

#10 | Winter 2022

Apotheken in Hietzing

2. & 3.12. Weihnachtsmarkt

Winterprogramm GRÄTZLeben

zur
freien
Entnahme

www.GRÄTZLeben.at | [instagr.am/graetzleben](https://www.instagram.com/graetzleben) | [fb.com/graetzleben](https://www.facebook.com/graetzleben) | Nohartgasse 40

GRÄTZLeben Hietzing

Das Vereinsmagazin von und für Hietzinger*innen



GRÄTZLherz

Weihnachtsmarkt 122

Fr. 2.12. 14-18 Uhr
Sa. 3.12. 10-18 Uhr

Im GRÄTZLherz, Nohartgasse 40

Hausgemachte Weihnachtskekse, Punsch, Glühwein, Kaffee, Eierlikör, derBelgier Bier, Keramik, Handbemalte Weihnachtsdeko und Magnete, Naturkosmetik, Igor Nähwerkstatt, Delikatessen aus den italienischen Abruzzen, Chocofalla, Schokolade, Essig und Öle, Obst, Säfte u.v.m.

RAHMENPROGRAMM:

Fr. 14-18 Uhr Weihnachtsfotoshooting fotostube.at
Ab 18 Uhr Punsch und Glühwein
Fr. 18 Uhr Lesung Leo K. aus „ZOFF“



Foto: Karo Pernegger



Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es freut mich ganz besonders euch hiermit die Jubiläumsausgabe präsentieren zu dürfen. Zum bereits 10. Mal erscheint das GRÄTZLeben Magazin. Mittlerweile hat sich unser Vereinsmagazin etabliert. Dies zeigt sich unter anderem dadurch, dass mich Menschen mit „du bist doch der von der Bezirkszeitung“ ansprechen. Darauf antworte ich nun mit: „Ja, stimmt. Wir bringen das GRÄTZLeben Magazin einmal im Quartal heraus. Die wöchentliche Bezirkszeitung macht jemand anderer.“ Anfangs nahm ich es noch genauer und entgegnete, dass wir nichts mit der Bezirkszeitung zu tun haben. Diese Entzauberung kam aber nicht so gut an. Irgendwie fällt es den Menschen schwer die einmal getroffene Zuordnung einer Person zu verändern. Das ist auf der einen Seite auch verständlich, immerhin müssen wir unsere komplexe Welt reduzieren, da wir sonst überfordert wären. Auf der anderen Seite ist es schade, da einem dadurch wesentliche Facetten seiner Mitmenschen verborgen bleiben.

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
Grafik: Florian Schinnerl & Sarah Fuchs
Coverbild: GRÄTZLeben Hietzing
Fotos und Inhalt: Wenn nicht anders angegeben von GRÄTZLeben Hietzing, den dargestell-

4 Der Verein | GRÄTZLeben

Einkaufen

Alt-Hietzing

Lainz

Ober St. Veit

Speising

Unter St. Veit

16 Kulinarik

18 Apotheken in Hietzing

20 Hietzing erzählt

22 Gesundheit

24 Kultur

26 Sport

27 Bildung

28 Soziales

30 Bücher

31 Hietzing schreibt

32 Menschen

34 Veranstaltungskalender

Die letzte Ausgabe im Jahr bietet auch die Gelegenheit Resümee zu ziehen. Unser Verein freut sich über die wachsende Mitgliederanzahl, die steigende Besucher*innenzahl und über die Zunahme der Raumnutzungsanfragen. Außerdem wird es uns sehr wahrscheinlich gelingen das Jahr kostendeckend abzuschließen (mehr dazu auf S. 4).

Das Winterprogramm konnten wir wieder sehr vielfältig gestalten (siehe Veranstaltungskalender, S. 34) und bringt etliche Highlights mit sich. Allen voran steht sicherlich unser 2-tägiger Weihnachtsmarkt von Freitag den 2. bis Samstag 3. Dezember im GRÄTZLherz Vereinslokal. Falls du in Zukunft keines unserer Angebote verpassen möchtest, kannst du dich entweder für unseren Newsletter (E-Mail an graetzleben@gmx.at) oder für unsere WhatsApp Gruppe (SMS "Aufnahme WhatsApp" an 0676 44 67 266) anmelden.

Im Namen des GRÄTZLeben Hietzing Teams wünsche ich dir und deinen Liebsten einen schönen Jahresausklang und einen guten Start ins neue Jahr! - Christopher Hetfleisch

ten 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: 8.000 Stück
 Das Magazin ist online aufrufbar unter: graetzleben.at/Angebote/Magazin

Jahresrückblick 2022

Das Jahr 2022 ist für unseren Verein äußerst positiv verlaufen. Unsere Mitgliederanzahl steigt stetig und unsere Räumlichkeiten werden immer häufiger bespielt. Besonders beliebt waren die Märkte, die Familienolympiade, die Gesundheitswoche, die Ferienbetreuung, die Spieleabende, Yoga, die Vernetzungstreffen und die Kulturfreitage. Erfreulich ist auch, dass wir unser finanzielles Ziel für 2022 (kostendeckend zu wirtschaften) erreicht haben. *An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Förderern recht herzlich bedanken! Nun hoffen wir nur noch, dass die kommende Strom- und Gasrechnung unser Budget nicht sprengt.*



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, Kaffeeverkostungen, 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.

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 2023 Ausweis aus. Damit erhalten Sie im Jahr 2023 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!

GRÄTZLeben Hietzing Weihnachtsmarkt

Der GRÄTZLeben Weihnachtsmarkt hat fast schon Tradition, aber auf jeden Fall ist unser Indoormarkt im GRÄTZLherz einer der gemütlichsten und wärmsten aller Weihnachtsmärkte! Bei der Vielfalt der Aussteller*innen aus Hietzing mit Kunsthandwerk, sozialem Handwerk, regionalen & biologischen Delikatessen, Naturkosmetik und Innovativem findet jede/r etwas, um anderen oder sich selbst eine weihnachtliche Freude zu bescheren.

Heuer backen unsere Vereinsmitglieder auch Weihnachtskekse. Der Reinerlös des Verkaufes kommt zu 100% dem Verein zugute. Außerdem gibt es die Möglichkeit direkt vor Ort ein professionelles Weihnachtsfoto machen zu lassen (nähere Informationen: fotostube.at). Kommen Sie vorbei, bringen Sie liebe Freunde mit und tauchen Sie ein in das Wirken und Schaffen der Hietzinger Betriebe und Kulturschaffenden bei einer Tasse Punsch mit Blick auf den Roten Berg!



Nothartgasse 40

Fr., 2.12. 14-18h & Sa., 3.12. 10-18h

Danach Punsch, Glühwein und Kekse

Nie wieder einen Termin verpassen



Wir sind stets um ein abwechslungsreiches und interessantes Angebot für alle Hietzinger*innen bemüht. Dank unserer zahlreichen ehrenamtlichen Helfer*innen, Praktikant*innen und Mitgliedern gelingt uns das wirklich gut. Die Erfahrungen der letzten Monate hat uns aber gezeigt, dass trotz Magazin, Social Media Auftritte (u.a.: instagram, facebook) und Aushänge im GRÄTZLherz der eine oder andere Termin nicht wirklich wahrgenommen wird. Dies ist schade, weil häufig viel ehrenamtliches Engagement aufgebracht und persönliche Energie hineingesteckt wird und die Resonanz in Form von Teilnehmer*innen dem nicht gerecht wird. **Nach eingehender Analyse hat das GRÄTZLeben Team nun beschlossen wieder einen Newsletter anzubieten.** Zwischen ein Mal und vier Mal im Monat werden Interessierte per E-Mail über unsere aktuellen Angebote informiert. Unser Vereinsmitglied Michael, der auch beim Magazine verteilen im Einsatz war (Foto), wird in der ersten Dezemberwoche den ersten Newsletter versenden! Informationen direkt auf dein Handy? Klar! Anmeldung für unserer WhatsApp Gruppe per SMS (SMS "Aufnahme WhatsApp" an 0676 44 67 266) Wir hoffen, dass dieses Serviceangebot genutzt wird und den gewünschten Erfolg bringt.

Ausblick 2023

Auch für das Jahr 2023 haben wir uns wieder viel vorgenommen. Highlights sind die Gesundheitswoche, der Ostermarkt, die Familienolympiade, die Ferienbetreuung, die GRÄTZLherz Geburtstagsfeier und der Weihnachtsmarkt. Natürlich werden wir auch wieder bei den diversen Grätzlfesten vertreten sein und selbst welche veranstalten. Unser Augenmerk gilt weiterhin der Vernetzung und Kooperation im Bezirk. Wir wollen die Menschen wieder mehr zusammenbringen und das Verbindende über das Trennende stellen. **In diesem Sinne laden wir dich gerne zum Mitwirken ein!**





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

Bezirksmuseum Hietzing

Das Bezirksmuseum Hietzing befindet sich Am Platz 2. Dort sorgen circa 10 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen für regelmäßige Öffnungszeiten, ein buntes und kulturell vielfältiges Programm, diverse Ausstellungen und sogar etliche Druckwerke. Frau Platt ist eine der Ehrenamtlichen. Auf dem Foto steht sie neben der Vitrine, in der Funde der ältesten Besiedlung Wien aus der Altsteinzeit präsentiert werden. In diesem Jahr ist das Generalthema im Museum „Medizin in Hietzing“. Diese Ausstellung kann noch das ganze Jahr besucht werden. Ab circa März 2023 gibt es eine Ausstellung zum neuen Generalthema „Schule in Hietzing“. Dauerhaft gibt es unter anderem das afrikanische und das japanische Zimmer, eine Ausstellung zum Afrikaforscher Friedrich Julius Bieber, eine Schreibmaschine von Berta von Suttner, einen Hut von Kaiser Franz Joseph und Bilder zu Gustav Klimt, Egon Schiele und Adolf Loos zu sehen. Zusätzlich gibt es zwei Ausstellungen bis 21. Dezember 2023 zu besichtigen: Die Verkaufsausstellung „Georg Saatzter – ein Chronist Hietzings“ und „Das einfache Leben“ von Anita Maniscalco. Empfehlenswert sind auch die zahlreichen Publikationen, wie z.B. „1000 Jahre Godtinesfeld“, „Die Flurnamen von Ober St. Veit und Hacking“ und „Hietzing und Japan“.



Öffnungszeiten: Mi. 14-18 Uhr
Sa. 14-17 Uhr & nach Vereinbarung.
In den Schulferien geschlossen.
Tel: 01 877 76 88

Das letzte Hietzinger Bezirksfest?



Am 3. September fand das alljährliche Bezirksfest in der Altgasse und Hietzinger Hauptstraße statt. Der Einkaufsstraßenverein Althietzing organisiert und veranstaltet dieses beliebte Straßenfest seit etlichen Jahren. Auch wir von GRÄTZLeben Hietzing waren heuer mit einem kleinen Infostand vertreten. Für die Organisation eines solchen Festes ist neben der vielen ehrenamtlichen Zeit auch einiges an Geld nötig. In den letzten zwei Jahrzehnten gab es Förderungen durch die Wirtschaftsagentur Wien und die Wirtschaftskammer Wien, zuletzt unter dem Titel „Wiener Einkaufsstraßen“. Doch zur Überraschung der über 70 Einkaufsstraßenvereine in Wien wurde Anfang Oktober von der Stadt Wien und der Wirtschaftskammer verlautbart, dass ab 2023 nur mehr sechs gezielte Regionen gefördert werden. Hietzing ist wie 16 andere Bezirke nicht dabei. Da die Förderung für 3 Jahre gilt, wäre Hietzing frühestens 2026 dran. Somit droht dem Hietzinger Bezirksfest, als auch dem Ober St. Veiter Grätzfest, ab 2023 das Aus. Wir hoffen sehr, dass hier noch nicht das letzte Wort gefallen ist. Denn genau solche Feste fördern das Zusammenleben und Miteinander im Bezirk. Sie unterstützen die Nahversorger*innen und beleben unsere Hietzinger Grätzl!

Fuchs - Geschenke & Accessoires

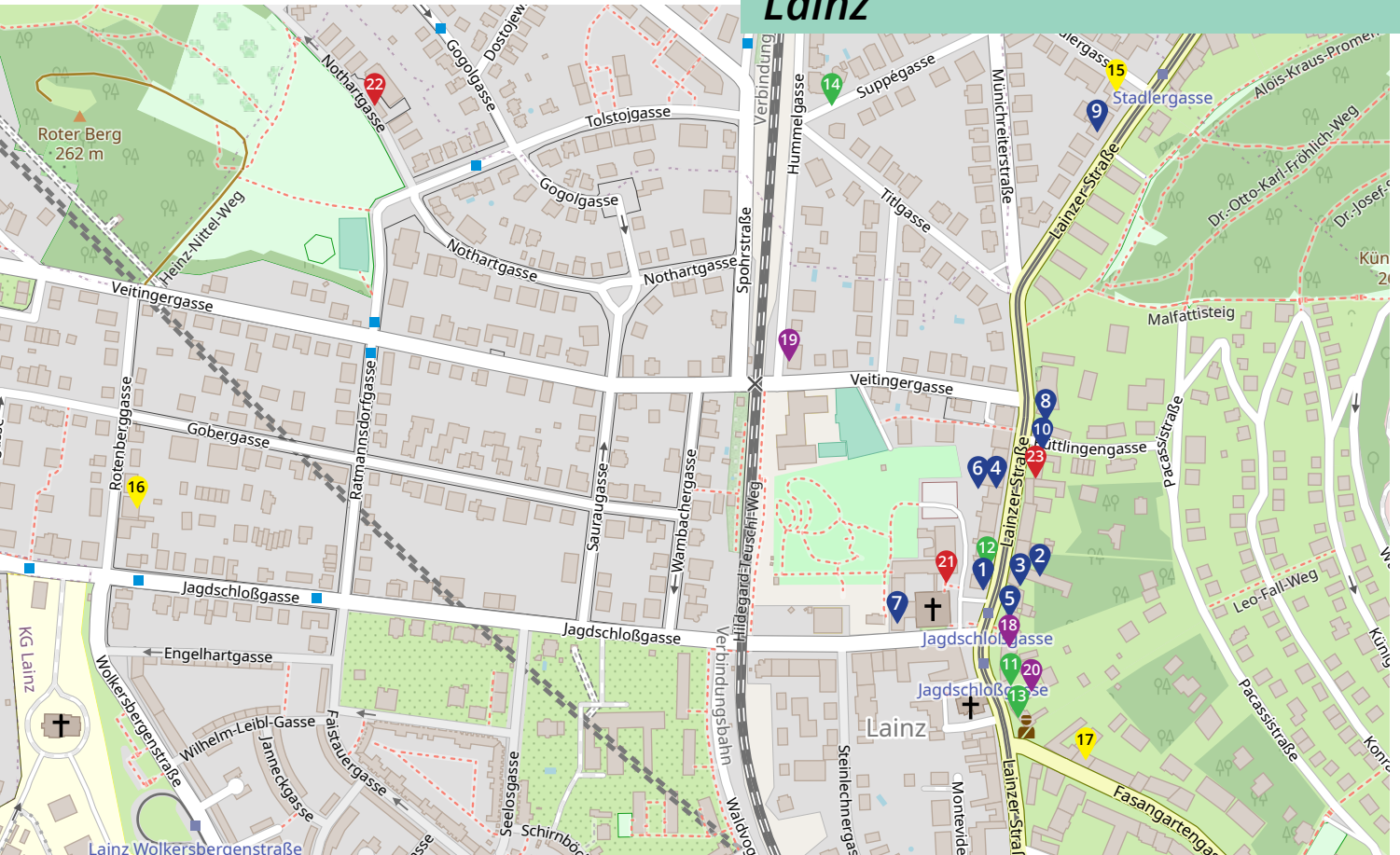
Ob originelle Geschenksideen, feine Raumdüfte oder individuelle Accessoires: Bei „den Füchsen“ gibt es jede Menge zu entdecken! „Wir verkaufen Dinge, die die eigenen vier Wände freundlicher, individueller und auch lustiger machen“, erzählt Georg Fuchs schmunzelnd. Gemeinsam mit seiner Frau Nora hat er das Geschäft 1998 auf den jetzigen Standort verlegt. Zuvor war es in der Altgasse angesiedelt. Das Geschäft in der Hietzinger Hauptstraße bietet eine unglaubliche Auswahl an originellen Accessoires und besonderen Ideen. Wohin man auch schaut, entdeckt man neue, bunte Kuriositäten, originelle Geschenke und kleine Helferleins für den Haushalt. Das Sortiment bei „den Füchsen“ umfasst rund 2.000-3.000 verschiedene Produkte, von denen sie viele sogar selbst anfertigen! „Wir bieten nur Dinge an, die man nicht an jeder Ecke bekommt. Wir machen uns auf der ganzen Welt auf die Suche nach außergewöhnlichen Ideen und Produkten“, erzählt Nora Fuchs.

