldung:**

**Anmeldung** ab sofort per E-Mail ([info@grätzleben.at](mailto:info@grätzleben.at)) oder telefonisch (**0676 44 67 266**) unter Angabe des Namens und Alter des Kindes.  
 Kostenlose Stornierung bis 14 Tage vor Campwoche (abzüglich 15€ Bearbeitungsgebühr). Danach 50% der Gesamtkosten (ausgenommen Erkrankung).

**Wir freuen uns sehr über die gemeinsame Zeit mit dir!**

[www.GRÄTZLeben.at](http://www.GRÄTZLeben.at)

## Sie wollen uns unterstützen?

Vielen Dank, dass Sie unsere Angebote und unser Engagement schätzen! Jede Spende hilft uns ♥



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

↑ Scannen Sie den QR-Code einfach mit Ihrer Bank-App!

# GRÄTZLeben

## HIETZING



# Korkisch

# FOGGstube



Dr. Kerstin Schallaböck  
Ärztin für Allgemeinmedizin

# POLZER

# KAMI



DIABETOLOGIE HIETZING  
DR. MARLIES FRANK



Kardinal König Haus



MIXTUREN  
VON  
Dr. Niko Jovanovic



RAHMEN  
KUNST  
VERONIKA  
KORBEI

# M2

Kunsthandel Widder

Dr. Emmerich-Alexander Josipovich

Vielen Dank an unsere Kooperationspartner!