

#21 / Herbst 2025

Bezirksfest: 6. September

5. Sunset Lesung

Gesund und Sicher

zur
freien
Entnahme

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

GRÄTZLeben Hietzing

Das Vereinsmagazin von und für Hietzinger*innen

HIETZINGER Bezirksfest

6. September /25

Live-Acts

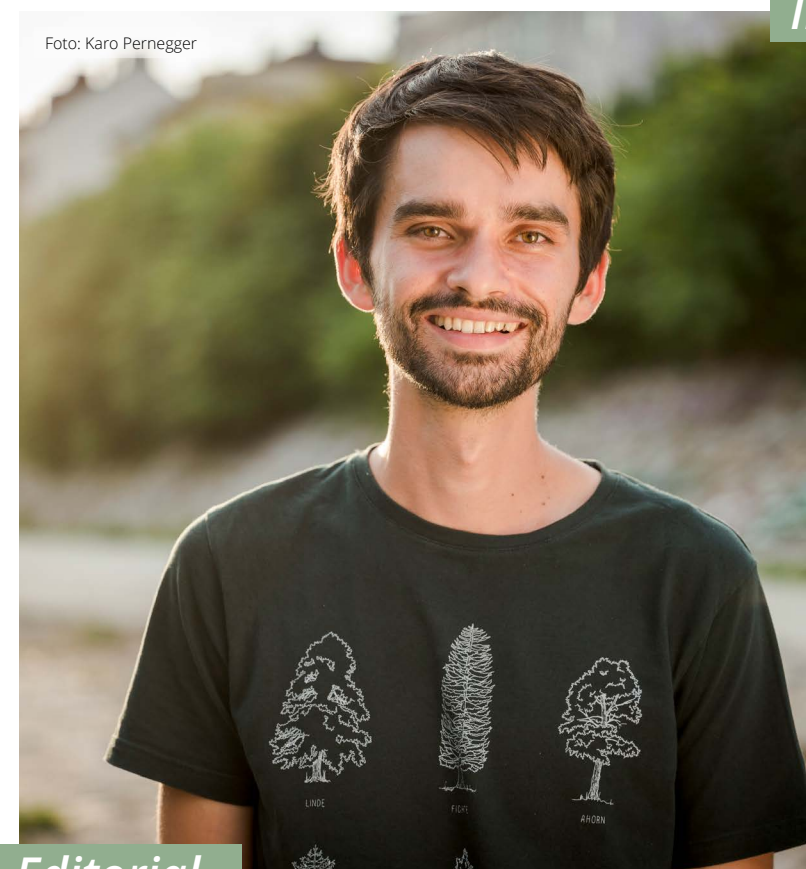
Kinderprogramm

Marktstände



[alt] hietzing
so jung wie nie.

Foto: Karo Pernegger



Editorial

Inhalt

4	Der Verein GRÄTZLeben
	Einkaufen
6	Alt-Hietzing
8	Hacking
10	Lainz
12	Ober St. Veit
14	Speising
16	Unter St. Veit
18	Kulinarik
20	Hietzing erzählt
22	Gesundheit
24	Vernetzungspartner*innen
26	Kultur
28	Sport
29	Bildung und Soziales
30	Demenzfreundl. Hietzing
32	Bücher
33	Hietzing schreibt
34	Menschen
36	Veranstaltungskalender

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn du glaubst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her. Diesen Satz habe ich in meiner Kindheit häufig von meiner Oma gehört. Okay, zugegebenermaßen so schlimm wäre es dann auch nicht gewesen, wenn es keine weitere Ausgabe des GRÄTZLmagazins gegeben hätte. Doch es hätte etwas gefehlt. Nicht nur den zahlreichen Leser:innen, die uns nach dem letzten Editorial Mut zusprachen und ihr großes Bedauern äußerten, falls es nun wirklich Schluss ist, sondern auch mir. Sicherlich ist die Herausgabe eines solchen Magazins mit viel Arbeit verbunden. Es benötigt einige Arbeitsstunden: Texte müssen geschrieben, die Artikel geplant und koordiniert, Fotos geschossen werden und zusätzlich muss die Finanzierung und der Vertrieb gesichert sein. Dem gegenüber steht jedoch die Freude daran, den eigenen Bezirk noch besser kennen zu lernen – vor allem den zahlreichen motivierten, engagierten und kreativen Menschen in Hietzing zu begegnen. Besonders erfreulich sind die positiven Erfahrungen und Erlebnisse betreffend Nachbarschaftshilfe, Zusammenleben und gegenseitige Unterstützung. Dies ist es, wo-

rauf es aus meiner Sicht im Leben ankommt. Dies will ich meinen Kindern beibringen und vorleben. Verbindendes stelle ich stets vor Trennendes.

Und so kam es dann schlussendlich auch, dass ein GRÄTZLeben-Leser bei einer großen Druckerei arbeitet und mit mir daran getüftelt, wie wir die Produktionskosten des Magazins senken können. Schlussendlich einigten wir uns im Redaktionsteam auf die Änderung der Drucksorte. Weg vom Hochglanz Magazin, hin zum umweltverträglicherem und um einiges günstigeren Premium-Zeitungspapier. Ja, die Haptik des Magazins ist nun eine andere, aber im Kern des Magazins steckt wie gewohnt viel Herzblut unseres Teams (Grafik: Flo und Sarah, Texte: Alexandra, Carina, Leo, Natascha, Lektorat: Mathias) und interessante Artikel über Geschäfte und Menschen aus Hietzing. Außerdem haben wir den Umfang der Zeitung erhöhen können. Ab sofort hat der Bezirksteil Hacking auch eine Doppelseite. Ich wünsche viel Spaß beim Lesen und freue mich über konstruktive Rückmeldungen zum neuen Magazin.

Christopher Hetfleisch

Impressum

Medieninhaber: GRÄTZLeben Hietzing
Verein zur Förderung des Zusammenlebens
Herausgeber: Christopher Hetfleisch
Anschrift: Nothartgasse 40
Telefon: 0676 44 67 266
E-Mail: magazin@GRÄTZLeben.at
Homepage: www.GRÄTZLeben.at
Verlags- und Herstellungsort: Wien

Hersteller: MediaPrint Ges.m.b.H. & Co. KG
Redaktion: Christopher Hetfleisch, Mathias Kautzky, Leo K., Alexandra Steiner, Natascha Untermayr, Carina Zabini
Grafik: Florian Schinnerl & Sarah Fuchs
Coverbild: Katharina Mayer-Eggerer
Fotos und Inhalt: Wenn nicht anders angegeben von GRÄTZLeben Hietzing, den dargestellten Protago-

nist*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: 7.000 Stück
Das Magazin ist online aufrufbar unter:
grätzleben.at/Angebote/Magazin

Neues Kulturangebot im GRÄTZLherz

Seit Öffnung unseres GRÄTZLherz Vereinslokales hat der Verein Kulturzirkel XIII den Großteil seiner Veranstaltungen bei uns abgehalten. Der Verein wurde ehrenamtlich von Heinz-Peter Thiel geführt (Gründung 2006 als Hietzinger Bezirksakademie, später als Verein). Da niemand aus dem Verein die Tätigkeiten übernehmen wollte/konnte, löste sich der Kulturzirkel XIII mit Ende des Jahres 2024 auf. Wir von GRÄTZLeben Hietzing bedauerten das Ende sehr, da die Veranstaltungen sehr beliebt und stets gut besucht waren. Daher nahmen Alina und Christopher es in die Hand und übernahmen die Organisation (u.a. Einladungsbriefe, Vortragsreihe, Verpflegung). Dies gelang dank der guten Zusammenarbeit mit Herrn Thiel und Herrn Appelshäuser. Das Konzept bleibt unverändert: ein einstündiger Vortrag zu diversen Themen (Geschichte, Familiendynastien, Kunst, Literatur, u.v.m.), Brötchen von Tripel A Catering aus Ober St. Veit und Sekt solange der Vorrat reicht. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an Alina und Christopher (telefonisch unter 0676 44 67 266 oder per E-Mail: info@gratzleben.at). Wir schicken Ihnen dann sehr gerne das Programm für den Herbst zu.