Das Angebot wird saisonal gewechselt: Ob Ostern, Muttertag, Weihnachten oder Neujahr: bei den Füchsen wird man mit Sicherheit fündig.



Hietzinger Hauptstraße 22
Öffnungszeiten: Mo-Sa. 9.30-18 Uhr
Tel: 01 876 48 81

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. **Neighbor Coffee;** Lainzer Straße 123A,
Cafe und Mehlspeise; Web: neighborcoffee.at

Gesundheit, Freizeit & Fitness

11. **Neoptik;** Lainzer Straße 141
Augenoptiker; Web: neoptik1130.at; Tel.: 01 804 81 16
12. **Wolfgang Mayr - Praxis für Physiotherapie;** Lainzerstraße 134/10
office@physiotherapie-mayr.at; www.physiotherapie-mayr.at
13. **Kinesiologie-Praxis Krainhöfner Claudia;** Lainzerstraße 141 Tür 2-3
Web: komplementaere-energetik.at; Tel.: 0676 721 41 17
14. **Hausärztin Dr. med. Kerstin Schallaböck;** Suppègasse 12;
Web: schallaboeck.at; E-Mail: ordination@schallaboeck.at

Handwerk & Reparatur

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

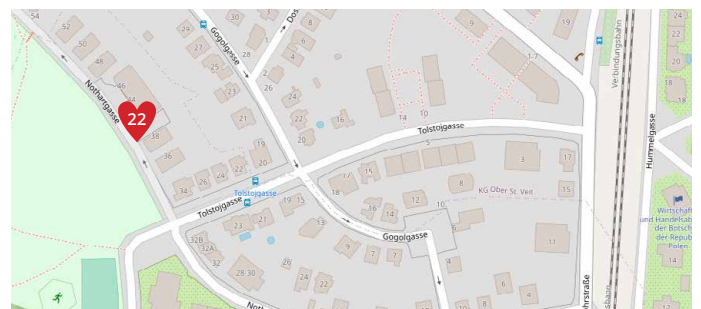
16. **Hitec Sports;** Rotenberggasse 6
Alles rund ums Fahrrad; Web: hitec-sports.at; Tel.: 01 879 60 06
17. **Schuhreparatur und Schlüsseldienst TigEd;** Fasangartengasse 3
Schuhreparatur und Schlüsseldienst; Tel.: 0650 42 00 134

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

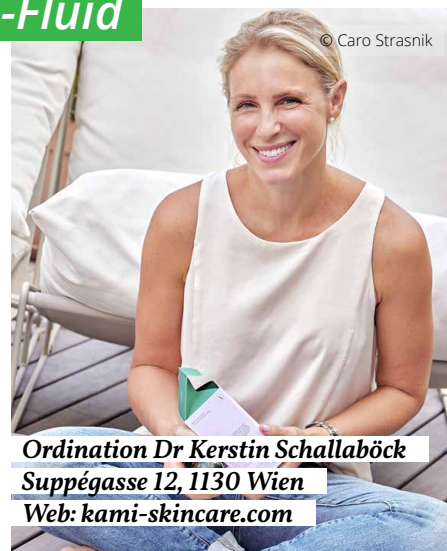
21. **Kardinal König Haus;** Kardinal-König-Platz 3
Bildungszentrum; Web: kardinal-koenig-haus.at; Tel.: 01 804 75 93
22. **GRÄTZLherz - Ort der Herzensbildung;**
Vereinslokal der Nachbarschaft; Web: graetzleben.at; Tel.: 0676 44 67 266
23. **Foodcoop Biohamster;** Lainzerstraße 123A/Top2
Einkaufsgemeinschaft 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
Suppegasse 12, 1130 Wien
Web: kami-skincare.com

Neue Bücherei in der Preyergasse



Öffnungszeiten: Mo./Do. 10-12 Uhr
& Mo./Di./Do./Fr. 13-18 Uhr

E-Mail: hietzing@buechereiwien.wien.gv.at

Ende September eröffnete der neue Standort der Bücherei Hietzing in der Preyergasse 1-7. Auf über 350m² ist nun genügend Platz für Groß und Klein zum Lesen. Die gemütliche Leseecke lädt ein zum Verweilen und die zahlreichen Arbeitsplätze ermöglichen Schüler*innen und Student*innen perfekte Rahmenbedingungen für das Ausarbeiten von Referaten, das Verfassen von vorwissenschaftlichen Arbeiten und das Lernen für die nächste Prüfung. *Außerdem ist es für Schulklassen und Gruppen möglich die Räumlichkeiten außerhalb der normalen Öffnungszeiten zu buchen. In diesem Sinne – bis bald in der neuen Bücherei!*

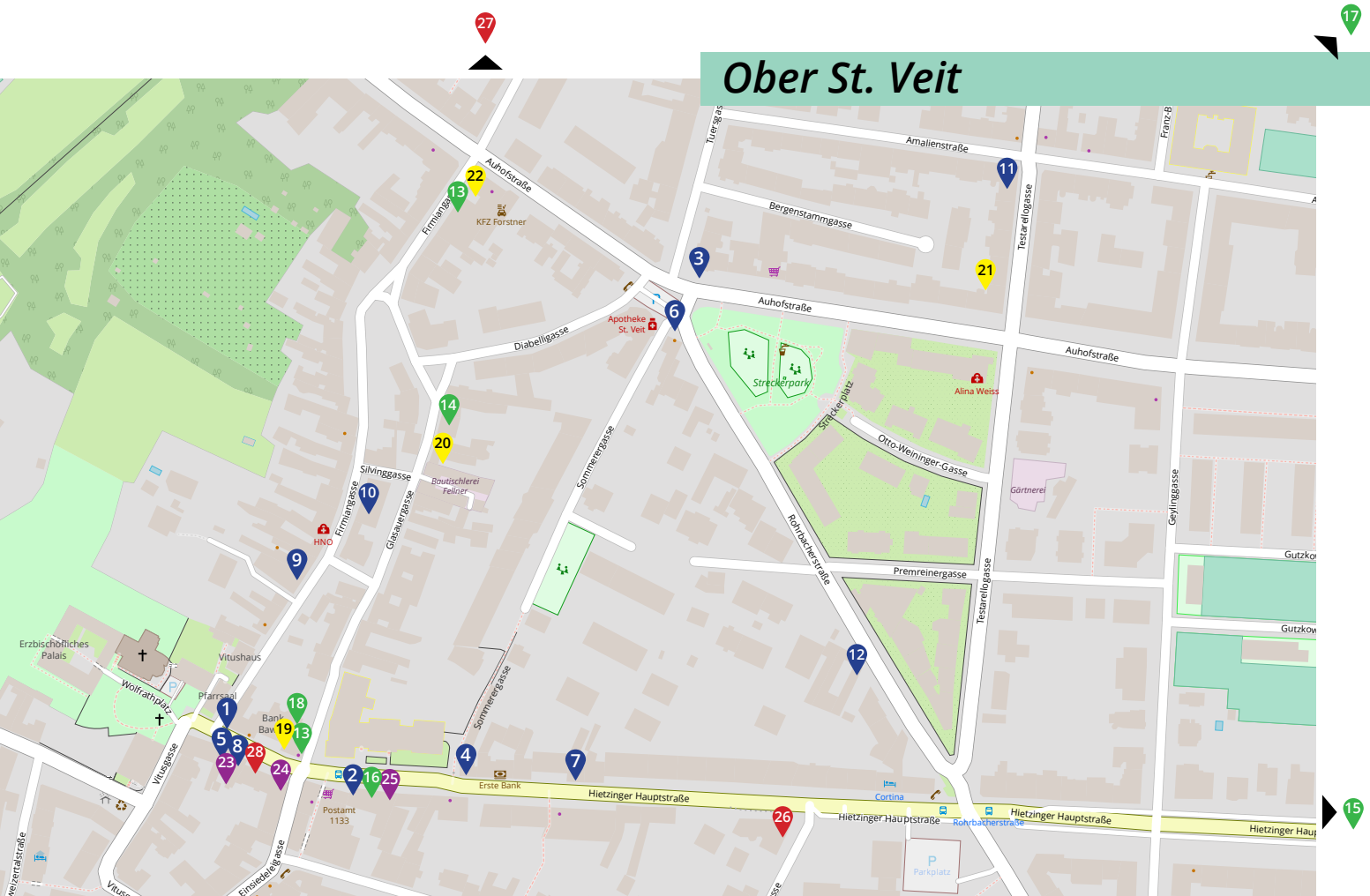
Tête à Tee

Zimt, Nelke, Vanille und Orange verströmen den Duft der Weihnacht. Zahlreiche Wintermischungen wie „Frau Holle“, „Schmeckt wie Schnee“ oder „Winterzeit“ bereichern mein Sortiment von 180 Teesorten und -raritäten. Kostbares Porzellan, Festliches für den gedeckten Tisch und ausgesuchte Accessoires warten darauf, Ihr Zuhause zu zieren oder verschenkt zu werden. Hausgemachte Shortbreads, Winterkekse, Zaubernüsse, Festtagskuchen, Himbeeren in Calvados und Orangenpunschsirup zum Aufgießen sind nur einige von vielen Köstlichkeiten für Ihre Teestunde. Individuell verpackt wird jedes Einzelne zum Geschenk. Ob B2B oder privat, Tee eignet sich ideal als Give away sowie als Mitarbeiter- und Kundengeschenk. Mein Teesalon ist eine Liebeserklärung an stimmungsvolle Festtage.



Lainzer Straße 130
Tel.: 0699 10 19 0666
Web: teesalon.at

Ober St. Veit



Essen & Trinken

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

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@sinnesglueck.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**, Glasauergerasse 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

Caffè*Napoletano

Michael Wild ist bekennender Kaffee-Experte: „In ganz Italien sieht man Neapel als die Stadt des Kaffees und das zu Recht. Die neapolitanischen Röster verstehen es das Saure im Kaffee verschwinden zu lassen.“ **Kostprobe gefällig?** Gerne, jeden Donnerstag von 14-19 Uhr in der Rohrbacherstraße 9 oder gemütlich und bequem beim Weihnachtsmarkt von GRÄTZLeben Hietzing. Im GRÄTZLherz kann jederzeit eine Sorte des neapolitanischen Kaffees gekostet werden, da wir von Herrn Wild mit Kaffeebohnen versorgt wurden. Den Kaffee gibt es übrigens in ganzen Bohnen, gemahlen, in ese pads und als Kapseln.



Rohrbacherstraße 9
Web: caffenapoletano.at
Tel.: 01 87 999 57

Cylartwork meets Sonnengreissler



Amalienstraße 24/Ecke Testarellogasse
Web: cylartwork.com
Web: sonnengreissler.at

In der schaurigsten Nacht des Jahres eröffnete am 31.10. im Wiener Stadtteil Ober St. Veite ein neues innovatives Geschäft. Die Geschäftsführer Christoph B. und Cynthia L. vereinen als *Sonnengreissler* und *Cylartwork* kulinarische Schmanckerl aus dem Südburgenland und künstlerische Stücke aus Keramik. Von der Sonnenseite Österreichs finden sich verschiedene hochwertige Lebensmittel wie Nudeln, Essige, Öle, Spirituosen und Liköre. Die Produkte werden in verschiedenen kleinen Familienbetrieben hergestellt, vom Sonnengreissler eingesammelt und nach Wien gebracht.

Die Künstlerin Cynthia schafft durch ihr Können wunderschöne Einzelstücke aus Keramik, die durch ihre Originalität dem Geschäftslokal ein einzigartiges Flair verpassen. Bei jedem Werk bemerkt man die Liebe zum Detail und die Hingabe der Künstlerin.

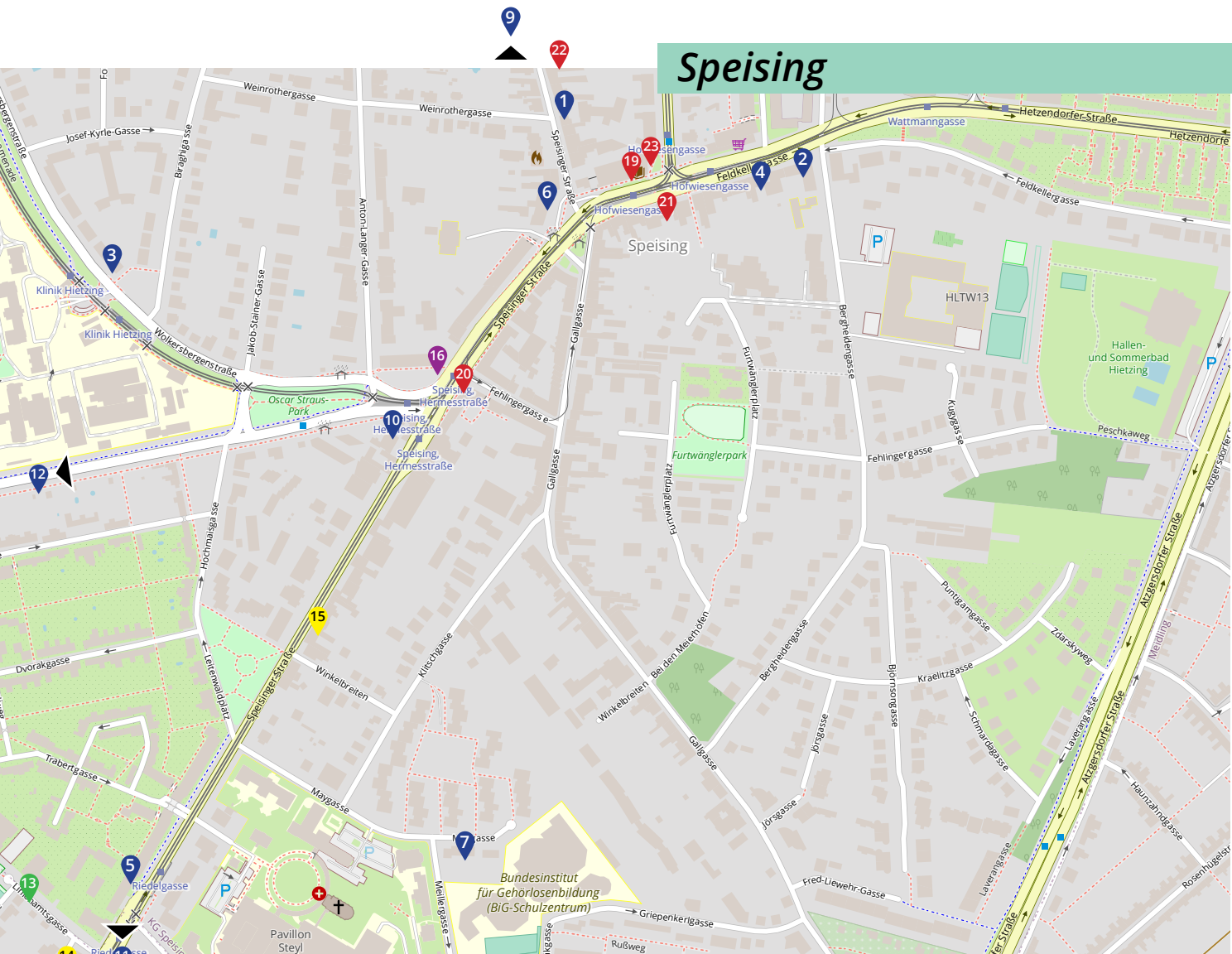
Korkisch – rundum bestens betreut

Aufgrund des bevorstehenden Winters und der Energiepreisentwicklung in den letzten Monaten, sorgen sich viele Menschen. Kann ich mir den Strom leisten? Soll ich meine Heizung umrüsten? Welche Alternativen gibt es? Auf die meisten dieser Fragen kann das professionelle Team von Korkisch antworten. *An dieser Stelle sei nochmals darauf hingewiesen, dass die Firma Korkisch GRÄTZLeben Hietzing Premium Partner ist und dem GRÄTZLherz die Sanierungsarbeiten im Elektro- und Sanitärbereich gesponsert hat. Abermals vielen Dank dafür – dank euch können wir die Herzen der Hietzinger*innen erwärmen!*



Auhofstraße 120a
Web: korkisch.at
Tel.: 877 24 24 - 0





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; Eisdiele
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

BICIBUS Hietzing – Polizeieskorte inklusive

Gemeinsam in die Schule radeln!