Weihnachtsmarkt 2025



Die Märkte im Jahresrhythmus sind ein fixer Bestandteil im GRÄTZLeben-Kalender. Auch heuer gibt es unseren Weihnachtsmarkt wieder: am Freitag, 28. November (14-18 Uhr), und am Samstag, 29. November (10-18 Uhr). Wie gewohnt erwartet den Gästen viel Selbstgemachtes, regionales, nachhaltiges und schönes. Neben den Produkten der Nähwerkstatt vom Integrationsprojekt Igor, gibt es wieder den vereinseigenen Stand mit Handwerkskunst, Schmuck und Mehlspeise von Veronika und Sonja, Lebensmitteln (Nudeln, Essige, Säfte, etc.) vom Sonnengreissler, Geschenkskörbe von der Leckerwiese, Geschenke und Deko aus Gips von Carina S. und Naturkosmetik von Kräuter-Freuden Daniela Ferrari. Weitere Aussteller:innen sind geplant. Wir freuen uns sehr auf ihr zahlreiches Kommen, auch wenn Sie nichts kaufen. Der Weihnachtsmarkt ist auch ein Ort der Begegnung, des Austauschs und sich kennen lernen.

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 33€/Stunde.



Unser Nachhaltigkeits-Sommerfest 2025

©Hietzing.at/Gregor Hoheneder



Spaß am Kuchenbuffet



zufriedener Obmann

fleißige
Stationenbetreuer*innen

Ein integratives Fest für Groß...



... und Klein!



mit Fußballstation



Carina's Gips-Kunst



Jaime beim Portraitmalen



Produkte von Elysian



Ort der Begegnung



Marktstand



unser beliebtes Magazin



Verpflegungsstation Vitamins



Wein aus dem Südburgenland



zufriedene Gäste



Essen & Trinken

- 1130 Wein Vinothek**; Lainzer Straße 1
Vinothek; Web: 1130wein.at; Tel.: 0699 180 000 02
- Bioparadies**; Altgasse 23a; Bio-Produkte und vegane Mittagsmenüs
Web: bioparadies.at; Tel.: 0699 10 47 6273
- Cáfe Láská Vienna**; Lainzer Straße 7
Cáfe und Mehr; Instagram: instagram.com/cafelaskavienna
- Das Alt**; Altgasse 18
Restaurant; Web: das-alt.at; Tel.: 0664 991 249 62
- das kisterl**; Hietzinger Hauptstraße 23;
Außergewöhnliche Feinkost und mehr; Web: daskisterl.at; Tel.: 01 879 25 43
- Feinkost Rumpel**; Hietzinger Hauptstraße 13
Feinkost seit 1928; Web: rumpel.at; Tel.: 01 877 34 20
- Manolos**; Wattmanngasse 66
Café, Eis, Patisserie
- Maxingstüberl**; Maxingstraße 7;
Gasthaus; Web: maxingstuberl.at; Tel.: 0676 41 26 126
- Nook Café**; Altgasse 12
Café; Tel.: 0677 62 79 33 96
- Smash Bro's**; Hietzinger Hauptstraße 22
Burgerladen; Web: smash-bros.at; Tel.: 0664 436 966
- Waldemar Tagesbar**; Altgasse 6
Tagesbar; Web: waldemar-tagesbar.at; Tel.: 0664 36 16 127

Gesundheit, Freizeit & Fitness

- Gelenk-Zentrum Hietzing**; Lainzer Straße 16; Tel.: 01 890 05 03
Orthopädie und Physiotherapie Web: gelenk-zentrum.at
- Kami Skincare - DR. med. Kerstin Schallaböck im Concept Store - Super**; Mittermayergasse 6; Web: kami-skincare.com
- Keramik-Fabrik**; Altgasse 20
Keramik selbst gestalten; Web: keramik-fabrik.at
- Soulrhythms**; Fasholdgasse 3; Bewegung im Rhythmus deiner Seele
Web: soulrhythms.at; Tel.: 0676 378 34 90
- 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
- WingTsun**; Trauttmannsdorffgasse 8/1 Selbstverteidigung und Kampfsport; Web: wingtsun-hietzing.at; Tel.: 0690 8012 794

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
- Lederwarenmanufaktur by Silvia Proy**; Altgasse 5
Lederwaren; Web: silviaproy.at; Tel.: 0699 18 56 48 56
- M2 - Rahmenkunst**; Maxingstraße 2; Rahmen und Kunst
Web: m2korbei.at; Tel.: 0660 688 16 11
- Mister Minit**; Hietzinger Hauptstraße 22
Schlüssel- und Schuhreparatur; Tel.: 01 876 25 36

Shopping & Einkauf

- Adagietto**; Hietzinger Hauptstraße 22
Musikfachhandel; Web: adagietto.at; Tel.: 01 877 6210
- AUST Fashion Wien 13**; Hietzinger Hauptstraße 16
Modengeschäft; Web: austfashion.com; Tel.: 0660 94 13 195
- 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
- Finora Brautatelier**; Maxingstraße 4A
Detailverliebte Brautmode; Web: finora-brautatelier.at; Tel.: 0670 40 11 773
- First Class - Second Hand**; Maxingstraße 4; Modengeschäft; Web: firstclass-secondhand.at; Tel.: 01 877 1722
- 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

Sonstiges

- Bezirksmuseum Hietzing**; Am Platz 2
Museum; Tel.: 01 8777688; Öffnungszeiten: Mi. 14-18h & Sa. 14-17h
- 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: sabines-wollboutique.at; Tel.: 0664 252 58 85
- SkinConcept**; Wattmanngasse 12/5
Schönheitssalon; Web: skinconcept.at; Tel.: 0676 61 73 766
- Sportpreiscenter**; Maxingstraße 6
Medaillen, Pokale u.v.m.; Web: medaillen.co.at; Tel.: 01 877 74 57 - 0

Sauerstoff tanken & neue Energie spüren

Ob nach Sport, Operationen, als Anti-Aging oder zur Unterstützung bei Erschöpfung, Long COVID, Schlafproblemen, Tinnitus und Migräne: Die milde, hyperbare Sauerstofftherapie kann vielseitig eingesetzt werden und dabei helfen, Regeneration, Wohlbefinden und Zellaktivität zu unterstützen. Herbstaktion: 25 Min Kennenlernsitzung à € 29! Exklusive Vorteilspakete & Programme sichern! Jetzt unverbindlich informieren und ausprobieren: Entspannt im Druckzelt Platz nehmen, durchatmen und selbst erleben, was Sauerstoff bewirken kann.



Sportorthopädie Zentrum I EKAZENT Hietzing

Web: sportortho-zentrum.at

Tel: 01 361 55 38

Ladies, das Jubiläum gehört gefeiert ...



Hietzinger Hauptstraße 16

Web: austfashion.com

E-Mail: wien13@austfashion.at

... und ihr seid eingeladen. Die beliebte Damen Fashion Boutique AUST in Alt Hietzing feiert das siebenjährige Jubiläum. Wann? Am Donnerstag, 2. Oktober, gibt es ein Fest mit Snack und Getränken vor dem Laden und im Laden. Da heißt es anstoßen, plaudern und shoppen. Marion Jezek-Ullmann erklärt: „Anlässlich des Jubiläums gibt es bei den Ladies Shopping Days minus 20% auf die aktuelle Kollektion. Günstiger einkaufen kann man bereits ab 1. Oktober bis Samstag, 4. Oktober. Ich freue mich auf meine Lieblingskundinnen und das gemeinsame Fest.“