Unter diesem Motto versammelten sich am 22. September Schulkinder und Eltern samt Fahrrädern. Wie bei einem echten Bus gab es mehrere Haltestellen, um alle Kinder aufzusammeln und bis zur Schule zu begleiten. Allen voran die Wiener Polizei auf Fahrrädern, Motorrädern und Polizeiautos sorgten für einen sicheren Schulweg der teilnehmenden Kinder auf zwei Rädern. Neben dem einmaligen Erlebnis der radelnden Kinder – wann wird man schon von der Polizei begleitet und darf über Rot fahren, weil einmal die Autos warten müssen – staunten auch die vor der Schule wartenden Kids nicht schlecht.

Der Bicibus startete übrigens in Speising am Schillerplatz und machte Halt bei der VS Speisinger Straße, bei der GTVS Steinlechnergasse, bei der NKMS Otto-Glöckel-Schule, beim BG/BRG Fichtnergasse, beim BG/BRG Wenzgasse und bei der VS Am Platz.

An dieser Stelle im Namen aller Teilnehmer*innen vielen Dank an die Initiatorinnen Nicole Halanek und Eva-Maria-Schmidt von der Radlobby Hietzing.

Web: radlobby.at/wien/radlobby-hietzing-vernetzungstreffen

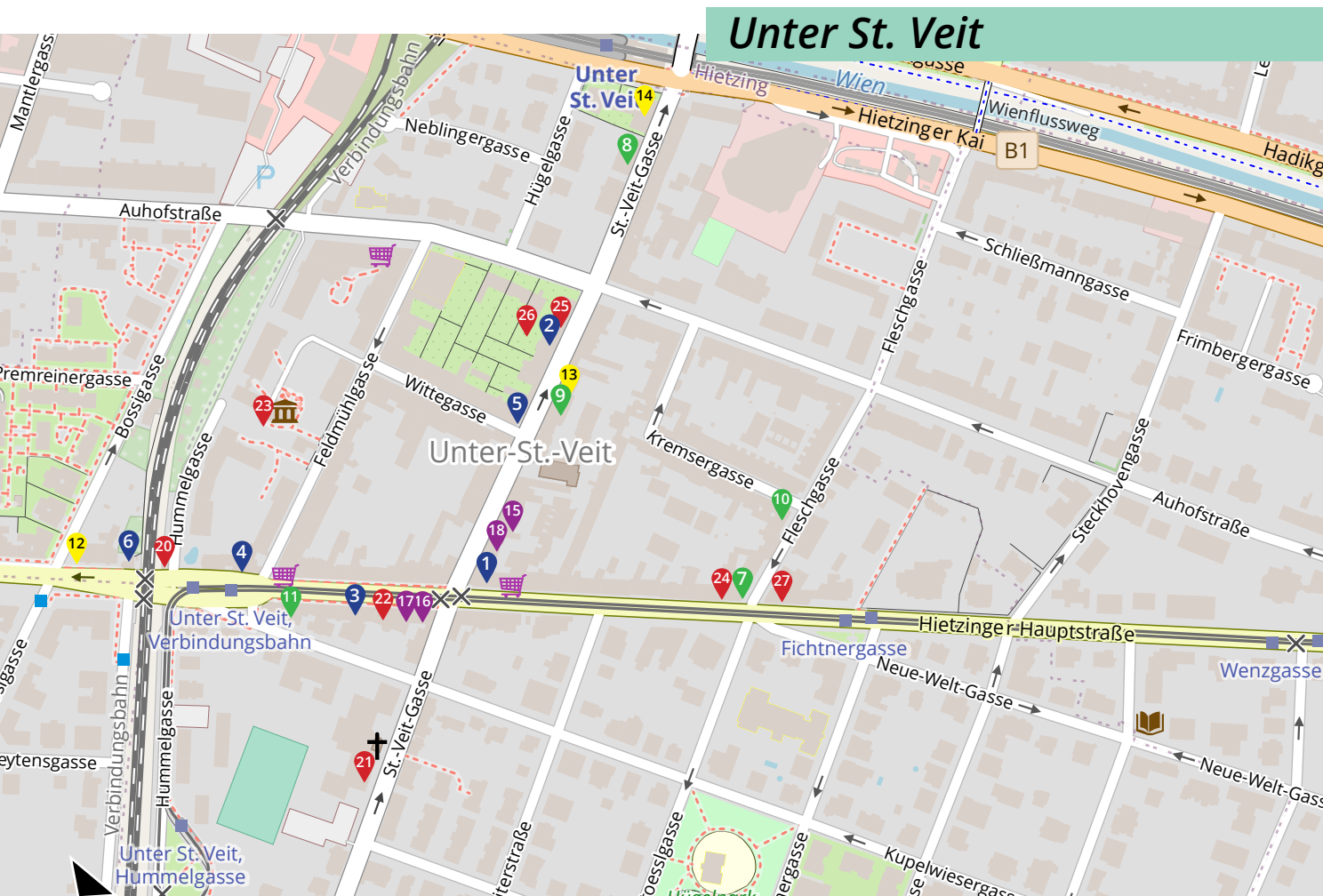


GRÄTZLherz made by Beisteiner & Zabini

Die kalte Jahreszeit ist meist die Zeit des Jahres, in der es sich die Menschen zu Hause besonders gemütlich machen. Oftmals reichen viele kleine Handgriffe oder Accessoires, um die Wohnung gemütlicher zu gestalten. Manchmal aber ist die Zeit gekommen, um größere Vorhaben umzusetzen, wie zum Beispiel ein neuer Boden, neue Tapeten oder neue Vorhänge. Unser Vereinslokal wurde nach Planung der Architektin Carina Zabini (Web: weitblick.space) und Umsetzung durch den Raumausstatter Beisteiner zum gewünschten gemütlichen erweiterten Wohnraum für die Hietzinger*innen.

Raumausstattung Beisteiner
Speisinger Straße 51
Web: beisteiner.at





Essen & Trinken

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

Gesundheit, Freizeit & Fitness

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

Handwerk & Reparatur

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

Shopping & Einkauf

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

Sonstiges

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

Dr. Sommer Mixturen GmbH & Co KG

Heike Sommer-Stern (Fachärztin für HNO Heilkunde und Allgemeinmedizin) führt seit vielen Jahren eine ganzheitlich orientierte Praxis in unserem 13. Bezirk. Ihr zweites Steckenpferd neben der Medizin ist ihre Manufaktur für Naturheilprodukte. Das Wissen dazu wurde ihr von ihren Großeltern, die zwei Drogerien hatten, in die Wiege gelegt. Die Salben, Öle und Tees werden ohne Duft und Konservierungsstoffe von Frau Heike Sommer-Stern und Ihrem Team *eigenhändig zubereitet*. Bei der Herstellung werden *ausschließlich Produkte aus zertifizierten Biobetrieben* verwendet. Neben der pflegenden Wirkung haben die Produkte eine intensive Heilwirkung bei HNO Problemen sowie bei Problemen an der Haut. Die Präparate können über den Webshop (www.mixturen.co.at), in einigen Apotheken in Wien oder im Labor in der Rossinigasse erworben werden. *Sparen Sie im Dezember 15% im Onlineshop mit dem Code "Christmas2022"*



Rossinigasse 16
 Web: mixturen.co.at
 Tel.: 0699 128 01 500

Don-Bosco-Haus ist Geschichte



Nun ist es traurige Gewissheit. Das Don-Bosco-Haus – inklusive der schönen Freiflächen und dem Fußballplatz – verschwindet dauerhaft aus unserem Grätzl. Der Bauzaun ist schon aufgestellt, es soll abgerissen und neu gebaut werden. Das Grundstück wurde verpachtet und der Pächter plant Wohnungen zu bauen. Die temporäre Zwischennutzung des Hauses für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge im Sommer beendet. Nachdem wir den dort lebenden Burschen Fußballschuhe besorgten, kickten wir einmal wöchentlich gemeinsam. Auch dies ist nun vorbei. *Schade, dass hier die Salesianer Don Boscos so entschieden haben!*

Giving & Living – Geschenke

Die Wiener Geschenkboutique Giving and Living liegt mitten im Herzen von Unter St. Veit. Die überaus freundliche und sympathische Inhaberin Julia Maria Hladik und ihr Team beraten Sie von Herzen gerne. In der Boutique finden Sie Geschenke für alle Anlässe und ansprechende Grußkarten passend zur Saison. Eine tolle Geschenkidee ist der Geschenkgutschein, welcher individuell mit Ihrem Wunschbeitrag ausgestellt wird. Dieses Geschäft verlassen Sie nach einem Besuch sicherlich mit einem Lächeln. Noch dazu werden Sie beim Weihnachtshopping definitiv fündig.



Sankt-Veit-Gasse 44
 Web: givingandliving.at
 Tel.: 0664 887 171 88

Sophie Philo



„Medizin war der Tee zuerst, Getränk wurde er danach.“ (Zitat von Kakuzo Okakura, japanischer Kulturphilosoph, 1862- 1913). Heute steht das Genussgetränk mit Zusatznutzen, nach Wasser, an der beliebtesten Stelle der Getränke. Polyphenole, Flavanoide und Flavone sowie Antioxidantien wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Die Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System ist unbestritten und die Krebsforschung schenkt der präventiven Wirkung bei verschiedenen Tumorarten durch zahlreiche Zellkulturversuche viel Aufmerksamkeit. „Exactement!“ - sag´ ich doch immer: „Denn das Gute liegt so nah!“ Wie mein Grätzl. Ist es nun Absicht oder Willkür? - Kurzparkzone bis 22 Uhr?! Pourquoi? - dort wo sich Fuchs und Hase gute Nacht sagen? Auf der Suche nach Essensresten zieht es Reineke durchaus auch in die Stadt. Wie muss er sich fühlen? - Montag, Dienstag Ruhetag heisst es vielerorts. Oder: Nur an drei Tagen geöffnet. Ein Kraut gegen die gegenwärtige Energiekrise und die Teuerungswelle wäre ein Segen. Diabolique! Wie die Aussage des Herrn Karl (N): Alkohol oder Psychopharmaka. Das Grätzl entscheidet sich mit Sicherheit immer für weitermachen. Sollten wir uns an den echten Herrn Karl halten?: „Sorgen sind wie Babys, je mehr man sie hätschelt, desto besser gedeihen sie.“

avec plaisir... Sophie Philo

Wambacher Restaurant

Tradition trifft auf Qualität und Gastfreundschaft. Dieser Satz beschreibt das Wambacher Restaurant am besten. 1832 erweiterte Franz Wambacher seine Meierei um eine Jausenstation. Von Beginn an ging der Kaiser mit seiner Familie ein und aus. Besonders der Kaiserschmarrn überzeugte den Adel. Kaiser gibt es in Österreich zwar keinen mehr, den leckeren Kaiserschmarrn beim Wambacher aber schon. Neben der beliebten Mehlspeise finden Sie auf der Speisekarte neben klassischer Hausmannskost vor allem saisonale Küche. Zur Gansl- und Weihnachtszeit gibt es kulinarische Köstlichkeiten von 3-Haubenkoch Harald Brunner auf der Karte: vom knusprigen Gansl mit Apfelrotkraut bis zu seinen berühmten Grammelknöderln auf Chili-Kraut oder die vegane Rote-Rüben Blunzn. Für die traditionelle Küchen-Qualität sorgt Küchenchefin Patricia Urbanek. „Gerne stehe ich meinem Freund Simon und Patricia mit Rat und Tat zur Seite“, so der Spitzenkoch. Bis Freitag, 23. Dezember, 18 Uhr können Sie beim Wambacher einkehren. Dann gibt es bis 6.Jänner Betriebsurlaub. „Das Personal hat es sich verdient, mit der Familie Weihnachten feiern zu können“, erklärt der sympathische Gastronom Simon Masek.

Doch davor gibt es noch weitere Höhepunkte! In der Adventszeit werden die Gäste mit Punsch und Maroni verwöhnt. Außerdem können im Dezember auch Christbäume im Gastgarten erworben werden. Eventuell gibt es sogar an den ersten zwei Adventwochenenden einen Weihnachtsmarkt im Gastgarten.



Lainzer Str. 123 | Tel.: 01 804 83 66
E-Mail: office@wambacher.co.at
Öffnungszeiten:
Do.-Mo. & an Feiertagen: 11-24 Uhr



Pappardelle alla Zucca

Backofen auf 200° aufdrehen. Kürbis schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Auf einem Backblech verteilen mit Olivenöl beträufeln, salzen und mit Thymian belegen. Ca. 20 min im Ofen rösten.

Kürbiskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Den gerösteten Kürbis gemeinsam mit dem Ricotta, Olivenöl und Salz in einem Mixer oder mit einem Mixstab fein pürieren.

Pappardelle lt. Anleitung al Dente kochen und in der Zwischenzeit die Kürbiscrème in einer Pfanne mit Olivenöl und Pastawasser fein sämig rühren. Fertig gekochte Pasta mit der Kürbiscrème vermengen, nach Geschmack nachsalzen.

Pasta auf einem Teller anrichten, frischen Parmesan darüber reiben und mit gerösteten Kürbiskernen und Basilikum dekorieren.

Für 2 Personen
250g Butternusskürbis
50g Ricotta
Thymian
Frisch gerieb. Parmesan
Kürbiskerne
Salz
Basilikum
220g May31 Pappardelle



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
Tel.: 0681 849 780 13

Pappardelle alla Zucca, mit Butternuss Kürbis, ein perfektes Herbstgericht! Herbstzeit ist bekanntlich Kürbiszeit! Kürbisse sind echte Multitalente, es gibt sie in verschiedenen Formen und Farben. Die beliebtesten und bekanntesten Kürbisse sind Hokkaido und eben der Butternuss Kürbis wie in unserem Rezept von May31. Der Butternuss schmeckt zart und nussig. Wenn er wie in unserem Rezept in Oliven-Öl geröstet wird, kommt das nussige Aroma besonders gut zur Geltung. Dazu passt ein besonders trockener Weißwein mit einer kräftigen Struktur wie ein Chardonnay oder Weißburgunder. Ein fantastischer Chardonnay ist der Chardonnay Premium vom Weinhof Gindl aus Pillichsdorf in Niederösterreich. Vom Sonnenschein verwöhnt, zeigt dieser Chardonnay Wein des Jahrgangs 2020 eine Finesse und Einzigartigkeit, welche Alexander Gindl mit viel Sorgfalt kreiert. Im Glas kommt die munterere Frische dieses Weißweins wunderbar zum Vorschein. Saftige Fruchtaromen, sowie feine Zitrusnoten prägen die Aromatik am Gaumen. Ein wunderbarer Wein für jede Gelegenheit und ganz besonders und aktuell zu Herbstgerichten wie Kürbis und Gans. *Dieser wunderbare Wein ist einer der beliebtesten Chardonnay in der VER KOST BAR Grätzl Vinothek und dort um 16 Euro zu erwerben.*

Apotheken in Hietzing



Nachtapotheke

Apotheken, in der Form wie wir sie heute kennen, gibt es seit dem Jahr 1240. Arzneimittel wurden allerdings bereits in den ersten Hochkulturen hergestellt. Die Apotheker*innen stellten lange Zeit eine Vielzahl an Arzneien in ihren eigenen Laboren her. Dies änderte sich durch die Industrialisierung radikal. In der heutigen Zeit besteht die Hauptaufgabe in der Beratung der Kund*innen. In den letzten Jahren kamen coronabedingt vor allem diverse Testungen hinzu. Aktuell gibt es in Hietzing acht Apotheken. Diese werden nun kurz vorgestellt. Neben den regulären Öffnungszeiten gibt es in Hietzing zum Glück immer eine Apotheke mit Bereitschaftsdienst. Dadurch ist die Versorgung mit wichtigen Arzneimitteln auch nachts, an Wochenenden und an Feiertagen gesorgt.

Web: nachtapotheke.wien



Alt-Hietzinger Apotheke
„Zum Auge Gottes“

Die Alt-Hietzinger Apotheke war nach der Hofapotheke in Schönbrunn die erste Apotheke Hietzings (1803). Heute ist die Apotheke selbstverständlich modern ausgestattet, doch der alte Kern der Einrichtung wurde erhalten. Dies beschert regelmäßig den Besuch von Tourist*innen. Unter dem Motto „Vorbeugen und Heilen“ werden Sie aktuell von einem kompetenten Team rund um Leiterin Mag. pharm. Heidelinde Hausner beraten. Außerdem ist die Apotheke bekannt für ihre Hauspezialitäten (u.a. Nervenstärkendes Elixier, Basenpulver, div. Tee), Homöopathie, Phytoprodukte und besondere Serviceleistungen (u.a. mehrsprachige Beratung, Arzneimittel aus dem Ausland).

Hietzinger Hauptstraße 24 | Tel.: 01 877 48 82 | Web: alt-hietzinger-apotheke.at



Apotheke Am Lainzer Platz

„Gesundheit wahren und Wohlbefinden steigern“ sind die Hauptziele des Teams. Dies gelingt unter anderem mit den Spezialisierungen auf den Gebieten Aromatherapie, Schüssler Salze, ApoLife-Produkte, Bach-Blüten-Therapie, Diäten und Kosmetikprodukte. Als besonderes Service bietet die Apotheke Am Lainzer Platz auch einen Online-Shop an. Aktuell können Sie auch täglich PCR-Tests machen lassen (Zeiten auf der Homepage). Hier gibt es auch das Angebot eines Express PCR-Tests um 49€, bei dem Sie das Ergebnis innerhalb von 4 Stunden erhalten. An dieser Stelle sei auch positiv erwähnt, dass die Apotheke gerne bei Grätzlinitiativen unterstützt (z.B. „Erinnerungsfest“ - demenzfreundliches Hietzing).

Lainzer Straße 139 | Web: apolainz.at | **Tel.:** 01 804 81 07



Apotheke an der Wien

Hier wird Beratung groß geschrieben. Schwerpunkte sind die traditionelle Homöopathie, die Phytotherapie, die Traditionelle Chinesische Medizin, Schüssler Salze, Blütenessenzen, Aromatherapie, der orthomolekularen Therapie und der Kosmetik. Zusätzlich gibt es die BIOTHEK – eine reine Naturapotheke in der Apotheke an der Wien. Das Sortiment hierbei umfasst zahlreiche Arzneimittel, Bio- und Naturkosmetik, natürliche Nahrungsmittelergänzungen, Naturpflanzenextrakte, Bio-Kräutermischungen und Bio-Hygieneartikel. Bei der Auswahl der Produkte wurde zusätzlich auch noch auf Nachhaltigkeit und Tierethik geachtet.

Hietzinger Kai 143 | Web: apothekeanderwien.at | **Tel.:** 01 890 56 56



Apotheke St. Veit

„Kundenzufriedenheit ist unser oberstes Ziel“ und das zeigt sich bereits beim Betreten der Räumlichkeiten, welche sehr hell und groß gestaltet sind. Außerdem wird „Beratung als unsere Berufung“ gesehen. Als besonderes Service gibt es eine eigene Beratungsecke in der die Kund*innen ungestört und in Ruhe über heikle Themen sprechen können. Eine solche Beratung ist jederzeit, ohne Voranmeldung und auch noch kostenlos erhältlich. Die Schwerpunkte sind Homöopathie, Bachblüten, Schüssler Salze, Nahrungsergänzung, Reiseapotheke, Kosmetik, Rauchberatung, Autoapotheke, Impfberatung, Sonnenschutz und Ernährungsberatung. Weitere Serviceangebote: Medikamentendosierer, Kundenkarte, Blutdruckmessungen und individuelle Anfertigungen.

Auhofstraße 141 | Web: stveit-apotheke.at | **Tel.:** 01 877 56 71



Hermes Apotheke

Die Hermes Apotheke liegt zwar genau genommen im 23. Bezirk. Wir haben Sie aber in der Übersicht aufgenommen, weil sie für die Menschen aus Speising meist die Stammapotheke ist. Besonders bekannt ist die Apotheke für ihre Hausmarken in den Bereichen „Nährstoffe für Ihre Gesundheit“ (u.a. Pflege für graue Haare, Pollenallergien, Fatburner, Venen-Komplex) und „Kosmetik für Ihre Haut“. Seit fünf Generationen werden die Kund*innen von der Familie Hofbauer unter dem Motto „wir stellen Sie als Mensch in den Mittelpunkt“ professionell beraten und versorgt. Als besonderes Service wird eine kostenlose Beratung betreffend der Entfaltung der optimalen Wirkung der verschriebenen Medikamente angeboten.

Speisinger Straße 119 | Web: hermesapotheke.at | Tel.: 01 888 21 52



Jagdschloss Apotheke

Die Jagdschloss Apotheke hat einiges zu bieten. So zum Beispiel Bio-Tiernahrung für Katzen und Hunde von Herrmann und eine eigene Dermo-Kosmetiklinie (u.a. Anti-Aging Pflege, Deodorants und hautschonende Körperhygiene). Besonders hervorzuheben sind auch die Behandlungsangebote, welche durch Kooperationen mit Therapeut*innen und Berater*innen ermöglicht werden. Jeden Montag von 13-18 Uhr können, nach telefonischer Terminvereinbarung, Shiatsu & Nuad Behandlungen durch Sonja Pittermann gebucht werden. Weitere Schwerpunkte sind u.a.: Mikroimmuntherapie, Homöopathie, Traditionelle Europäische Medizin, TCM, Heilpilze, Bachblüten, Schüsslersalze und Aromatherapie.

Jagdschlossgasse 77-79 | Web: jagdschloss-apotheke.com | Tel.: 01 879 23 23



San Vito Apotheke

Die San Vito Apotheke in Ober St. Veit wird von Mag. pharm. Claudia Hochauer geführt. Für sie und ihr Team steht die individuelle Beratung ihrer Kund*innen an erster Stelle. Daher wurde auch eine eigener Beratungsplatz für persönliche Gespräche eingerichtet. Das Serviceangebot umfasst unter anderem auch spezielle Beratungstage, Kundenvorträge, Umtausch von Kosmetikprodukten bei Unverträglichkeit und die Kinderzeitung (Medizini). San Vito verfügt zusätzlich über ein spezielles Angebot an Mikronährstoffen und Pflanzenextrakten. Besonders hervorzuheben ist die Hundefreundlichkeit und auch der Verkauf von Bio-Olivenöl aus San Vito – nomen est omen!

Einsiedeleigasse 10 | Web: sanvito.at | Tel.: 01 877 86 78



St. Christophorus-Apotheke

Die St. Christophorus-Apotheke legt ihren Fokus auf individuelle Beratungen und Lösungen, sowie auf die ganzheitliche Gesundheit Ihrer Kund*innen. Dabei agiert das professionelle Team stets mit Verstand, Hirn und Herz. Ein besonderes Augenmerk wird auch auf den besten Freund des Menschen gelegt. So gibt es für Hunde eine eigene Abteilung und auf der Homepage befindet sich sogar ein Rezept für selbstgemachte Hundekexse. Ein besonderes Angebot ist der hauseigene Lieferservice – selbstverständlich klimaneutral mit dem E-Auto! Des weiteren werden auch eigene Produkte angeboten (z.B. Erkältungsbad, diverse Kapseln, Johannisbeer-Spray).

Dr.-Schober-Straße 14-18 | Web: st-christophorus-apotheke.at | Tel.: 01 961 09 18



Westend Apotheke

Bereits seit 1912 besteht die Westend Apotheke in Hietzing. Neben dem Leitsatz „Der Kunde steht im Mittelpunkt“ sind besonders die Aspekte kompetente Beratung, respektvolles Miteinander und kontinuierliche Verbesserung im Fokus. Diese und viele weitere wichtige Informationen (z.B. Westend-Organ-Filter) sind auf der besonders umfangreichen und informativen Homepage zu finden! Seit 1981 wird das Team von den Familien Salem und El-Schahawi geführt. Letzter hat folgendes Motto: „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen, fit durch den Winter mit viel Bewegung an der frischen Luft“. In diesem Sinne bleiben Sie gesund und fragen Sie zu Risiken und Nebenwirkungen Ihren Arzt oder Apotheker!

Hietzinger Hauptstraße 64 | Web: westendapo.at | Tel.: 01 877 51 78



Hietzing erzählt

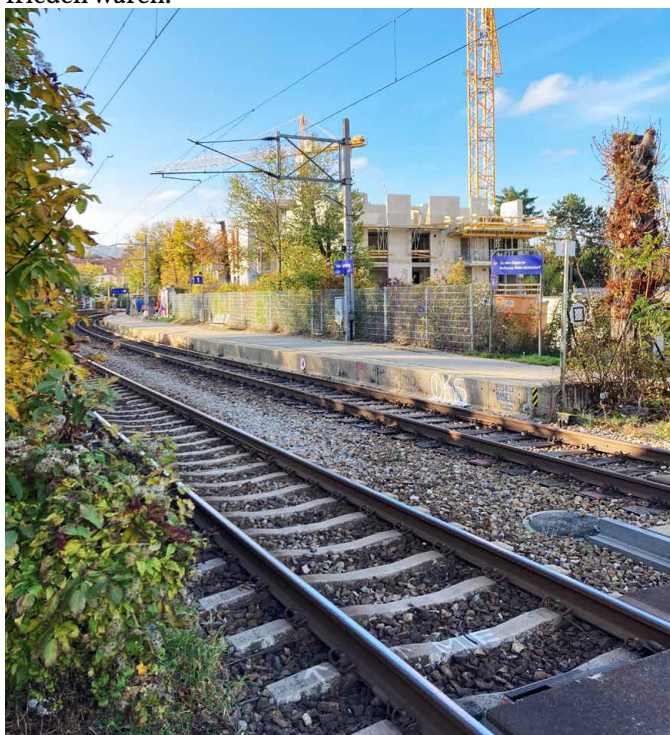
Für gewöhnlich befindet sich an dieser Stelle ein Interview mit einer Person, die von ihrem Leben in Hietzing erzählt. Diese Rubrik im Magazin ist bei unseren Leser*innen äußerst beliebt. Wir bekommen regelmäßig Anfragen, ob wir nicht die Kontaktdaten der interviewten Person weitergeben könnten, da gewisse Dinge nachgefragt werden möchten bzw. ein persönliches Gespräch erwünscht ist. Daher haben wir beschlossen regelmäßig ein „Hietzing erzählt Treff“ anzubieten. Am 22. Oktober war es erstmals so weit. Unser Vereinsmitglied Veronika machte eine Biskuitrolade und einen Ölgugelhupf. Ich, Christopher, machte mir bereits Sorgen, dass das zu viel sei, da vier fix angemeldete Personen kurzfristig abgesagt haben. Mit der Erwartungshaltung, dass es eher eine kleinere Runde wird, ging ich mit meinen zwei Kindern zum GRÄTZLherz. Dort warteten bereits zwei Neo-Hietzinger*innen. Diese waren früher hier und beschlossen kurzerhand noch das schöne Wetter am Roten Berg zu genießen und einen Spaziergang zu machen, bevor sie zum Hietzing erzählt Treff kommen. Um 13 Uhr starteten wir mit Kaffee, Tee und Kuchen und kamen sofort ins Plaudern. Wir stellten uns einander kurz vor (Name, Bezirksteil, seit wann in Hietzing, usw.). Dabei entwickelte sich eine gemeinsame Geschichte in und über Hietzing, denn jede*r wusste einen Aspekt zu ergänzen. Der gemütliche Wohnzimmercharakter unseres GRÄTZLherz Lokales trug das Seinige dazu bei, dass sich alle Beteiligten wohl fühlten und partizipierten. Insgesamt nahmen zehn Erwachsene am Treffen teil. Die zwei Kinder bevorzugten es im Partykeller Tischtennis und Tischfußball zu spielen. Wobei manchmal kamen sie, um etwas vom Kuchen abzubekommen.

Ein Gast vom Hietzing erzählt Treff war Gertraut Fuchs. Frau Fuchs wurde in der Herbst 2022 Ausgabe interviewt. Außerdem stellte sie ihre Kunstwerke (Malerei) von 6. bis 25. November im GRÄTZLherz aus. Thema an diesem frühen Nachmittag war unter anderem die Geschichte unseres Vereinslokales, welches - so wie die umliegenden Gemeindebauten - 1951/52 erbaut wurde. So konnte sich Gertraut zum Beispiel noch genau daran erinnern, dass sie davor mit ihren Freund*innen auf der unverbauten Fläche im Winter runtergerodelt ist.



Auch zu Gast war Gunvor Sramek (Interviewpartnerin Frühling 2022). Gunvor erzählte kurz von der Validation (Methode in der Arbeit mit Demenz) und vor allem von ihrem Engagement bei der Bürgerinitiative „Verbindungsbahn besser“ (im Internet unter: <https://verbindungsbahn-besser.at>). Hier dockte vor allem Dr. Georg Becker,

Schriftführer des Klimt-Vereins, an. Er berichtete vom aktuellen Stand der Dinge: Es wurde eine Beschwerde an den Verfassungsgerichtshof bzw. bei Unzuständigkeit an den Verwaltungsgerichtshof eingebracht. Darin wird die Befangenheit der Sachverständigen kritisiert. Salopp gesprochen, die Tatsache, dass die ÖBB sich selbst kontrolliert. Zum Glück saß mit Ulrike Z. eine Juristin am Tisch, die es mit zwei kurzen Sätzen auf den Punkt brachte: „Das ist das klassische Dilemma. Auf der einen Seite ist man aus formalen Gründen dagegen und auf der anderen Seite muss man eigentlich dafür sein.“ Eigentlich dafür muss man sein, weil zwei neue S-Bahn-Stationen (Hietzinger Hauptstraße und Stranzenbergbrücke), 15-Minuten statt 30-Minuten-Intervall, barrierefreie Zugänge und Lärmschutz (durch neue Schienen und Lärmschutzwände) errichtet bzw. eingeführt werden. Aber man kann natürlich auch aus nicht formalen Gründen dagegen sein, weil Querungen für den motorisierten Individualverkehr verschwinden, die Lösung bei der Waldvogelstraße überdimensioniert ist, etliche Bäume gefällt werden müssen und Lärmschutzwände unschön zum Anschauen sind. Am Ende des Gespräches gab es ebenso viele unterschiedliche Meinungen am Tisch wie Menschen. Doch übrig blieb, dass wir uns gegenseitig verstanden gefühlt haben und dass es keine Lösung für das Projekt „neue“ Verbindungsbahn gibt, bei der alle Hietzinger*innen zufrieden wären.



Die anderen Themen bei Kaffee und Kuchen waren weniger kontroversiell. Es ging um Zuzugserfahrungen, der Vergleich zu anderen Bezirken bzw. Städte, die Vorzüge vom grünen Hietzing als Naherholungs- und Zusammenleben im Bezirk. Diesmal nicht dabei war Hans F. Popp. Herr Popp versorgt uns immer mit historischen Geschichten über Hietzing. In der letzten Ausgabe stand die Villa Beer im Mittelpunkt. Diesmal heißt es: 90 Jahre – Werkbundsiedlung



Im Sommer 1932 wurde am westlichen Stadtrand Wiens die "größte Bauausstellung Europas" fertiggestellt, bzw. der internationalen Fachwelt präsentiert. Die „Werkbundsiedlung“ in Wien 13. Lainz wurde somit eine internationale Leistungsschau des modernen Wohnbaus in Wien und ein Manifest des Neuen Wohnens. In einer sozialen und wirtschaftlichen Krisenzeit, wurde diese Utopische Siedlung – in Zeiten von Bassenawohnung, Arbeiter im Notstand, Überbelegung in Zinshauswohnungen, Krankheiten, usw. geschaffen, bzw. deren Ideen realisiert. Initiator und Namensgeber der Werkbundsiedlung war der 1912, nach deutschem Vorbild gegründete Österreichische Werkbund (ÖWB) in Wien. Der Deutsche Werkbund war das Vorbild und dessen Statuten wurden fast vollständig übernommen. Ziel der Werkbundbewegung war das Zusammenwirken von bildenden Künsten, Architektur und Handwerk sowie die Förderung der handwerklichen Qualitätsarbeit.