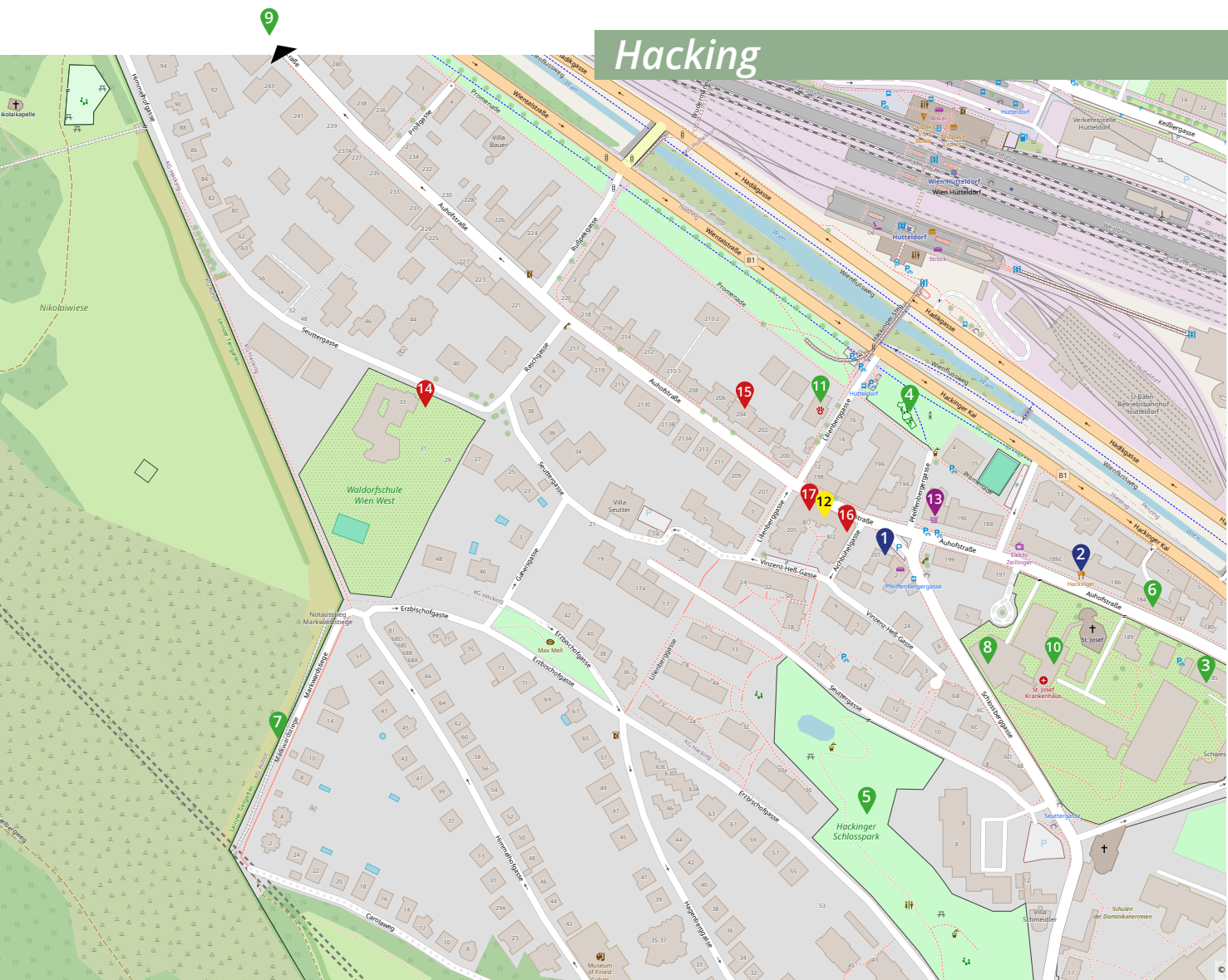
Da lohnt es sich hinzuschauen, aus mindestens zwei Gründen: Erstens, tolle Teile im Jubiläumsangebot von minus 20%, wir kennen ja die AUST Mode und wer sie nicht kennt, jetzt wird es höchste Zeit sie kennenzulernen! Zweitens, gute Gespräche mit Damen, eventuell neue Bekanntschaften und sicher viel positive Energie. Also Damen, wir treffen uns bei den AUST Ladies Days bei Marion Jezek-Ullmann.

In Alt Hietzing das neue Ekazent

Wir stehen mitten in Hietzing vor dem Ekazent! Das Gebäude erkennt man bereits von weitem mit der neuen weißen Fassade und glänzenden Fensterflächen. Ausgeputzt, neu und modern erscheint die Mall seit kurzem. Der Blick nach oben, Glas und blauer Himmel. Luftig modern, aber doch mit diesem Hauch aus den 70ern. Das Ekazent hat sich nach dem Umbau in ein modernes Quartier der Zukunft verwandelt – und das mit Mehrfach-Funktion: Die Mall wurde im Frühjahr fertiggestellt und bietet nun Raum für Geschäfte, und Büroräume, aber auch Wohnungen. Das Gebäude stammt aus den 1960er Jahren und wurde in der typischen Nachkriegsarchitektur erbaut – es war und bleibt ein beliebter Treffpunkt unseres Bezirks. Ob Schuhe, schöne Dessous, eine Flasche Wein, oder ein gutes Buch: Man findet immer etwas, was man braucht. Es lohnt sich auf jeden Fall im Ekazent zu bummeln und zu verweilen! Herz, was willst du mehr?

PS: Beim Hietzinger Bezirksfest am 6. September wird es dieses Jahr, zusätzlich zu der gewohnten Bühne am Platz der Altgasse, auch eine kleine Bühne im Ekazent geben! Es erwarten Sie hier auch Aktionen von den lokalen Unternehmen!





Hacking

Essen & Trinken

- Bäckerei Schwarz**, Auhofstraße 201 Tel.-Zentrale: 01 802 02 02
Bäckerei & Kaffeehaus; Web: bswien.at/standorte/hacking;
- Wirtshaus Hacking**, Auhofstraße 186a, Mi-So 11-24 Uhr
Wirtshaus/Alm/Lounge; Web: wirtshaus-hacking.at; Tel.: 01 876 46 01

Gesundheit, Freizeit & Fitness

- Doctopus**, Auhofstraße 185/2
Gruppenpraxis für Kinder- u. Jugendheilkunde; Web: doctopus.at;
Tel.: 01 876 3371
- Franz Schimon Park**, Pröllgasse 3
Öffentliche Parkanlage
- Hackinger Schlosspark**, Erzbischofsgasse 28
öffentliche Parkanlage; Teich, Schatten, Ballspielplatz, Boccia-Bahn, u.v.m.
- Kinderarzt Dr. Philipp Mad**, Auhofstraße 184
Kinderarzt; Web: kinderarzt1130.at; Tel.: 0664 2502 497
- Marwardstiege**, Markwardstiege
Touristenattraktion – Aussichtspunkt, längste Stiege Wiens
- Shahram Heilmassage & Therapie**, Schloßberggasse 7
Heilmassage; Web: heilmassage-shahram.at; Tel.: 0676 879 612 946
- Skateboard Park**, Auhofstraße 255
Skateboard Park; bis ca. 2026 geschlossen - Baustelle
- St. Josef Spital**, Auhofstraße 189
Krankenhaus mit großer Geburtsstation; Web: sjk-wien.at

- Tierarztpraxis Auhof**, Lilienberggasse 13
Tierarztpraxis; Web: tierarztpraxis-auhof.at; Tel.: 01 877 25 13

Handwerk & Reparatur

- Heckantrieb**, Auhofstraße 205
Bikes + Service; Web: heckantrieb.at; Tel.: 01 212 15 38

Shopping & Einkauf

- Spar**, Auhofstraße 192
Lebensmittelhandel; Web: spar.at

Sonstiges

- Bildungszentrum an der Wien**, Seuttergasse 29
Kindergarten, Schule, Hort, Bildungszentrum, Veranstaltungen; Web:
bildungszentrum-an-der-wien.at; Tel.: 0699 150 67 912
- Hundestudio Lina**, Auhofstraße 204
Hundestyl & Hundefriseurschule; Web: hundestudio.at; Tel.: 0664
2216 156
- mel-ink Tattooatelier**, Auhofstraße 205/201B
Tattooatelier; Web: melink-tattoos.com; E-Mail: hello@melink-tattoos.
com; Tel.: 0650 469 0007
- UNIQA GeneralAgentur Pieler**, Auhofstraße 205
Versicherungen; Web: uniqa-pieler.at; Tel.: 01 369 3434

Hacking ab sofort im GRÄTZLeben Magazin

Gute Nachrichten für alle Hackinger:innen: Ab sofort gibt es auch eine Doppelseite in unserem Magazin. In den nächsten Ausgaben werden wir unter anderem vom Wirtshaus Hacking, von der Bäckerei Schwarz, vom HeckAntrieb Bikes Service und vom Verein für ein lebenswertes Hacking berichten. Dieses Mal nutzen wir noch den Platz, um großflächig über die neue Routen der Buslinien 53A, 54A und 54B zu informieren.