Die Gesamtleitung lag bei Josef Frank. 30 Architekten und eine Architektin aus Österreich, Frankreich, Deutschland, Holland und den USA – u. a. Richard Neutra, Gerrit Rietveld und Margarete Schütte-Lihotzky – entwarfen 70 Musterhäuser. Zahlreiche Innenarchitekt*innen sorgten gemeinsam mit renommierten Firmen für die Möblierung und Ausstattung der Häuser – als Beleg für das hohe Niveau der Wiener Wohnkultur. Diese Ausstellungshäuser sollten Modelle für den Bau großer Siedlungen im Grünen sein. Die Werkbundsiedlung, ein Kind der Siedlerbewegung, antwortete damit auf das Wohnbauprogramm des "Roten Wien". Den innerstädtischen "Superblocks" stellte Frank als Ideal das Einfamilien- und Reihenhaus mit Garten, real gebaut in „Lainz“, gegenüber

Nächste Hietzing erzählt Treffs

Do. 8. Dezember 15-16:30 Uhr
Sa. 4. Februar 14-15:30 Uhr
 Ort: GRÄTZLherz, Nothartgasse 40

Medical Microneedling- Schönheit von Innen!

Die Microneedling Behandlung gilt als Geheimwaffe unter den Anti-Aging Methoden zur Behandlung v.a. ästhetischer Hautprobleme. Kollagen und Elastin sind essenzielle Proteinfasern, die unserer Haut Stützkraft und Elastizität verleihen. Wenn wir altern, gehen diese Fasern zusehends verloren. Die Folge sind feine Linien, Falten, Hauterschaffung und erweiterte Poren. Beim Microneedling verursachen feine Nadeln aus chirurgischem Stahl kontrollierte Mikroverletzungen der mittleren Hautschicht. Also dort, wo sich die Kollagen-bildenden Zellen befinden. „Durch die natürlichen Wundheilungsprozesse werden Wachstumsfaktoren frei, die wiederum die Kollagen- und Elastinfaserproduktion anregen. Dies bezeichnet man als Kollagen-Induktions-Therapie (K-I-T).“, so Hautexperte Dr. Frisee. Die Haut wird fester und straffer und gewinnt wieder an Strahlkraft. Diese Prozesse beginnen kurz nach der Behandlung und dauern über mehrere Monate an. Sehr gute Ergebnisse werden auch bei der Behandlung von Akne- und Operationsnarben sowie Dehnungsstreifen erzielt. Weitere Indikationen dieser Behandlung sind Alters- und Sonnenflecken, Vitiligo und Melasmen.



Hietzinger Hauptstraße 116/4
Tel.: 01 876 35 48
Web: hautarzt-hietzing.at

Kolumne Diabetes verhindern und rechtzeitig erkennen

In der letzten Ausgabe (Herbst 2022) hat Dr. Marlies Frank bereits ausführlich über Diabetes berichtet. Wie angekündigt wird in dieser Ausgabe genauer auf die Prävention eingegangen. Diese umfasst im Wesentlichen 3 Punkte:

Gewichtsstabilisierung

Das Halten oder Erlangen eines normalen Körpergewichtes kann das Auftreten von Diabetes verhindern und die Gesundheit deutlich verbessern. Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion bei Übergewicht konnte in Untersuchungen das Auftreten eines Diabetes mellitus Typ 2 in bis zu 58% der Fälle verhindern. Dafür ist allerdings ein Gewichtsverlust von mindestens 5-10% notwendig.

Was ist nun das ideale Körpergewicht? Hier kann man zur Berechnung den sogenannten Body Mass Index heranziehen. Er errechnet sich aus dem Körpergewicht (in kg), dividiert durch die Körpergröße (in m) zum Quadrat. Der ideale Body Mass Index liegt zwischen 19 und 24,9 kg/m². Auch der Bauchumfang, mit einem Maßband auf Nabelhöhe gemessen, ist hier hilfreich. Idealerweise sollte er bei Frauen unter 88 cm und bei Männern unter 102 cm liegen. Da gerade das Bauchfett gefährliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann, ist der Bauchumfang eine wichtige Messgröße.

Gesunde Ernährung

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung kann nachweislich das

Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, vermindern. Eine zur Prävention und Behandlung des Diabetes geeignete Kostform sollte den eigenen Vorlieben entsprechen und gut schmecken. Der Großteil der mit der Nahrung verzehrten Kohlenhydrate soll in Form von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst und Milchprodukten aufgenommen werden. Weißmehlprodukte und Zucker in Form von Haushaltszucker, Fruchtzucker, Backwaren, Süßspeisen und süßen Getränken sollen nur selten konsumiert werden. Hochwertige Fette aus Pflanzenölen, Samen, Nüssen und aus fetten Seefischen haben positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel, während Fett aus Fleisch- und Wurstwaren reduziert und der Konsum von Transfetten z.B. aus Frittiertem und Backwaren vermieden werden sollte.

Besonders günstig wirkt sich eine mediterrane Kostform mit Früchten, Gemüse, Olivenöl, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Fisch, Nüssen, Samen, Milchprodukten (Käse, Joghurt) auf das Diabetes-Risiko aus. Rotes Fleisch soll nur selten verzehrt werden, die Speisen sollen einen geringeren Verarbeitungsgrad aufweisen und saisonal und lokal erhältlich sein.

Ausreichend Bewegung

Unsere Muskulatur verbraucht bei Bewegung, aber auch im Ruhezustand, viel Zucker. Eine gut trainierte Muskulatur ist daher für einen stabilen Blutzuckerspiegel notwendig.

Bewegung kräftigt die Muskulatur, steigert den Energieverbrauch, trainiert das Herz-Kreislauf-System und macht idealerweise auch Spaß. Empfohlen wird Ausdauertraining mit moderater Intensität im Umfang von ca. 150 Minuten oder von starker Intensität von 75 Minuten pro Woche und 2x pro Woche Krafttraining. Wichtig ist, dass Bewegung regelmäßig erfolgt. Wenn Sie länger nicht trainiert haben, ist ein „Check-up“ beim Arzt vor Beginn der sportlichen Aktivitäten unbedingt notwendig. Wählen Sie eine Sportart, die Sie schon in der Jugend gemocht haben und beginnen Sie langsam mit geringer Intensität und Dauer. Jede Art der Bewegung ist wichtig: steigen Sie z.B. eine Station früher aus der Straßenbahn und gehen die verbleibende Strecke zu Fuß, nehmen Sie die Stiegen anstelle der Rolltreppe. Auch ein täglicher Spaziergang in flotterem Tempo ist empfehlenswert.

Lebenskrise als Chance

Egal ob Midlife-Crisis, Quarterlife-Crises, Lebenskrise, Corona-Krise oder Energiekrise. Krisen sind in unserem Leben aktuell omnipräsent. Doch was bedeutet eigentlich das Wort „Krise“? Ein Blick in den Duden lohnt sich. Krise wird gleichgestellt mit schwieriger Lage, Situation oder Zeit – die den Höhe- oder Wendepunkt einer gefährlichen Entwicklung darstellt. Das implementiert, dass es danach leichter, besser oder anders weitergeht. Eine Krise kann demnach als eine Chance für sich und sein Leben gesehen werden, denn in einer Krise stellt man sich und seine Umwelt komplett in Frage. Dadurch bietet sich die Gelegenheit sich neu auszurichten. An der einen oder anderen Stellschraube im eigenen Leben zu drehen oder komplett neu auszurichten. Dieser Veränderungsprozess ist nicht immer einfach. Professionelle Begleitung und Beratung kann dabei die wichtige Unterstützung darstellen. Ich bin Sozialarbeiter und Diplomierter Lebens- und Sozialberater. Gerne begleite ich Sie in Ihrem Prozess und auf deinem Weg zur Selbstverwirklichung. Ich biete Ermäßigungen für Vereinsmitglieder und Sozialtarife an. Meine Schwerpunkte sind: Selbstwirksamkeit, Gesundheitsförderung, Wohnen, Familie und Beruf. Außerdem verfüge ich über etliche Methoden, welche individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Vereinbaren Sie jetzt ein kostenloses Erstgespräch!



Nothartgasse 40

Tel.: 0676 44 67 266

E-Mail: beratungmitherz@gmx.at

24h-Betreuung



Ich freue mich Ihnen als Kooperationspartner von GRÄTZLeben vorstellen zu dürfen. Seit 6 Jahren bin ich Franchise Partner der AIS-24 Stundenbetreuung, mittlerweile ÖQZ Zertifizierter Partner und für Wien, Klosterneuburg, die Bezirke Korneuburg und Gänserndorf verantwortlich. Auch bin ich seit 5 Jahren Mitglied des Vereins „Miteinander im demenzfreundlichen Hietzing“ und auch Mitglied der Steuerungsgruppe, sowie offizielles Mitglied des „demenzfreundlichen Wien“. **Wer ist die AIS-24 Stundenbetreuung und warum sollten Sie mit uns in die Betreuung gehen?**

Wir sind ein österreichisches Unternehmen mit Sitz in Wolfsberg (Kärnten) und betreiben dort unser AIS Center, in dem die zentrale Disposition, Ausbildungscenter und Backoffice ihren Sitz hat. Ich selbst habe Kooperationen mit dem Wiener Roten Kreuz – Speisenzusteller & Medizinprodukte, MyStella – Notrufarmband, als auch zu Demenzbegleitungen, Fahrtendiensten, etc. Ich möchte mit meinem Team für meine Klientin über den Tellerrand schauen und als Case & C armanager (ÖGCC) einen Mehrwert für die Familien, Klienten und Betreuungskräfte bieten. Ich freue mich Sie beraten zu dürfen!

Ihr Alexander Winter, AIS-24 Stundenbetreuung

Vernetzung Gesundheit und Soziales

„Durchs Reden kommen d'Leut zam“, heißt es. Dies ist auch unser Leitsatz im Verein. Wir bieten Menschen die Möglichkeit sich in die Gemeinschaft einzubringen bzw. an gemeinschaftlichen Tätigkeiten teilzunehmen. GRÄTZLeben Hietzing wirkt - im Sinne der Förderung des Zusammenlebens - als Drehscheibe zwischen den unterschiedlichen Stakeholder*innen im Grätzl zur Erzielung von Synergieeffekten. Außerdem liegt uns das Wohlbefinden und die ganzheitliche Gesundheit eines jeden Menschen am Herzen. Aus diesen Gründen bieten wir etliche Veranstaltungen (z.B. Gesundheitswoche 13.-18.März 2023) als auch Vernetzungstreffen an. Das nächste Vernetzungstreffen für „Gesundheit und Soziales“ findet am Donnerstag den 19.Jänner von 17-18:30 Uhr im GRÄTZLherz statt. Aktuell stehen 23 Personen auf unserer Sozialvernetzungsliste – Tendenz steigend. Ausgehend von dieser Vernetzung entstehen immer wieder tolle gemeinsame Projekte, wie die bereits erwähnte Gesundheitswoche, als auch das gemeinsame Gesundheitspaket. Es stehen noch am 1.12. ab 18:30 Uhr BrainGym® & Kinesiologie (Claudia Krainhöfner) und am 15.12. ab 18:30 Uhr Stressabbau-Tools (Christopher Hetfleisch) am Programm.



BunterLebenHietzing



© Barbara Wirl

Yvonne Lacina-Blaha

KULTURFREITAGE im GRÄTZLherz: jeder erste Freitag ist für Künstler*innen aus Hietzing reserviert, der Eintritt ist frei – Pay as you wish. *Einlass 18 Uhr. Beginn 19 Uhr. Getränke gegen Freie Spende.*

Freitag 2.12: der Hietzinger Autor Leo K. liest aus seinem Rock'n'Roll Schundroman „ZOFF“

Freitag 3.2: Yvonne Lacina-Blaha & Daniela Krammer
„Glücksmomente“ - Lesung mit Saxophonbegleitung



© Caro Strasnik

Daniela Krammer

Yvonne Lacina-Blaha ist Autorin, Journalistin und Glücksfinderin. Ihr neuester Roman „Einmal Nizza und zurück“ erzählt sehr humorvoll die Geschichte einer Frau, die ihren Traum leben möchte. Damit schlägt Yvonne Lacina-Blaha die Brücke zu ihrer bisherigen journalistischen Arbeit, bei der sie 99 spannende Persönlichkeiten interviewen durfte, die aus dem Hamsterrad gestiegen sind, um ihren Traum zu leben. Nach so vielen Gespräche über Zufriedenheit und Träume hat sie einen **Glückskurs** besucht, um sich diesem großen Thema auch theoretisch anzunähern. Und irgendwann kam die Frage „Wohin jetzt mit all dem Glück?“ In ihrer Lesereihe „*Gespräche übers Glück(l)ichsein*“ kombiniert sie gekonnt alles miteinander und geht mit ihren Gästen der Frage nach, was es braucht, um seinen Weg zu finden. Derzeit tourt sie mit ihrer Lesereihe durch Österreich.

Daniela Krammer - „Musik ist mein Leben“... so heißt eins meiner Lieder. Musik machen zu dürfen ist tatsächlich immer wieder Rettung für mich, wenn alles rund herum zuviel wird. Mit Musik Menschen glücklich zu machen macht mich glücklich



Daniela Krammer

Freitag 3.3: Dominik Nostiz – Gitarrist mit 100% künstlerischer Freiheit

Er ist Musiker, Kurator und Kulturmanager und lebt in Wien. Seit 2002 entwirft und produziert er Kunst- und Kulturprojekte für Institutionen und Festivals sowie innovative und partizipative Kulturvermittlungsproduktionen im öffentlichen Raum. Er ist Gründer und Leiter des Kulturvereins „Vereino8 – zur Förderung multimodaler Kommunikationsformen“, einer Schnittstelle und soziales Biotop für Kunst, Kultur sowie Wissenschaft. Dominik Nostitz arbeitet querdisziplinär und Genre-übergreifend und schafft Räume für Begegnung und Partizipation. Außerdem ist er beratend für Kulturprojekte in Österreich und international tätig und sitzt in mehreren Kultur-Jurys des Bundes und der Stadt Wien.



Art Club Hietzing ACH! -Rückschau

Das zweiwöchige Kulturfestival von Veronika Korbei, Alexandra Steiner und Georg Fuchs lockte rund 600 Besucher*innen in das Parkhotel Schönbrunn / Hotel Maximilian. Die grandiose Werksschau von 26 Bildenden Künstler*innen begeisterte ebenso wie die Lesungen von Priska Seisenbacher und Thomas Sautner und die Konzerte von Trio Freundschaftsspiel, Duo Simpatico, Wiener Blond und dem Trio Jazztice. *Impressionen auf www.ach-wien.at / insta & fb: [art_club_hietzing](https://www.facebook.com/artclubhietzing)*

künstler:innen
vernetzungstreffen



im café des hotel maximilian // mehr infos: ach-wien.at

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, die Kunstschaffenden untereinander zu vernetzen, gemeinsame Ressourcen zu nützen und sich gemeinsam im Bezirk sichtbar zu machen.

Nächste Termine: Mittwoch 7.12 / 1.2 / 1.3. um 10 Uhr in der Lounge Hotel Maximilian – Fühlt euch herzlichst eingeladen!