Neue Busrouten in Hacking und Ober St. Veit

Info



53A

54A

54B

Linienänderungen | Route Changes

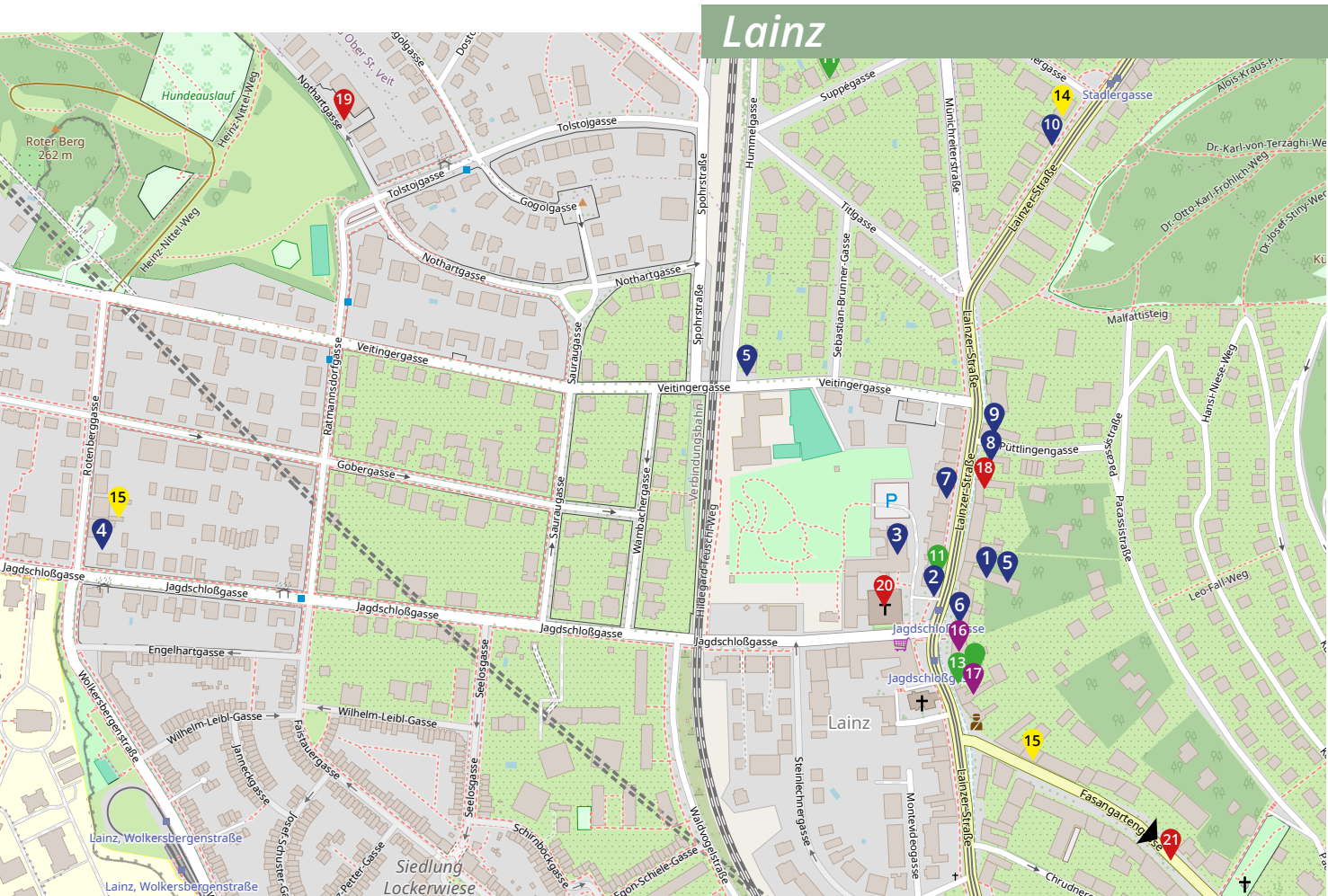
Grund: Verbesserung der Verbindungen | Reason: Improvement of Connections

Montag | Monday
ab: | from: 25.08.2025

Änderungen | Changes:

- 53A** Verlängerung bis Stock im Weg über die derzeitigen Strecken der Linien 54A und 54B. Führt in beiden Richtungen über Ober St. Veit. Extension to Stock im Weg via the current routes of lines 54A and 54B. Connection to Ober St. Veit in both directions.
- 54A** Führt in beide Richtungen über Wolfrathplatz. Alle Busse fahren bis Hörndlwald. Runs in both directions via Wolfrathplatz. All buses run to Hörndlwald.
- 54B** Führt in beide Richtungen über Wolfrathplatz. Alle Busse fahren bis St. Veiter Tor. Runs in both directions via Wolfrathplatz. All buses run to St. Veiter Tor.





Lainz

Grätzlbuchhandlung bekommt eine Schwester

Nicht weit von der Grätzlbuchhandlung, gerade mal ein paar Häuser stadteinwärts die Lainzer Straße entlang, eröffnet eine neue Buchhandlung. Aber keine Angst: Wir gehören zusammen. Die Grätzlbuchhandlung bekommt eine Schwester. Gewissermaßen eine Erweiterung mit ganz eigenem Charakter. Denn das Sortiment wird sich spürbar absetzen: kleiner, feiner, experimentierfreudiger. Die Dependance wird ein Ort für Literatur und Austausch, für Entdeckungen abseits des Bekannten. Ein Raum, in dem kleine Verlage groß rauskommen, Lesungen mehr sein dürfen als Frontalbeschallung, und Bücher nicht nach Masse, sondern nach Wirkung ausgewählt werden. Eine Buchhandlung für besondere Bücher und das liebevolle Drumherum: Papeterie, Notizhefte, Dinge, die man gern in die Hand nimmt und noch lieber verschenkt.

Dazu gibt es Veranstaltungen, Workshops, Kunst und Gespräch – für Kinder, Erwachsene und alle dazwischen. Wir schrauben noch, streichen, sortieren – aber wir laden jetzt schon ein: Zur Eröffnungsfeier am 6. September, in der Lainzer Straße 123a. Mit allem, was wir haben: Bücher, Getränke und Begeisterung.



Teamerweiterung Ordination Schallaböck



Suppègasse 12
Web: schallaboeck.at
Web: kami-skincare.com

Die Ordination für Allgemein und Familienmedizin ist eine freundliche und moderne Praxis, die sich auf die ganzheitliche Betreuung ihrer Patientinnen und Patienten spezialisiert hat. Dr. Kerstin Schallaböck ist seit vielen Jahren eine erfahrene Ärztin in Hietzing. Sie legt großen Wert auf eine persönliche und vertrauensvolle Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen. Neu im Team ist Dr. Vera Lassmann, die mit viel Erfahrung und Engagement die Praxis ergänzt. Gemeinsam kümmern sich die beiden Ärztinnen, bei jetzt auch erweiternden Öffnungszeiten, um Akutbehandlungen, Vorsorgeuntersuchungen, chronische Erkrankungen und Gesundheitsberatung mit besonderem Fokus auf Darmgesundheit, Ernährungsmedizin und Infusionstherapien. Ziel ist es, individuelle Gesundheitslösungen zu finden und die Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg zu einem gesunden Leben zu begleiten.

Essen & Trinken

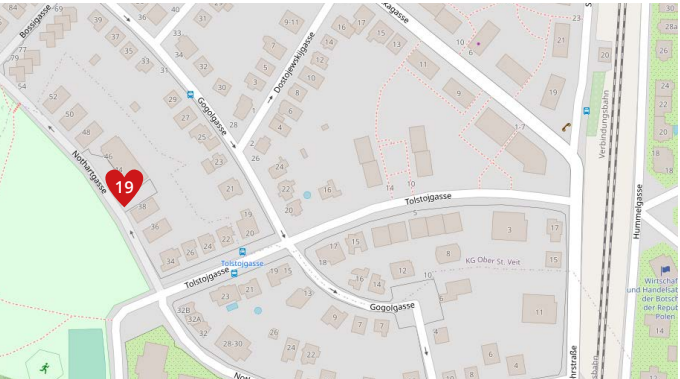
- 1. **Argo Restaurant;** Lainzer Straße 131
Griechisches Restaurant; Web: argo-restaurant.at; Tel.: 01 804 0776
- 2. **Bäckerei Schwarz;** Lainzer Straße 134
Bäckerei; Web: bswien.at; Tel.: 01 804 46 57
- 3. **Café daskardinal;** Kardinal-König-Platz 3
Web: daskardinal.at; Tel.: 01 804 75 93
- 4. **Delphi Restaurant;** Rotenbergstraße 4
Griechisches Restaurant; Web: delphi-hietzing.at; Tel.: 01 6032 824
- 5. **Familie Reiter;** Lainzer Straße 131,
Web: familiereiter.org; Tel.: 01 802 54 80
- 6. **Fruchtinsel;** Lainzer Straße 135; Obst & Gemüse
- 7. **Harrer Eis;** Lainzer Straße 130
Eisdiele; Web: harrer.com; Tel.: 0676 91 16 988
- 8. **Coffee Raha;** Lainzer Straße 123A,
Cafe und Mehlspeise; Tel.: 0660 375 31 93
- 9. **Wambacher;** Lainzer Straße 123
Restaurant; Web: wambacher.co.at; Tel.: 01 804 83 66
- 10. **WOK'in;** Lainzer Straße 84. Asiatisches Restaurant; Tel.: 01 877 17 05