Kontakt: Infos: www.ach-wien.at / insta & fb: [art_club_hietzing](https://www.facebook.com/artclubhietzing)

Kulturfreitage im GRÄTZLherz

Gemeinsam mit Alexandra Steiner von der Initiative BunterLebenHietzing bieten wir an jedem ersten Freitag im Monat einen Kulturabend im GRÄTZLherz an. Start ist jeweils um 19 Uhr, Einlass ab 18:30 Uhr. Den Anfang machten im Oktober Madame Moustache, Martin Spitzer und Julian Eggenhofer mit der Veranstaltung „Französischer Wein & französischer Jazz“. Im November waren Martina Schmoegner und Tarek Hamouda zu Gast. Martina sorgte mit ihren Essays und Kurzgeschichten für viel Lachen und gute Laune. Tarek ergänzte stilgerecht mit österreichischer Mundart-Musik.



Kunst am Bau in Hietzing – Folge 9



1

„Visuelle Streifzüge“ mit Mag. Gerhard Jordan

Auf die ländliche Vergangenheit des heutigen 13. Bezirks wird auch in einigen Werken der „Kunst am Bau“ Bezug genommen.

1 Ein Beispiel ist das Steinzeugrelief „Ernteszene“ von Gabriele Waldert (1902-1991) aus dem Jahr 1957 am Osthang des Gemeindebergs in Ober St. Veit, in der Gemeindeberggasse 20, bei Stiege 9. Zum Teil ist es von einem Nadelbaum verdeckt und daher vermutlich kaum bekannt. Es zeigt eine Mutter mit Kindern, wovon eines aus einem Becher trinkt. Den weiteren Darstellungen auf dem Bild nach zu urteilen - ein Butterfass sowie eine Kuh, die ein Kälbchen säugt - dreht sich das Werk um das Thema „Milch“. Tatsächlich befand sich ganz in der Nähe (am Stock im Weg) im 19. Jahrhundert ein Ausflugsrestaurant mit einer Meierei, die zahlreiche Kühe beherbergte.



2

2 Ebenfalls ein Gasthaus mit Meierei befand sich am sog. „Himmelhof“, nicht weit von der Tiergartenmauer entfernt. In der Himmelhofgasse 9-13 wurde 1956-58 ein kleiner Gemeindebau mit 25 Wohnungen errichtet, an dessen Fassade, bei der Stiege 1, ein großes buntes Majolika-Wandrelied mit dem Titel „Obsternte“ angebracht ist (Foto 2, Mitte). Es wurde von Adele Stadler (1918-2012) geschaffen und zeigt eine an einen Apfelbaum gelehnte sitzende Frau und Kinder, die die Früchte pflücken bzw. sich schmecken lassen.

3 Ein ganz ähnliches Motiv finden wir auch im Süden des 13. Bezirks: eine Emailmalerei mit dem Titel „Apfel pflückendes Mädchen“ (Foto 3, unten) aus dem Jahr 1953 von Maria Schwamberger-Riemer (1896-1970), an einer Stiege der „Kongress-Siedlung“ in der Lainzerbachstraße 3 (auf Nr. 5 ist ein weiteres Werk derselben Künstlerin zu sehen, das Birnen pflückende Buben zeigt). Zur Zeit seiner Schaffung gab es in der Umgebung bereits zahlreiche Siedlungshäuser, die ab 1920 entstanden sind und deren Gärten anfangs der Selbstversorgung mit Lebensmitteln - darunter auch Obst und Gemüse - dienten.



3

Nächste Termine

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

- **Küniglberg und Umgebung:** Samstag, 15. April 2023, 15-17 Uhr.
 - **Der Südosten des 13. Bezirks:** Samstag, 6. Mai 2023, 15-17:30 Uhr.
- Teilnahme gratis; Anmeldung per Mail an hietzing@gruene.at (Treffpunkt, Verständigung über etwaige Verschiebung o.ä. werden rechtzeitig bekanntgegeben).

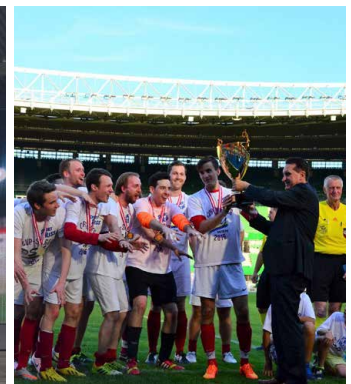
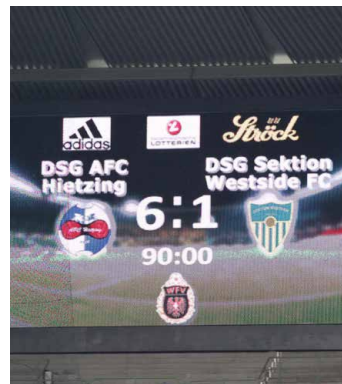
AFC Hietzing – seit 2008

Fußball verbindet! Das haben sich Christoph Klaritsch und Christopher Hetfleisch 2008 gedacht und gemeinsam den Fußballverein AFC Hietzing gegründet. (Information am Rande: 12 Jahre später haben diese Protagonisten den GRÄTZLeben Hietzing Verein ins Leben gerufen.)

Die Idee war nach beendeter Schullaufbahn und Matura in der Wenzgasse weiterhin in Kontakt mit seinen Freunden zu bleiben. Da wir alle gerne gekickt und teilweise schon in Vereinen gespielt haben, war die Vereinsgründung naheliegend. Seit über 14 Jahren gibt es nun den Akademischen Fußball Club Hietzing. Im Laufe der Jahre wurden die meisten von uns wirklich Akademiker und definitiv alle älter. Das Alter, als auch die veränderte Lebenssituation mit Familie und Beruf, führten dazu, dass sich der Kader teilweise ausdünnte.



Dank einiger Comebacks und neuer Spieler ist der weitere Spielbetrieb gesichert. *Da wir unseren Hietzinger Wurzeln treu bleiben möchten und das Team langfristig verjüngern wollen, rufen wir junge, talentierte, verlässliche und motivierte Fußballer aus Hietzing auf bei uns anzufangen.* Aktuell spielen wir in der DSG-Liga (auf dem höchsten Leistungsniveau, entspricht in etwa der Oberliga des Wiener Fußballverbandes). Wir trainieren einmal in der Woche und tragen unsere Heimspiele auf der Marswiese aus.



Hybrid* Hormonyoga-Kurs live aus dem GRÄTZLherz

für deine hormonelle Balance

Dienstags an folgenden Tagen:
10./17./24./31. Jänner 2023
von 17:10 bis 18:10

* Du kannst LIVE im GRÄTZLherz oder ONLINE zu Hause teilnehmen

Deine Investition: 64,-

www.helgaleeb.com
helga.leebe@hotmail.com

Ich freue mich auf Dich!



Yoga im GRÄTZLherz

In der Nothartgasse 40

Yoga mit Silvia Knoll

Montag 18:30-19:45h
& 20:00-21:15h

silviaknoll.at / 0699 1826 7507

Yoga mit Helga Leeb

Dienstag 18:30-19:30h
& Donnerstag 10-11h

helgaleeb.com / helga.leebe@hotmail.com



Mehr Infos auf
www.grätzleben.at

Raum fürs Herz – Resilienzkurse für Kinder und Jugendliche

Die Ereignisse der letzten Jahre haben uns alle an unsere Grenzen gebracht. Die Folgen davon sind Überlastung, Angst und Ermüdungszustände. Dies sieht man sehr häufig auch bei Kindern und Jugendlichen. Mit unseren Resilienzkursen wollen wir die Kinder stärken und ihnen helfen, mit belastenden Lebensumständen umzugehen. Das setzen wir mit den drei Hauptkriterien „Bewegung, Ernährung und Entspannung“ um. Gemeinsames Entdecken aller Sinne, Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen und eine offene Kommunikation sind einige der Bestandteile unseres Kurses. Dabei gehen wir immer individuell auf die momentanen Bedürfnisse und Themen der Kinder und Jugendlichen ein und lassen jedem Kind sein eigenes Tempo.

Wir sind: Christina Stamminger-Schöngruber (Dipl. Kinderkrankenschwester, Ernährungs- und Kinderernährungscoach, Mentaltrainerin) und Angelika Korab (Dipl. Kinderkrankenschwester, Stillberaterin)

Kurse finden in der Pfarre Kalksburg (23. Bezirk) statt. Kontakt: raumfuersherz@gmx.at



Pfarre Kalksburg, 1230 Wien
E-Mail: raumfuersherz@gmx.at
www.raumfuersherz.at

Kommunikationskompetenzen erwerben



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



Die Kommunikation ist ein wichtiger Schlüssel für den eigenen Erfolg, aber vor allem auch für jegliche zwischenmenschliche Interaktion. Unserem GRÄTZLeben Team ist das sehr bewusst. Daher bieten wir regelmäßig diverse Kommunikationsworkshops (u.a. Sprachenrad, Kommunikationscheck, Gewaltfreie Kommunikation) an. Häufig ergeben sich daraus Folgeveranstaltungen wie zum Beispiel die Themenabende zu „Wertschätzung“ und „Wut“. Wenn es jedoch trotzdem einmal zu einem Konflikt kommt und du keine Ahnung hast, wie du da rauskommst, dann melde dich doch bei uns. Wir vermitteln dich gerne an unsere Kooperationspartner*innen weiter!

Nikolaus und Buchvorstellung

Am Dienstag, den 6. Dezember, treffen wir uns um 15 Uhr im GRÄTZLherz. In vorweihnachtlicher Stimmung wird uns um ca. 15:30 Uhr der Nikolaus besuchen. Gemeinsam werden wir Lieder singen. Ab 16 Uhr wird aus dem mehrsprachigen Kinderbuch „Kai und Kiki“ gelesen. Die Autorin wird im Anschluss noch eine Bastelstation anbieten. Wir freuen uns auf dich und bitten um Anmeldung (0676 44 67 266 oder info@grätzleben.at), damit wir besser planen können. Kosten: Freie Spende



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



40
Seiten

Geselligkeit nicht vergessen!

Je dunkler und trüber die Tage werden, desto schwerer wiegt Einsamkeit. Wir wissen heute, wie stark sie sich auf unsere seelische, aber auch körperliche Gesundheit auswirkt. Aber der „Ausweg“ ist nicht so leicht zu finden. Schon gar nicht, wenn körperliche oder geistige Einbußen auftauchen und Menschen aus Scham lieber zu Hause bleiben.

Dagegen haben wir was! Im Begegnungscafé mit Pfiff treffen sich alle 14 Tage Menschen zum Plaudern, Spielen und ein wenig Bewegung mit Musik. Oder einfach nur zum Dasein ohne jeden Anspruch. Gastgeberinnen sorgen für eine gute Aufnahme der Neuen. Ob jemand vergesslich ist oder schwer geht, schlecht hört oder kaum sieht – wir machen uns einfach eine gute Zeit. Alt oder Jung, alle sind willkommen. Ort: daskardinal, Kardinal König Platz 3, 1130 Wien. Termine: 15.II., 29.II., 13.III., 15-17 Uhr. Mehr Termine & Kontakte: www.demenzfreundlich.at/1130



Petra Rösler

Kardinal König Haus

Tel.: 01 804 75 93 - 607

Spiel- und Begegnungsraum



8 Termine: 28.II. bis 30.I.

140€ für Mitglieder, sonst 160€

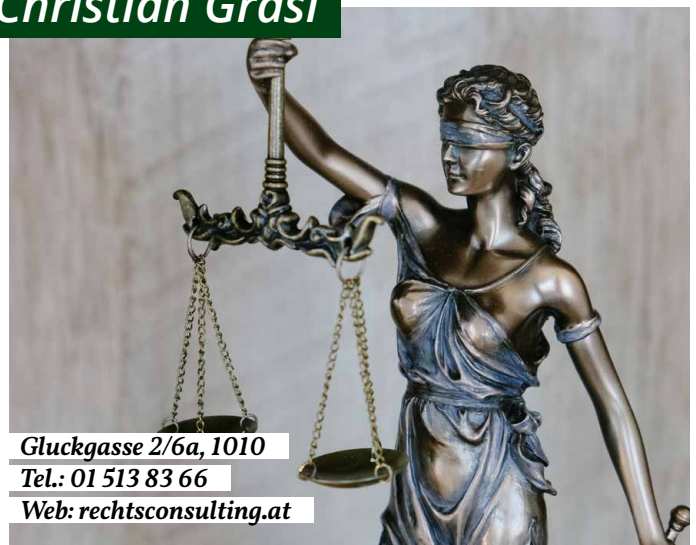
E-Mail: raumfuersherz@gmx.at

Ab 28.II. gibt es bei uns im GRÄTZLherz jeden Montag von 9:30–11 Uhr einen Spiel- und Begegnungsraum. Unter der Anleitung von Angelika Korab (Dipl. Kinderkrankenschwester, Stillberaterin) und Christina Stamminger-Schöngruber (Dipl. Kinderkrankenschwester, Kinderernährungscoach, Mentaltrainerin) gibt es Kniereiter, Reime, Musik und freies Spiel mit unterschiedlichen Sensorikmaterialien. **Außerdem wird der Raum für Austausch der Eltern bzgl. Ernährung, Stillen und der Entwicklung des Kindes geöffnet.** Zielgruppe: Kinder 0–3 Jahre mit Bezugsperson. Anmeldung erforderlich!

Rechtsanwaltskanzlei Mag. Christian Grasl

Geht es um Rechtsgeschäfte ist es wichtig von jemandem vertreten zu werden, dem man vertrauen kann. Christian Grasl ist einer dieser Menschen. Der mit seiner Familie in Hietzing lebende Rechtsanwalt führt seit über 18 Jahren erfolgreich seine gleichnamige Kanzlei mit Sitz in der Glückgasse. Die Tätigkeitsbereiche sind vielfältig. Im Portfolio der Kanzlei stehen Liegenschaftsrecht, Miet- und Wohnrecht, Scheidung, Ehe- und Familienrecht, Schadenersatzrecht und Gesellschaftsrecht.

Die Philosophie der Kanzlei ist die kompetente, rechtliche Verwirklichung der ökonomischen und unternehmerischen Visionen des Mandanten unter größtmöglicher Beachtung der Grundsätze der Wirtschaftlichkeit und Zweckmäßigkeit.



Glückgasse 2/6a, 1010

Tel.: 01 513 83 66

Web: rechtsconsulting.at

Betonburg am Küniglberg

Nach einem sommerlichen Architekturausflug nach Schottland kommen wir für diese Ausgabe zurück nach Hause nach Hietzing. Wir begeben uns wieder in die Vergangenheit, allerdings nicht ganz so weit wie im letzten GrätzLeben Magazin, sondern diesmal geht es in die Siebziger. Wir haben schon ein paar Bauten aus dieser Periode, die im 13. Bezirk stehen, vorgestellt. Neben Joseph Lackner und Harry Glück ist auch Roland Rainer ein wichtiger Name in der Architekturszene der 1970er. Er ist bekannt für seinen Entwurf für die Stadthalle Wien und mit dem ORF Zentrum am Küniglberg finden wir auch einen seiner wichtigsten Bauten im 13. Bezirk.

Roland Rainer hat den Gebäudekomplex selbst „Die Betonburg am Küniglberg“ genannt. Und so sieht das ORF Zentrum tatsächlich aus. Es wurde nach Rolands Plänen ab dem Jahr 1968 errichtet und in den Jahren 1972-1975 schrittweise in Betrieb genommen. Das damals neue Zentrum wurde nicht zufällig, sondern ganz bewusst in der Stadt platziert: die Lage am Berg war wichtig für den guten Funkempfang und die strategische Position zwischen den wichtigsten Autobahnen sorgte für eine optimale Verkehrsanbindung.

Genauso wie viele andere Nachkriegsgebäude, konzipierte Rainer das ORF Zentrum als modularen Bau aus vorfertigten Betonteilen. Diese Art zu bauen hatte (und hat immer noch) viele Vorteile: schnelle Produktion und kurze Bauzeit, sich wiederholende technische Details, kurze Zeit zwischen Baubeginn und Betrieb und dadurch auch niedrigere Kosten des gesamten Bauvorhabens. Die Gebäude aus dieser Zeit waren nicht „für immer“ gedacht. Es war für Architekten ganz normal damit zu rechnen, dass ihr Gebäude nach dem geplanten Lebenszyklus abgerissen und nach dem Abbruch ein neues, zeitgenössisches Haus gebaut würde. Dadurch sollte sich die Stadt leichter an immer wieder neue Herausforderungen anpassen können.

Aber was passiert, wenn ein Gebäude aus dieser Zeit doch nicht abgerissen wird, sondern sich an neue Gegebenheiten anpassen muss? Das ORF Zentrum hatte vor ca. 20 Jahren das Ende seines geplanten Lebenszyklus erreicht. Dadurch entstand auch die Frage, wie es mit dem gesamten Areal weitergehen sollte. Es gab Überlegungen, das Gebäude am Küniglberg für neue Funktionen zu adaptieren. Der ORF sollte in diesem Fall den 13. Bezirk verlassen und in das neu entstehende „Media-Viertel“ in St. Marx umsiedeln. Nach vielen Studien und Überlegungen wurde aber letztendlich im Jahr 2014 entschieden, dass die ORF-Räumlichkeiten am Küniglberg nicht nur bleiben, sondern noch um ein Medienzentrum erweitert werden sollten. Das bestehende Gebäudeensemble von Roland Rainer, das seit dem Jahr 2007 unter Denkmalschutz steht, musste allerdings im Zuge dessen saniert werden. Besonders die Sanierung des denkmalgeschützten Teils war eine riesige Herausforderung. Die Architekten Jabornegg & Pálffy haben sich dieser



Herausforderung erfolgreich gestellt und das alte Gebäude von Roland Rainer ohne Qualitätsverlust auf den neuesten technischen Stand gebracht. Das neue Medienzentrum von den Architekten Riepl Kaufmann Bammer soll bis Ende des Jahres 2022 voll in Betrieb sein.

Die „Nachkriegsmoderne“, der Stil, dem man auch Roland Rainers ORF Zentrum zuordnen kann, war eine Reaktion auf Probleme, die die Gesellschaft in den zwanzig Jahren nach dem zweiten Weltkrieg lösen musste. Es war eine Zeit des Aufbruchs, der Wiederaufbau sollte schnell vonstattengehen und die Menschen wollten die Vergangenheit hinter sich lassen. Das spiegelt sich auch in der Architektur der Zeit wieder. Es war eine experimentelle Periode in der Architekturgeschichte, in der viele neue Ideen ausprobiert wurden. Dementsprechend waren viele Bauten quasi Versuchsobjekte und nicht perfekt, vor allem wenn man sie an den heutigen thermischen und energetischen Standards misst. Mit einer durchgedachten Planung und qualitätvollen Sanierung können diese Mängel heute aber gut behoben werden und durch den Erhalt der Gebäude wertvolle Ressourcen gespart werden. Außerdem bleiben so die einzigartige räumliche Großzügigkeit und Qualität der Nachkriegsmoderne erhalten und erlebbar.

Über die Autoren:

Arch. Carina Zabini, MArch. & MgA. David Kovařík PhD.

Nicht nur die berühmten Villen der Moderne haben den 13. Bezirk geprägt. In der Artikelserie „Architektur in Hietzing“ widmen wir uns nicht ganz so bekannten, aber mindestens genauso spannenden Bauten in unserem Bezirk. Mit unserem Büro Weitblick Architektur sind wir auch in Hietzing zu Hause. Wir beschäftigen uns vor allem mit bestehenden Gebäuden, für welche wir neue Nutzungsstrategien entwickeln – von Renovierungen, über Interior Design, bis hin zu Zubauten und Erweiterungen. So haben wir auch den leerstehenden Supermarkt am Roten Berg zum GrätzlHerz umgebaut.



Web: weitblick.space
Tel.: 0676 4 660 660
E-Mail: office@weitblick.space

Die Hietzinger Grätzlbuchhandlungen



Lainzer Grätzlbuchhandlung

Lainzer Straße 141
Web: graetzbuchhandlung-lainz.at
Tel.: 01 803 91 39

Bücher & Geschenkladen Ober St. Veit

Hietzinger Hauptstraße 147
Web: buecher-geschenkeladen.at
Tel.: 01 944 01 33

Buchhandlung Kral-Hietzing

Hietzinger Hauptstraße 22
Web: kral-buch.at/kralhietzing
Tel.: 01 877 61 02

MeisterMost's Buchtipp

Kinder des Dschinn von P.B. Kerr Band 1 von 7 - Die Geschichte beginnt damit, dass die Zwillinge John und Phillipa zum Zahnarzt gehen. Dieser bemerkt erstaunt, dass bei den Zwölfjährigen schon Weisheitszähne gewachsen sind. Nun müssen diese dringend entfernt werden. Als sie in der Narkose sind, haben plötzlich beide denselben Traum, in dem sich ihnen ihr Onkel Nimrod vorstellt. Dabei eröffnet er ihnen ein gut gehütetes Familiengeheimnis. Doch um mehr darüber zu erfahren, müssten sie nach London, wo Nimrod wohnt, kommen. Als die Ferien beginnen, fragen die Zwillinge ihre Eltern, ob sie nach London fliegen dürfen, um ihren Onkel besuchen. Dort angekommen, weicht er sie in das Geheimnis ein, es geht schnell weiter nach Ägypten, um die Kräfte der Zwillinge zu erwecken und zu meistern. Doch die ganze Zeit werden sie von einem bösen Dschinn beobachtet. Denn genau wie Nimrod, möchte dieser die 70 vermissten Dschinn des Akhenaten finden. Als der Dschinn in die Falle der Zwillinge und ihres Onkels gelaufen ist und sie ihn eingesperrt haben, machen sie sich auf den Weg nach London. Doch dort wartet bereits die nächste Gefahr ... Sind die Kräfte der Zwillinge stark genug, um dem zu widerstehen?

Mir hat das Buch bzw. die Reihe sehr gut gefallen. Es ist eine leichte Lektüre, die auch für zwischendurch geeignet ist.



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

GRÄTZLbuchhandlung Tipp



Abseits von Touristenklischees lässt Beppo Beyerl bekannte und weniger bekannte, aber umso drastischere Verbrecher und Straftäter aus der jüngeren Geschichte Wiens wieder auferstehen. Es stehen dabei aber nicht die mitunter durchaus schockierenden Ereignisse im Vordergrund, sondern -gut recherchiert- die Lebenswege der Delinquenten sowie die Umstände, die zu den Untaten führten. Das Buch-erschieden im Styria Verlag- ist kein typischer Tipp für Weihnachten aber auf jeden Fall geeignet für alle Wienliebhaber*innen oder die, die es noch werden wollen. Ach ja, wer nach der Lektüre noch nicht genug vom historischen Verbrechen hat oder mehr darüber wissen möchte, dem sei das kleine, aber feine Kriminalmuseum in der Leopoldstadt gleich beim Karmelitermarkt wärmstens empfohlen.

Christine Lewandowski



Christine Lewandowski
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
www.beratung-lewandowski.at

Du musst nicht alles alleine stemmen

„Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind groß zu ziehen.“ Dieses afrikanische Sprichwort ist auch bei uns sehr bekannt. Es liegt auf der Hand, dass die Entwicklung unserer Kinder profitiert, wenn sie mit unterschiedlichen Menschen und Bezugspersonen Kontakt haben und verschiedenste Erfahrungen im Leben machen können. Dieses Sprichwort ist auch aus Sicht der Mütter und Väter beachtenswert: Ich gebe mein Kind einer (vertrauensvollen) dritten Person ab, wenn ich mich selbst gerade nicht ausreichend kümmern kann oder merke, dass ich an meine Grenzen gelange. Und das tue ich in dem Wissen, dass es da ebenso gut aufgehoben ist wie bei mir. Ohne Druck, ohne Frust, ganz selbstverständlich in die Obhut einer Nachbar:in, Pädagog:in, Freund:in etc. übergeben. Mit der Hilfe von Dritten ist es möglich, durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen oder Dinge zu tun, die uns gut tun. Denn Kinder brauchen Eltern, die gut für sich sorgen und entspannt sind. Die Welt ist ein Dorf und das Dorf ist voller Hilfsangebote. Wir Eltern müssen diese nur annehmen. Und dann profitieren nicht nur unsere Kinder.

Winter in Hietzing - Karin's Aktivtipps für Groß und Klein

© Sophie Stein „Winterspaziergang in Schönbrunn“



Nützen Sie die Wintertage um unseren Bezirk zu Fuß zu durchstreifen und das eine oder andere Unbekannte zu entdecken! Meint es Frau Holle gut mit uns in den nächsten Wochen, wie wär's u.a. mit einer kurzen Schneeschuhwanderung, Langlauf tour sowie einer Rodelpartie oder einem Schiausflug mit (Enkel-)Kindern im Bezirk?

Meist gut begehbbare Spazierwege an winterlichen Tagen finden Sie z.B. im Schlosspark Schönbrunn und Lainzer Tiergarten (zw. Lainzer Tor und Hermesvilla). Auch der Schönbrunner Tiergarten ist ein Tipp, insbesondere mit (Enkel-) Kindern. Hier haben Sie sogar die Möglichkeit sich in den Unterkunftshäusern der Tiere aufzuwärmen, während Sie Tiere beobachten. Geschenk-Tipp für Weihnachten: Jahreskarte (Erwachsene: € 59,-, Kinder 6 – 19): € 29,-, Kinder unter 6J. Eintritt frei).

Die ersten Schritte auf Skiern oder ein Rodelausflug mit Kindern stehen am Programm? Auf den Wiesen am Roten Berg, Am Himmelhof, nahe der Josef-Lister-Gasse (Hörndl-

wald) und der Dollwiese am Ende der Ghelengasse werden Sie nicht alleine sein. Bei letzterer gibt es sogar einen ca. 100m langen Kinder-„Schilift“.

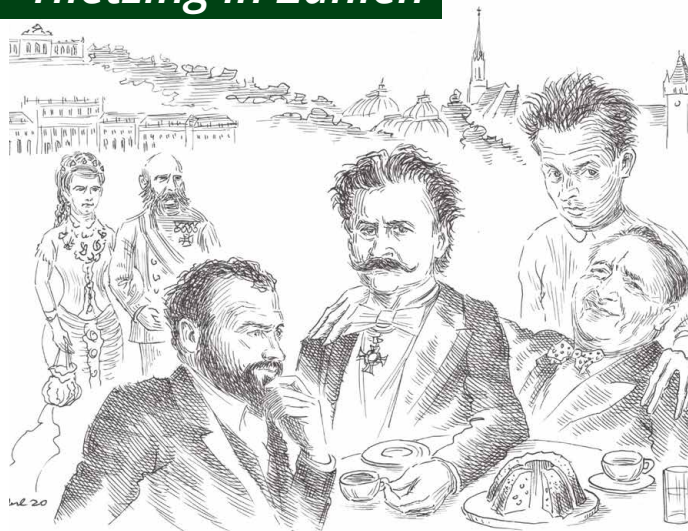
Die öffentlichen Grünflächen im Bezirk laden ein zu einer Schneeballschlacht sowie zum Bauen eines Schneemanns oder eines Iglus. Toben Sie sich aus mit Ihren (Enkel-) Kindern! Schneeschuhgehen oder Langlaufen in Hietzing? Viele Spazier- und Wanderwege im Bezirk eignen sich dafür. Wie wär's z.B. mit einer Tour durch den verschneiten Maurer Wald oder Hörndlwald?

Hinweise:

- *Witterungsgerechte Ausrüstung nicht vergessen (u.a. Wanderstöcke, Snowspikes)!*
- *Berücksichtigen Sie Ihre Kondition, Ihr Können und Gehvermögen sowie die Witterungsverhältnisse bei den Winteraktivitäten. Es handelt sich um keine offiziellen, präparierten Pisten, Loipen oder Trails im Bezirk. Seitens Autorin und GRÄTZLeben wird keine Haftung irgendwelcher Art übernommen.*

Hietzing in Zahlen

Die Wien.gv.at Internetseite veröffentlicht interessante Statistiken. Unter anderem unter dem Titel „Hietzing in Zahlen“. Bereits der erste Absatz liest sich gut: „Hietzing gilt, als bevorzugter Wohnort von Adelligen und hohen Beamten in der Monarchie, noch immer als "Nobelviertel". In keinem anderen Bezirk ist ein größerer Anteil an Wohnungen in Privatbesitz. Im 13. Bezirk befindet sich der Lainzer Tiergarten, das Schloss Schönbrunn und der Schönbrunner Tiergarten. Mit mehr als 2 Drittel Grünlandfläche übertrifft Hietzing alle anderen Bezirke Wiens.“ Was gibt es dazu noch mehr zu sagen? Vielleicht dass Hietzing einer der wenigen Bezirke Wiens ist, der seit 2002 eine überwiegend negative Geburtenbilanz aufweist. Oder dass das Durchschnittsalter 2020 in Hietzing bei 45,2 Jahren lag (Durchschnittsalter in Wien: 41 Jahre). **Ein weiterer Blick in die Statistik lohnt sich!** (wien.gv.at/statistik/bezirke/hietzing.html)



Fitore Brahimi



Fitore Brahimi

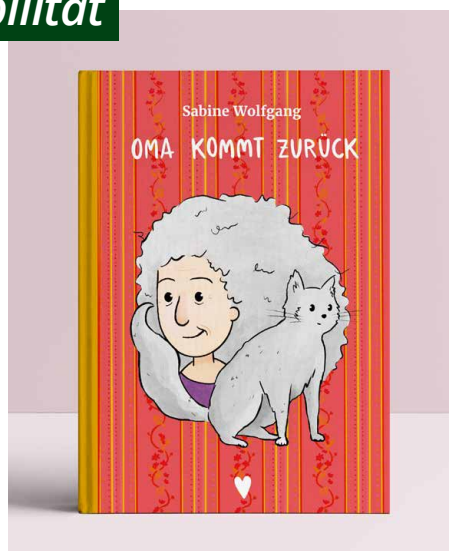
Fb: [facebook.com/fitore.brahimi.5](https://www.facebook.com/fitore.brahimi.5)

E-Mail: buchmentoring@gmail.com

Den Traum vom eigenen Buch verwirklichen? Die Ober St. Veiterin Fitore Brahimi, Buchexpertin und Businessmentorin, begleitet Menschen – vor allem Expertinnen & Unternehmerinnen – ihr Buch zu schreiben, zu veröffentlichen und erfolgreich zu vermarkten. Die studierte Literaturwissenschaftlerin ist seit ihrem 17. Lebensjahr in der Medien- und Verlagsbranche zu Hause. Sie ist spezialisiert auf Sachbücher, Ratgeber, Kochbücher, Malbücher und Expertenbücher fürs Business. Ihre Autorinnen kommen aus der ganzen Welt – von Kanada bis Japan, sind alle deutschsprachig und schreiben für das deutschsprachige Publikum. Sie arbeitet zu 90 % online. Auf Facebook unter Fitore Brahimi folgen ihr und ihren Autor*innen viele begeisterte Fans. Nun haben Buchfans die Möglichkeit, ihre Autorinnen und die Bücher live zu erleben. Am 11.11.2022 lesen ihre Autorinnen Andrea Goldbacher und Alexandra Gillich im Café Museum aus ihren Büchern „Wild verliebt – Wie du mit der Kraft der Wildkräuter aufblüht“ und „Liebe herznah – Gefühlsblockaden lösen, echte Nähe zulassen, endlich leben statt zu funktionieren“. Am 17.12.2022 (14-21 Uhr) lesen dann viele Autorinnen in Ober St. Veit direkt – und zwar beim Event „Superwoman“ von Anja Eberling im Salon Madame Mama.