Shopping & Einkauf

- 16. **Captain Jean;** Lainzer Straße 137
Bekleidungsgeschäft; Web: captainjean.at; Tel.: 01 804 81 05
- 17. **Lainzer Grätzlbuchhandlung;** Lainzer Straße 141
Bücher und Schreibwaren; Web: graetzbuchhandlung-lainz.at
Tel.: 01 803 91 39

Sonstiges

- 18. **Foodcoop Biohamster;** Lainzerstraße 123A/Top2
Einkaufsgemeinschaft für regionale Bio-Lebensmittel
Web: biohamster.at; Tel.: 0676 30 45 599
- 19. **GRÄTZLherz - Ort der Herzensbildung;**
Vereinslokal der Nachbarschaft; Web: grätzleben.at; Tel.: 0676 44 67 266
- 20. **Kardinal König Haus;** Kardinal-König-Platz 3
Bildungszentrum; Web: kardinal-koenig-haus.at; Tel.: 01 804 75 93
- 21. **Bestattung Merti;** Hofwiesengasse 1
Bestattung; Web: bestattung-merti.at; Tel.: 01 804 06 95



Gesundheit, Freizeit & Fitness

- 11. **Hausärztin Dr. med. Kerstin Schallaböck;** Suppègasse 12;
Web: schallaboeck.at; E-Mail: ordination@schallaboeck.at
- 12. **Kinesiologie-Praxis Krainhöfner Claudia;** Lainzerstraße 141 Tür 2-3
Web: komplementaere-energetik.at; Tel.: 0676 721 41 17
- 13. **Neooptik;** Lainzer Straße 141
Augenoptiker; Web: neooptik1130.at; Tel.: 01 804 81 16

Handwerk & Reparatur

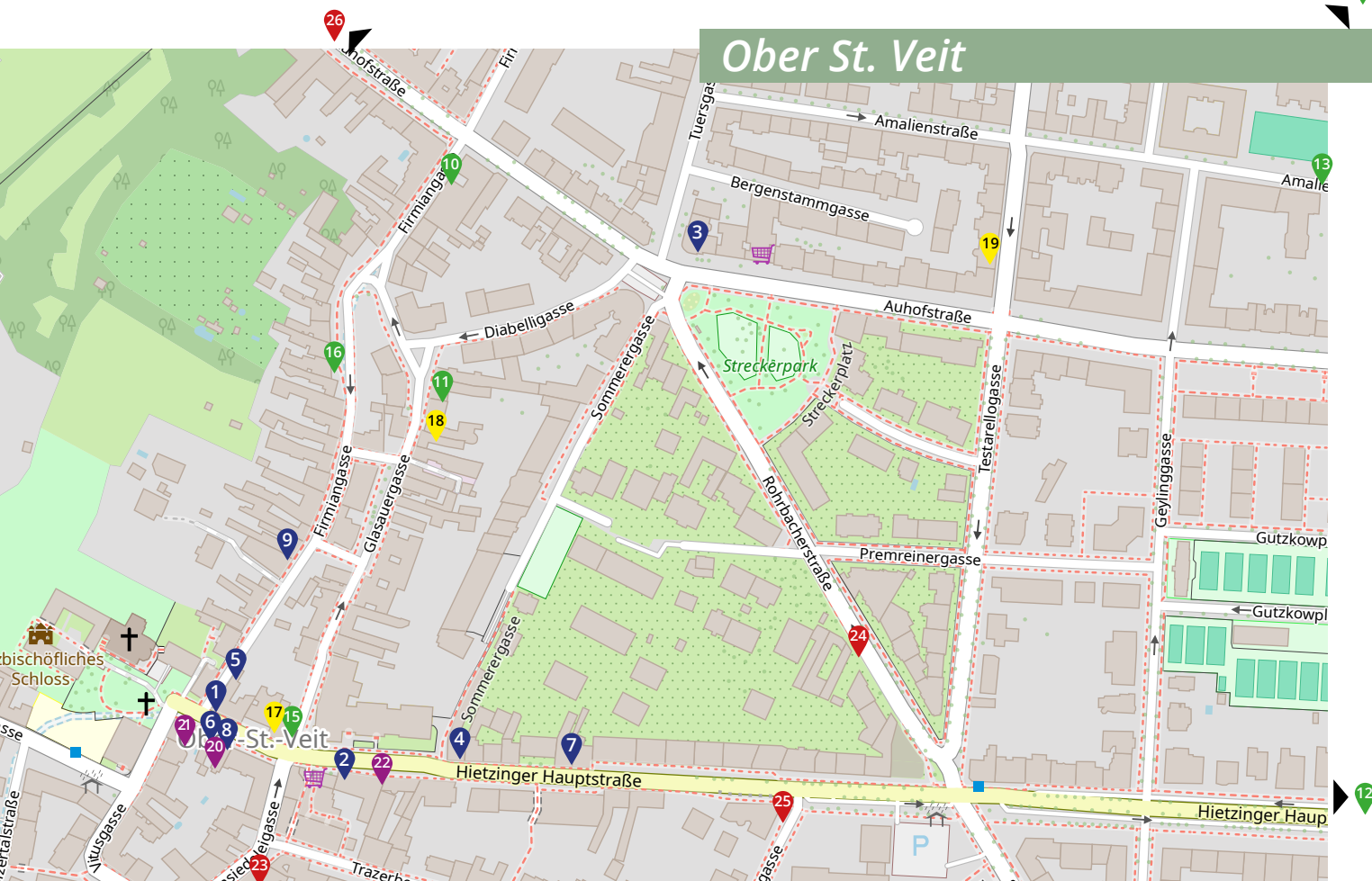
- 14. **Cycle Factory;** Stadlergasse 1
Alles rund ums Fahrrad; Web: cycle-factory.at; Tel.: 01 923 66 90
- 15. **Schuhreparatur und Schlüsseldienst TigEd;** Fasangartengasse 3
Schuhreparatur und Schlüsseldienst; Tel.: 0650 42 00 134

Wambacher

Spätestens nach diesem Sommer ist auch den jüngeren Hietzinger:innen das Heurigenrestaurant Wambacher ein Begriff. Das tolle Team von Simon Masek hat nämlich unsere Kinder der Ferienbetreuung bestens bedient und jeden Wunsch von den Lippen abgelesen. Am Speiseplan (Tagesteller) standen einmal Wiener Schnitzel mit Pommes oder gebackene Zucchini. Das andere Mal gab es Scheiterhaufen oder Faschierte Leibchen mit Kartoffelpüree. Für unsere Mäuse mit Glutenunverträglichkeit wurde Tafelspitz kredenzt – den gibt es zwar eigentlich nicht als Tagesteller, er ist aber sehr empfehlenswert!



Lainzer Straße 123
Web: wambacher.co.at
Tel.: 01 804 83 66



Ober St. Veit

Essen & Trinken

- Anton's Tafel**, Hietzinger Hauptstraße 174
Eissalon und Restaurant; Web: antons.at
- Bäckerei Schwarz**, Hietzinger Hauptstraße 145
Bäckerei; Web: bs Wien.at; Tel.: 01 877 08 38
- Bäckerei Schwarz**, Auhofstraße 138
Bäckerei; Web: bs Wien.at; Tel.: 01 877 24 75 21
- BUNT Restaurant & Eventlocation**, Hietzinger Hauptstraße 162
Restaurant; Web: bunt.at; Tel.: 01 877 14 99
- Cucina Alchimia**, Firsiangasse 2
Restaurant; Web: cucina-alchimia.org; Tel.: 0681 20 55 31 90
- Da Salvatore**, Hietzinger Hauptstraße 153
Pizzeria; Web: pizzeriadasalvatore.at; Tel.: 0664 31 81 647
- Kalkalpenfisch**, Hietzinger Hauptstraße 150
Fischmarkt; Web: kalkalpenfisch.at
- Schneider-Gössl Sektbar**, Hietzinger Hauptstraße 153
Sektbar; Web: schneider-goessl.at; Tel.: 01 877 49 00
- Schneider-Gössl**, Firsiangasse 9-11
Heuriger; Web: schneider-goessl.at; Tel.: 01 877 61 09 - 0

Gesundheit, Freizeit & Fitness

- Ballettstudio Elisabeth Kobel**, Firsiangasse 22
Ballettstudio, Damengymnastik, Choreografie
Web: elisabethkobel.at; Tel.: 0676 312 46 47
- Dr. Marlies Frank**, Glasauergasse 30, Fachärztin für Innere Medizin;
Web: diabetologie-hietzing.at; Tel.: 0664 133 88 6414
- Dr. Clemens Frisee**, Hietzinger Hauptstraße 116/4 (Eingang Preindlgasse 12)
Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten; Web: hautarzt-hietzing.at; Tel.: 01/ 876 35 48
- Dr. Maria Michaelidou – Ordination für plastische Chirurgie**
Amalienstraße 36/2/36 Web.: entdecke-schoenheit.at
E-Mail: office@entdecke-schoenheit.at
- MOMENTUM Bewegungs & Lebensfreude GmbH**, Hietzinger Kai 133
maßgeschneidertes Training; Web: momentum-bewegung.at; Tel.: 01 87626 44

- Mag. Ursula Fuhrmann - b4business**, Hietzinger Hauptstraße 170;
Dipl. Sozial- und Wirtschaftspsychologin; Web: b4business.at; Tel.: 0664 884 711 98; E-Mail: praxis@sinnesglück.at
- Nadja Sonnenschein**, Firsiangasse 25/2, Cranio, Kinesiologie, Ernährung; Web: cranio-sonnenschein.at; Tel.: 0699 10 77 67 14

Handwerk & Reparatur

- A.S.S. Ober St. Veit**, Hietzinger Hauptstraße 170
Aufsperrdienst; Web: ass-oberstveit.at; Tel.: 0699 194 50 937
- Bautischlerei Fellner**, Glasauergasse 24
Bautischlerei; Web: fellner.com; Tel.: 01 877 35 69
- Korkisch Haustechnik**, Auhofstraße 120a
Gas, Wasser, Elektro, Solar; Web: korkisch.at; Tel.: 01 877 25 25 - 0

Shopping & Einkauf

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

Sonstiges

- Atelier Fine Art**, Einsiedeleigasse 7
Fine Art Atelier; Instagram: instagram.com/atelier.fineart13
- Caffè*Napoletano**, Rohrbacherstraße 9;
Kaffeeverkauf; Web: caffenaipoletano.at; Tel.: 0676 6117622
- Fahrschule Hietzing**, Hietzinger Hauptstraße 123
Fahrschule; Web: fahrschule-hietzing.at
- Heckantrieb**, Auhofstraße 205
Bikes + Service; Web: heckantrieb.at; Tel.: 01 212 15 38

Ein neuer Stil in der Kirche?

Einladung zum Vortrag von Dr.in Barbara Velik Frank am Montag, 13. Oktober, um 19 Uhr (Pfarrsaal Ober St. Veit, Wolfrathplatz 1). Die Begeisterung über den „synodalen Prozess“, den Papst Franziskus 2021 ins Leben gerufen hat, hält sich – besonders bei Frauen – in Grenzen. Die Enttäuschung darüber, dass da anscheinend nichts passiert, ist groß. Auch die Ankündigung Leos XIV. synodal weiterzumachen, wird mit diversen Zweifeln kommentiert. Doch wenn man näher hinschaut, so steckt hinter dem synodalen Prozess eine kluge Strategie. Dr. Barbara Velik-Frank, die aus Ober St. Veit stammt, ist als erste bischöfliche Vikarin Österreichs in der Diözese Gurk-Klagenfurt für Synodalität und Kirchenentwicklung zuständig. Der Abend mit ihr soll dazu einladen, über die Zukunft der Kirche – und dabei auch über das heikle Thema „Weiheamt für Frauen“ – zu diskutieren.



Eine Kirche und viel Schatten in Ober St. Veit

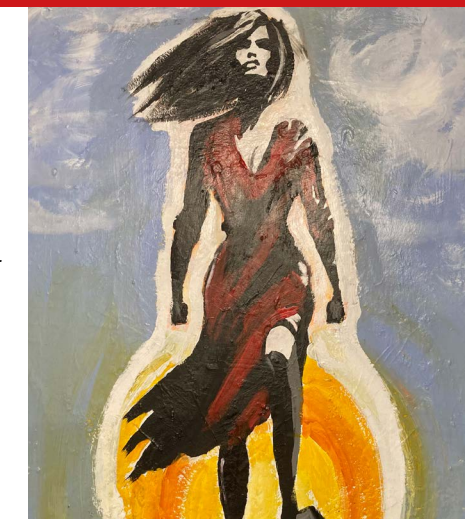


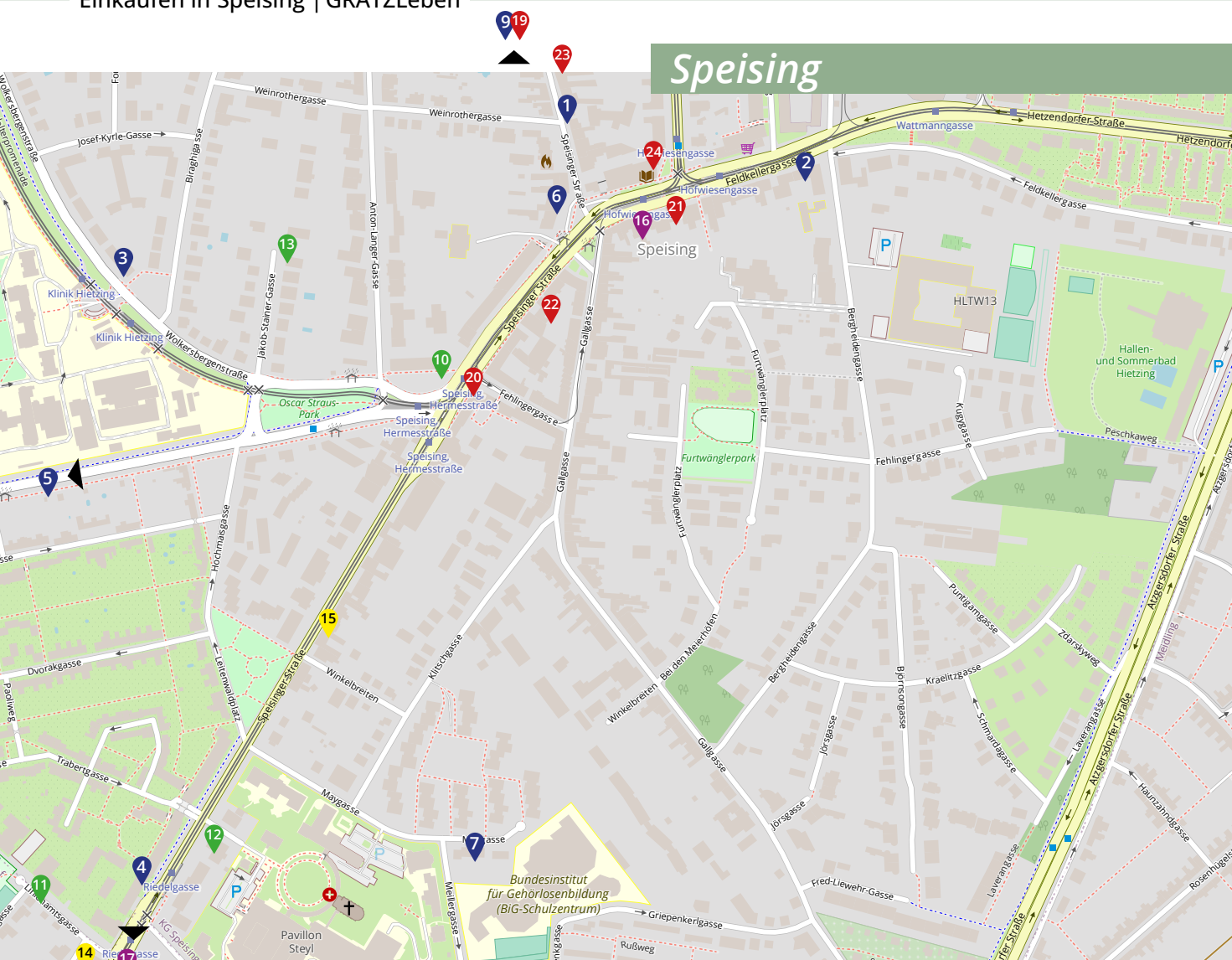
Katholische Kirche
der Pfarre in Ober St. Veit