Kinderbuch zum Thema Hochsensibilität

Der 7-jährige Leo, die beste Oma der Welt, jede Menge Marionetten und eine Katze, die alles für immer verändert – darum geht's im neuen Kinderbuch von Sabine Wolfgang „Oma kommt zurück“. Im Zentrum steht dabei das Thema Hochsensibilität. Ca. jeder Fünfte soll hochsensibel sein – eine Charaktereigenschaft, die für viele, denen der Begriff neu ist, zunächst überfordernd wirkt. „Das muss es aber nicht, denn wenn man sich darüber klar wird, was man als zartbesaiteter Mensch im Alltag braucht – wie z.B. Rückzugsmöglichkeiten und Lärmreduzierung – kann man eine Stärke daraus machen, nämlich dass man einen guten Draht zum eigenen Körper hat und spürt, was einem guttut“, sagt Sabine Wolfgang. „Der Leo, meine Hauptperson im Buch, erfährt, dass er hochsensibel ist, was auch seine Mama verändert, da sie viel Neues über ihr Kind lernt.“ Für das Projekt hat sich die Wiener Autorin Grafikerin Sarah Fuchs an Bord geholt, die Illustrationen sowie Layout des Buches übernommen hat. „Oma kommt zurück“ ist das fünfte Werk von Sabine Wolfgang, jedoch ihr erstes Kinderbuch. Es eignet sich für zartbesaitete Kinder ab 8 Jahren zum Selberlesen oder etwas früher zum Vorlesen. **Erhältlich ist es u.a. in der Grätzlbuchhandlung.**



Das GRÄTZLeben - Interview mit dem GRÄTZLpolizisten GrI Wind

1. August 2016 - Das Projekt „GEMEINSAM.SICHER“ der Wiener Polizei war eigentlich die Geburtsstunde der GRÄTZLpolizisten (vulgo Grätzelspektoren), in einigen Wiener Bezirken - so auch in Hietzing. Der Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist und bleibt, einen partnerschaftlichen Erstkontakt mit der Bevölkerung bei Sicherheitsproblemen herzustellen und gemeinsam mit ihnen, umsetzbare Lösungsmöglichkeiten zu evaluieren.

Dieser direkte und unbürokratische Kontakt mit der Bevölkerung, bietet beiden Seiten mehrere Vorteile an - eine reine Win - Win - Situation also. Mögliche Barrieren gegenüber der Polizei werden dabei abgebaut, um das subjektive Sicherheitsgefühl der Bevölkerung zu verdrängen. Die Prävention gehört zu den wichtigsten Grundbedürfnissen und wird bei Sicherheitsproblemen - substanziell gefördert.



v.links GrI Wind, KI Schuch, BV Mag. Silke Kobald und CI Heinrich Szokol Quelle: wien.gv.at

Das folgende Interview mit GrI Wolfgang Wind führte Hans F. Popp

Hans F. Popp (HFP): Die Eröffnungsfrage lautet wie immer bei Interviews - wie wird man „Grätzlpolizist“ in Hietzing?

Grätzlpolizist Wind (GPW): Ab 1979 erfolgte meine Polizeiausbildung in Wien. Nach Abschluss der Ausbildung 1983, folgten die „Lehrjahre“, bei den verschiedensten Polizeidienststellen in Hietzing.

Anfang 2017 wurde das Projekt „Grätzlpolizei-Hietzing“ gestartet und meine Bewerbung auf diesen Posten in Hietzing, war der nächste logische Schritt in meiner persönlichen „Hietzinger“ Berufslaufbahn. Die Medienpräsenz und das Feedback der Bevölkerung bestätigte mir, dass ich die richtige Entscheidung getroffen hatte.

HFP: Gibt es eine Rayonseinteilung bzw. Arbeitsteilung unter euch drei Beamten? (bei Diebstahl-, oder Einbruchsversuch, Erhöhung der Verkehrssicherheit, usw.)

GPW: Es gibt eine Gebietsaufteilung (Rayonseinteilung) unter diesen drei Beamten. Damit wird das ganze vorhandene Sicherheitspotential, dieser drei Beamten ausgenutzt (z.B. Ortskenntnis, Strukturaufbau der Einsatzkräfte - Feuerwehr, Rettung, Wien Energie,) kennen der politischen Hierarchie (Bezirksvorsteher, Bezirksräte, etc.). Eine geregelte Arbeitsteilung im herkömmlichen Sinne, gibt es jedoch nicht. Jeder Beamte bearbeitet die ganze Sicherheitspalette von A-Z

HFP: Werden auch Frauen bei diesen neuen Polizeiteam eingesetzt, speziell für Frauenprobleme (z.B. bei Gewalt in der Familie, Wegweisungen, kiffender Partner).

GPW: Die Wiener Polizei hat in diesem sensiblen Bereich, Polizistinnen speziell für Frauenprobleme für den Einsatz bzw. die Beratung ausgebildet.
(TIPP: www.gemeinsamsicher.at)

HFP: Wie erreicht die Bevölkerung unbürokratisch, die drei Grätzlpolizisten in Hietzing?

GPW: Kontaktdaten der Hietzinger Grätzlpolizisten:



Wolfgang WIND – GrI
1130 WIEN, Preindlgasse 21
TEL: +43 1 31310 45377
wolfgang.wind@polizei.gv.at

Günther SCHRÖDEL- GI
1130 WIEN, Lainzer Str. 147-149
TEL: + 43 1 31310 45367
guenther.schroedel@polizei.gv.at

Kurt Huber-SCHWAIGER- GI
1130 WIEN, Am Platz
TEL: +43 1 31310 45311
kurt.huber-schwaiger@polizei.gv.at

HFP: Ist diese neue Polizei Abteilung auch auf einer digitalen Plattform erreichbar?

GPW: Auf der digitalen Seite: www.gemeinsamsicher.at finden Sie viele Sicherheitsinformationen, Kontakte, Anlaufadressen, usw. des BMI.

HFP: Ich habe zum Abschluss auch eine Frage an den „Grätzlpolizisten“, die da wäre: Wurde der „Hundevergifter vom Hörndlwald“ endlich schon gefasst?

GPW: Der Täter wurde noch nicht gefasst, er hat aber durch die hohe Polizeipräsenz das Auslegen der Köder derzeit eingestellt.

HFP: Ist auch bei Bezirks - und Grätzlfesten, etc. die Hietzinger Grätzlpolizei präsent?

GPW: Selbstverständlich werden wir zu Festen, Eröffnungen im Bezirk, etc. eingeladen, um den Kontakt mit der Bevölkerung zu intensivieren. Ein persönlicher Dialog ist für die Präventionsarbeit, meist der Schlüssel zum Erfolg.

HFP: Abschließende Frage - Die Wünsche eines Grätzlpolizisten wären?

GPW: Die Zusammenarbeit mit der Bevölkerung noch mehr zu intensivieren und die breite Medienpalette für die polizeiliche Präventivarbeit optimal zu nützen.

Danke für das interessante Interview und noch viel Erfolg mit der Grätzlpolizei!

Dezember

Jeden Montag Spiel- und Begegnungsraum

9:30-11 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Flyer

Jeden Montag Kinderfußball - ausgenommen Ferien

14:30-15:30h Fußballplatz am Roten Berg für Kinder von 5-10 Jahren

Jeden Montag Yoga mit Silvia

18:30 Uhr im GRÄTZLherz, Kursangebot, info@silviaknoll.at, & 20 Uhr 0699 18 26 7507

Jeden Dienstag Yoga mit Helga

18:30-19:30h 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



Spiel- und Begegnungsraum

Wann:	Montags 9:30-11Uhr: 28.11., 5.12., 12.12., 19.12., 9.1., 16.1., 23.1., 30.1
Wer:	Angelika Korab (Dipl. Kinderkrankenschwester, Stillberaterin, Spielgruppenleiterin) und Christina Stamminger-Schöngruber (Dipl. Kinderkrankenschwester, Kinderernährungscoach, Mentaltrainerin)
Angebot:	Spiel- und Begegnungsraum für Eltern und Kinder (0-3 J.) Gemeinsame Spiele (Knieroller, Reime, Musik) und freies Spielen mit unterschiedlichen Sensorikmaterialien; Austausch der Eltern bzgl. Ernährung, Stillen und der Entwicklung des Kindes
Zielgruppe:	Kleinkinder (0-3 Jahren) & deren Bezugsperson
Anmeldung:	Anmeldung erforderlich (max. 10 Plätze)
Kurskosten:	140€ für Mitglieder, 160€ für Nicht-Mitglieder
Kontakt:	raumfuersherz@gmx.at

Nothartgasse 40 | [instagr.am/graetzleben](https://www.instagram.com/graetzleben) | [fb.com/graetzleben](https://www.facebook.com/graetzleben) | www.GRAETZLeben.at



Do., 1.12. BrainGym® & Kinesiologie

18:30 Uhr im GRÄTZLherz, Ganzheitliche Gesundheitsförderung 6, mit Claudia Krainhöfner, 15€/Mitglied, sonst 20€. Anmeldung erbeten: info@graetzleben.at oder 0676 44 67 266

Do., 1.12. Der Stern von Bethlehem - Die Geschichte einer himmlischen Begegnung

19 Uhr im Amthaus Hietzing (Großer Festsaal), Dr. Peter Habison, Veranstaltung Club 13

Fr., 2.12. Weihnachtsmarkt im GRÄTZLherz

14-18 Uhr Kulinarik, Kunsthandwerk, Genähtes, Naturkosmetik u.v.m.

14-18 Uhr X-Mas Fotoshooting (siehe Kästchen)

18 Uhr Lesung Rock`n`Roll Schundroman „Zoff“

18 Uhr Punsch, Glühwein und Kekse

X-Mas Fotoshooting

Fr.2.12 14-18 Uhr & Sa. auf Anfrage
X-Mas-Foto inkl. digitaler Datei: 15€
Inkl. Rahmengestaltung: 20€
Fotostube.at | 0676 544 6993



Kindergeburtstag

Feiere bei uns!

Miete das GRÄTZLherz auf Anfrage auch gerne mit pädagogischer Begleitung

Anfragen bei Christopher:
info@graetzleben.at
0676 44 67 266

WWW.GRAETZLEBEN.AT



Raummiete

Du kannst das GRÄTZLherz für dein Event mieten

Nothartgasse 40

Anfragen bei Christopher:
info@graetzleben.at
0676 44 67 266

WWW.GRAETZLEBEN.AT



Sa., 3.12. Weihnachtsmarkt im GRÄTZLherz

10-18 Uhr Kulinarik, Kunsthandwerk, Genähtes, Naturkosmetik u.v.m.

18 Uhr Punsch, Glühwein und Kekse

Di., 6.12. Nikolaus und Buchvorstellung

15-17:30 Uhr im GRÄTZLherz, nähere Informationen auf Seite 27

Do., 8.12. Hietzing erzählt Treff

15-16:30 Uhr im GRÄTZLherz Bei Kaffee und Kuchen mit Menschen aus Hietzing über Hietzing sprechen

Do., 8.12. Buchpräsentation „Heimat bist du toter Töchter“

19 Uhr im Hotel Maximilian Hietzing, Autorin Yvonne Widler, Warum Männer Frauen ermorden - und wir nicht mehr wegsehen dürfen, Veranstaltung Grüne Frauen

Do., 8.12. Spieleabend & Punsch und Glühwein

18-21 Uhr im GRÄTZLherz, gemeinsam Spielen oder auch einfach nur auf einen Punsch oder Glühwein vorbeischaun

Fr., 9.12. Spirituelle Seidenmalerei - Hain Elisabeth

16-21h im GRÄTZLherz, Ausstellung von Zeichnungen, Perlennäharbeit und graphische Kopien, inklusive Punsch und Glühwein

Sa., 10.12. Spirituelle Seidenmalerei - Hain Elisabeth

16-21h im GRÄTZLherz, Ausstellung von Zeichnungen, Perlennäharbeit und graphische Kopien

Do., 15.12. Stressabbau-Tools

18:30 Uhr im GRÄTZLherz, Ganzheitliche Gesundheitsförderung 7, mit Christopher Hettfleisch, 15€/Mitglied, sonst 20€. Anmeldung erbeten: info@graetzleben.at oder 0676 44 67 266

Do., 22.12. Spieleabend & Punsch und Glühwein

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

Jänner

Jeden Montag Kinderfußball, ausgenommen Ferien

14:30-15:30h Fußballplatz am Roten Berg für Kinder von 5-10 Jahren

Jeden Montag Yoga mit Silvia

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

Jeden Dienstag Hormon-Yoga mit Helga

17:10-18:10h im GRÄTZLherz, Kursangebot, helga.leeb@hotmail.com, www.helgaleeb.com

Jeden Dienstag Yoga mit Helga

18:30-19:30h 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 Ge-

Veranstaltungen in Hietzing

tränk und ins Gespräch mit Menschen kommen oder auch einfach nur den Raum für sich nutzen, ohne Anmeldung, für Alle geöffnet

Do., 5.01. Spieleabend & Punsch und Glühwein

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

Fr., 13.01. Kulturfreitag – Wir schauen einen Film

18 Uhr Einlass, im GRÄTZLherz
19 Uhr Beginn, Getränke gegen Freie Spende

Sa., 14.01. Raum fürs Herz - Resilienzkurs

10-14 Uhr im GRÄTZLherz, www.raumfuersherz.at, raumfuersherz@gmx.at, siehe Seite 27

Mi., 18.01. Filmabend „Hildegard von Bingen“

18:30 Uhr Einlass, im GRÄTZLherz, Filmabend der Grünen Frauen, Film von Margarethe von Trotta

Do., 19.01. Vernetzung Gesundheit und Soziales

17-18:30 Uhr im GRÄTZLherz, Vernetzung von Menschen die im Gesundheits- bzw. Sozialbereich tätig sind, siehe Seite 23

Do., 19.01. Spieleabend & Punsch und Glühwein

18:30-21 Uhr im GRÄTZLherz, für Jugendliche und Erwachsene, nimm dein Lieblingsspiel mit!

Mi., 25.01. Generalversammlung GRÄTZLeben Hietzing

19 Uhr im GRÄTZLherz, Generalhauptversammlung unseres Vereins

GRÄTZLratsch

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.GRAETZLEBEN.AT

Vernetzung

Personen aus Gesundheits- & Sozialberufen
im GRÄTZLherz (Nothartgasse 40)
einmal im Quartal Treffen wir uns zur Vernetzung. Voranmeldung erbeten; info@gratzleben.at
WWW.GRAETZLEBEN.AT

Februar

Jeden Montag Kinderfußball

14:30-15:30h Fußballplatz am Roten Berg für 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

18:30-19:30h 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., 2.02. Spieleabend

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

Fr., 3.02. Kulturfreitag „Glücksmomente“ – Lesung mit Saxophonbegleitung

18 Uhr Einlass Beginn 19 Uhr im GRÄTZLherz, Getränke gegen Freie Spende, Yvonne Lacina-Blaha und Daniela Krammer, siehe Seite 24

Do., 16.02. Spieleabend

18-21:00h im GRÄTZLherz, für Jugendliche und Erwachsene, nimm dein Lieblingsspiel mit!

Sa., 18.02. Faschingsfest für Kinder und Familie

14-17 Uhr im GRÄTZLherz, kommt verkleidet, Spiel- und Bastelstationen

Sa., 18.02. Faschingsfest für Erwachsene

19-21 Uhr im GRÄTZLherz, ausgelassen lachen, feiern und tanzen!

Fr., 3.03. Kulturfreitag Dominik Nostiz – Gitarrist mit 100% künstlerischer Freiheit

18 Uhr Einlass Beginn 19 Uhr im GRÄTZLherz, Getränke gegen Freie Spende, ein Abend voller Überraschungen, siehe Seite 24

FERIENBETREUUNG

Angebot:



Abwechslungsreiche Ferienwoche 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

(Early Check in & Late Check Out auf Anfrage)

Guter Betreuungsschlüssel

(mind. 2 Personen für 10 Kinder)

Wann:

1. Woche: Mo. 10.– Fr. 14. Juli

2. Woche: Mo. 17.– Fr. 21. Juli

3. Woche: Mo. 24.– Fr. 28. Juli



Wo:

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

Kosten:

Bei Buchung für eine komplette Woche 295€/Person inklusive Verpflegung und Eintritte.

Buchung einer 2ten Woche oder Geschwisterkind 250€/Person.

Zusatz 30€ bei Übernachtung Donnerstag auf Freitag

Anmeldung:

Anmeldung ab sofort per E-Mail (info@gratzleben.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.GRAETZLEBEN.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



247 musicdesign.com



FOCO *stube*



Korkisch



POLZER

KAMI



DIABETOLOGIE HIETZING
DR. MARLIES FRANK

Dr. Kerstin Schallaböck
Ärztin für Allgemeinmedizin



SPORTORTHOPÄDIE
ZENTRUM

MIXTUREN
von

Dr. Misha Jovanovic



RAHMEN
KUNST
VERONIKA
KORBEI

M2

Kunsthandel Widder

Dr. Emmerich-Alexander Josipovich

Vielen Dank an unsere Kooperationspartner!