Die Kirche „Heiliger Veit und Maria, Zuflucht der Sünder“ der Pfarre Ober St. Veit, lädt bereits mit ihren Namen ein: Zuflucht vor der Hitze im Sommer, oder Zuflucht vor dem Regen und kaltem Wind im Herbst. Ja zugegeben, wir alle sind kleine Sünder: Süßigkeiten und Eis essen wir gerne, ein oder zwei Gläsern guten Wein trinken wir auch gerne, jetzt kommt die Sturmzeit – also „sturmen“ können wir auch sehr gut. Der gute Schnitzel beim Wirt ist auch auf unserem Speiseplan. Das sind halt die kleinen Sünden von uns Hietzinger Sündern, die wir aber gerne in Kauf nehmen. Wie es heißt: alles mit Maß. Heilig werden wir sowieso nicht. Ganz interessant sind die Veranstaltungen der Kirche, wie z.B. die Messe zum Schulstart oder das „Plaudercafé“ am Freitag, 5. September, um 10 Uhr. Einen Veranstaltungskalender und viele interessante Angebote für den Herbst findet ihr auf www.pfarre-oberstveit.at. Wann waren wir eigentlich das letzte Mal in unserer Kirche? Mal ehrlich. In Ober oder Unter St. Veit, oder in Alt Hietzing, egal. Sie sind wunderschön gestaltet, mit diesen bekannten Gerüchen und einer tiefen Ruhe. Zurück zur Bank – aber diesmal nicht zur Schul-, sondern zur Kirchenbank.

Kunst, Kultur und Wein

Die erfolgreiche Zusammenarbeit geht in die nächste Runde. Diesmal lautet das Thema „kultige Raritäten und lange nicht gehörte Schlager“. Der Autor und Musiker Leo K. erzählt Anekdoten und Wissenswertes zu den Interpret:innen. Der Maler Alexander Lindenhofer stellt dazu seine speziell für diesen Anlass gestalteten Bilder vor. Abgerundet wird das Ganze durch ausgewählte Weine von Weinkenner und Connoisseur Peter Krammer. Die Veranstaltung findet am Freitag, 26. September, um 18 Uhr in der Vino-Galerie (Testarellogasse 24) statt. Eintritt: freie Spende.





Essen & Trinken

- Amersin Getränkegroßhandel:** Speisinger Straße 31-33
Getränkegroßhandel; Web: amersin.at; Tel.: 01 804 4200
- Bäckerei Schwarz:** Feldkellergasse 26
Bäckerei; Web: bswien.at; Tel.: 01 804 36 55
- Café Allgemein:** Wolkersbergenstraße 22-24
Kaffeehaus; Web: cafeallgemein.at; Tel.: 01 960 57 90
- Eissalon:** Speisinger Straße 100; Eisdiele
- HERMES Cafe Restaurant Labstelle:** Lainzer Tiergarten
Web: hermes-villa.at; Tel.: 01 804 13 23
- Kichererbse:** Speisinger Straße 38
Vegetarische Gerichte; Web: kichererbse.at; Tel.: 01 804 20 06
- Restaurant May 31:** Maygasse 31; Web: restaurant-may31.at
Italienisches Restaurant; Tel.: 0676 880 30 880
- Restaurant Split:** Hetzendorfer Straße 165-187
Web: splithietzing.at; Tel.: 01 804 09 15
- Restaurant Waldzeile:** Speisinger Straße 2
Web: waldzeile.at; Tel.: 01 804 53 94

Gesundheit, Freizeit & Fitness

- Arbeiter-Samariter-Bund:** Speisinger Straße 56
Schulungszentrum; Tel.: 01 4190 731
- ASV 13:** Linienamtsgasse 7
Fußballverein; Web: ASV13.at; Tel.: 0699 1120 4516
- Gesundheitspark Wien-Speising:** Speisinger Straße 11
Gesundheitspark; Web: gesundheitspark.at; Tel.: 01 801 823 169
- Shinkoko:** Jakob-Stainer-Gasse 17
1000-Hände Haus mit Teeshop; Web: 1000haende.at; Web: shinkoko.at

Speising

Handwerk & Reparatur

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

Shopping & Einkauf

- Ballonwerk:** Feldkellergasse 6
Luftballons und mehr; Tel.: 0676 59 18 180
- Bikemite:** Speisingerstraße 212;
Elektroller; Web: bikemite.at; Tel.: 0680 123 11 69
- Mein Bio Laden:** Atzgersdorfer Straße 10
Bio-Supermarkt; Web: Biofeld.co.at; Tel.: 0676 94 74 222

Sonstiges

- Bücherei Hietzing:** Preyergasse 1-7
Öffentliche Bücherei; Web: buechereien.wien.gv.at; Tel.: 01 4000 13 161
- Blumen B & B R Bigl:** Speisinger Straße 51
Blumengeschäft; Tel.: 01 803 85 58
- Fahrschule Hietzing:** Feldkellergasse 10
Fahrschule; Web: fahrschule-hietzing.at; Tel.: 01 239 72 90
- Galerie und Antiquariat:** Speisinger Straße 18/8
Fliegende Galerie Shop; Tel.: 0664 567 32 82
- Streetwork Hietzing:** Speisinger Straße 19
Offene Kinder- und Jugendarbeit; Web: rdk-wien.at; Tel.: 0699 158 577 82
- VHS Hietzing:** Hofwiesengasse 48
Volkshochschule; Web: vhs.at; Tel.: 01 891 74 1130 00

Jugendangebote in Hietzing

Im März 2024 wurde der Bericht von Team Focus (Fonds Soziales Wien) „Jugendliche in Hietzing. Bestands- und Bedarfsanalyse“ veröffentlicht. Dieser zeigt, dass es in Hietzing großen Ausbaubedarf der Angebote der Offenen Jugendarbeit gibt. Vor allem Indoor-Räumlichkeiten für Jugendliche werden dringend gebraucht. Bereits im Bericht aus 2009 wurde die Errichtung eines jugendadäquaten Lokals (Jugendcafé) ohne Konsumzwang für 13- bis 18-Jährige als sinnvoll erachtet. Leider fehlte bisher das Geld von Seiten der Politik dafür. Eine Budgetaufstockung ist von Seiten der Bezirkspolitik einstimmig beschlossen worden – nun wird gehofft, dass die Stadt Wien dem nachkommt. In Speising gibt es seit 2003 die Jugendeinrichtung „Streetwork Hietzing“ vom Verein Rettet das Kind. Dieses Angebot wird aus dem Bezirksbudget finanziert. Das Team besteht aktuell aus vier Sozialarbeiter:innen bzw. Pädagog:innen, welche vorwiegend mobil im Bezirk unterwegs sind (auch mit dem Streetworkbus). Jeden Donnerstag wird zusätzlich der Jugendclub von 17-20 Uhr in ihren Räumlichkeiten (siehe Foto) angeboten. Außerdem gibt es Cliquenangebote und Events im öffentlichen Raum. Highlight im Sommer ist sicherlich der Lockerwiesen-Fußballcup Ende August.



Speisinger Straße 19

Web: rettetdaskind.wien/hietzing.html

Tel: 0676 653 91 58

Fußballverein ASV 13



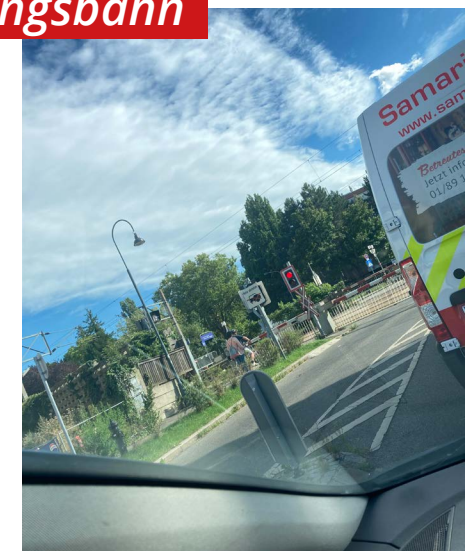
Neue Saison, neues Glück? Das Ziel bleibt gleich – Meister der 2. Landesliga. Nachdem der Wiederaufstieg in der Saison 2024/25 knapp nicht geklappt hat (2. Platz, 10 Punkte Rückstand), will man es in diesem Jahr schaffen. Wir drücken dem Team aus Hietzing natürlich fest die Daumen. Selbstverständlich gilt dies auch für die Nachwuchsteams vom Fußballkindergarten bis zur U18. Aufgrund von Regeländerungen des Wiener Fußballverbandes ist es ab dieser Saison so, dass jedes Nachwuchsteam in ihrem Jahrgang auf- und absteigen kann und nicht mehr, wie bisher üblich, alle Jahrgänge gemeinsam auf- oder absteigen. Dies verspricht viel Spannung und lässt einen Ausbildungsverein, wie es der ASV 13 ist, hoffen, die eigenen Talente länger im Verein halten zu können.

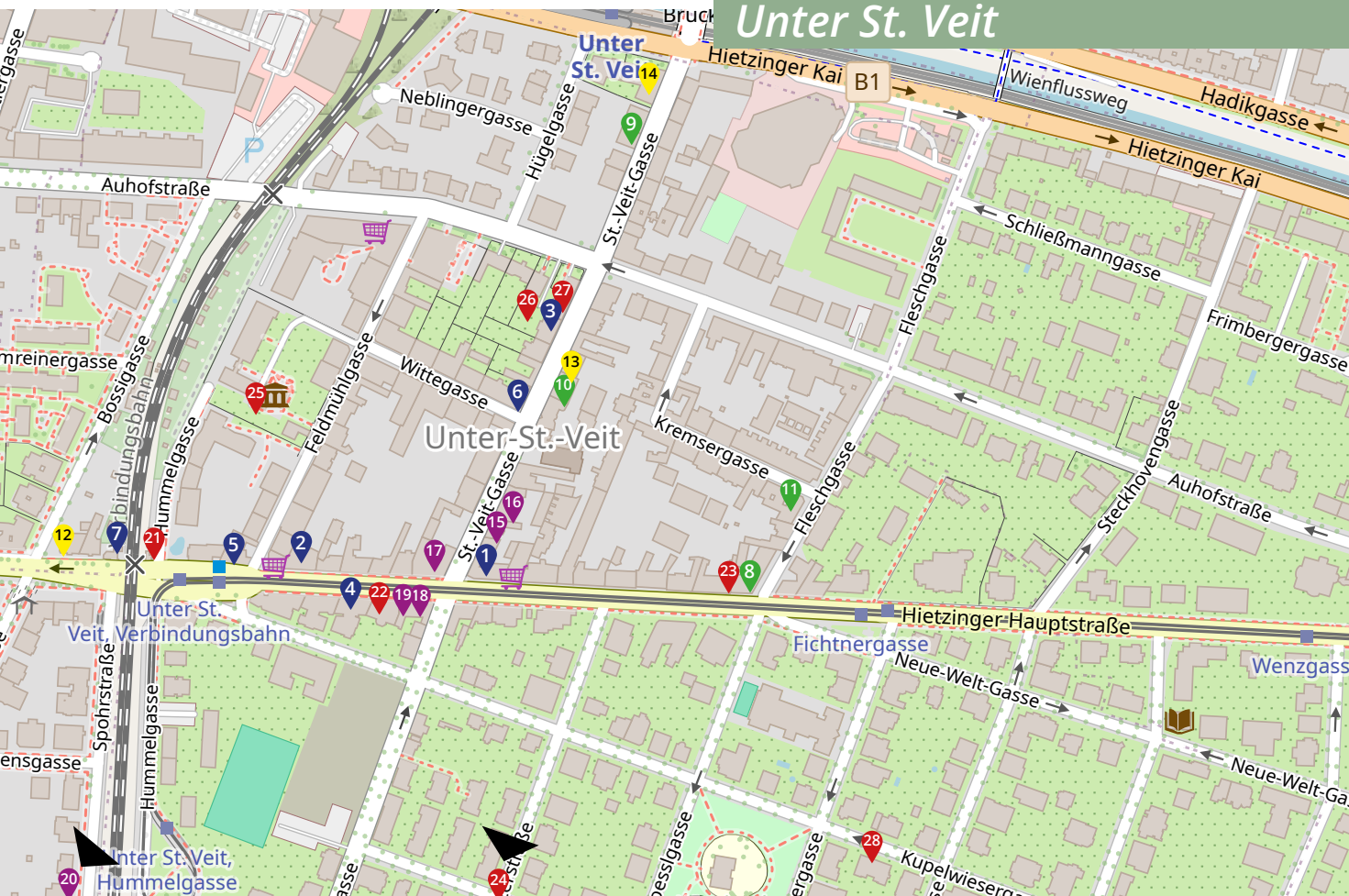
Dass der ehrenamtliche Vorstand des ASV 13 rund um Präsident Christian Grasl sehr umtriebig ist, hat sich spätestens durch die Werbung auf Hietzinger Linienbussen herumgesprochen. Oder davor beim sehr gut besuchten zweitägigen Sommerfest im Juni auf der ASVÖ 13 Sportanlage Linienamtsgasse. Die nächsten Gelegenheiten sich ein Bild vom ASV 13 zu machen, gibt es bei den Heimspielen am Samstag, den 13.09. um 16 Uhr (ggü. Ostbahn XI) und am Sa., 27.09. um 16 Uhr (ggü. Cro-Vienna).

Ärger um die Verbindungsbahn

„Und täglich grüßt das Murmeltier“ oder „außer Spesen nichts gewesen“. So oder so ähnlich könnte die Causa „Attraktivierung Verbindungsbahn“ kurz zusammengefasst werden. Es wurde nun schon lange und viel darüber berichtet. Ursprünglich war von einer Fertigstellung 2025 die Rede, diese wurde dann auf 2032 verschoben und nun Ende Mai wurde bekannt, dass es wohl eher 2036 wird. Einerseits schade, denn von zwei zusätzlichen S-Bahn-Stationen in Hietzing (Hietzinger Hauptstraße und Stranzenbergbrücke) und einem 15-Minuten-Takt der S80 hätten sehr viele Menschen, natürlich auch die Hietzinger:innen, profitiert. Andererseits muss schon auch festgestellt werden, dass die Planung bzw. Einreichung des Projektes einige Mängel aufzeigt: etwa Daten der Verkehrszählung/-prognosen, die Zählung der zu fällenden Bäume und deren geplante Nachpflanzungen.

Nicht nur der verspätete Fertigstellungstermin stößt bei der Bevölkerung auf Ärger: Vielmehr sind es auch die häufigen und lange geschlossenen Schranken. Teilweise berichteten Bewohner:innen von über 20-minütigen Schrankenschließungen und darauffolgendem Verkehrschaos. Auch die Bahnreisenden beklagten sich über fehlende Informationen am Bahnsteig und ausfallende Züge.





Essen & Trinken

- Bäckerei Schwarz;** Hietzinger Hauptstraße 70
Bäcker; Web: bs Wien.at; Tel.: 01 877 22 36
- Hietz Kebap;** Hietzinger Hauptstraße 82/84
Kebap und Pizza; Tel.: 0676 666 13 13
- Obst & Gemüse;** Sankt-Veit-Gasse 53
- Schoko & Fiocco;** Hietzinger Hauptstraße 69
Eismanufaktur; Tel.: 01 877 25 28
- Sun;** Hietzinger Hauptstraße 86; China-Restaurant
- Teenorissimo – kleines Teehaus;** Witteggasse 2
Teehaus; Web: teenorissimo.at; Tel.: 0676 64 63 703
- Zum Seidl;** Hietzinger Hauptstraße 90
Würstel-Buffer; Web: zumseidl.at; Tel.: 0699 112 24 562

Gesundheit, Freizeit & Fitness

- Geburtshaus von Anfang an;** Hietzinger Hauptstraße 50
Web: geburtshaus-von-anfang-an.at Tel.: 0681 81 336 556
- Optik Akustik Haller;** Sankt-Veit-Veritgasse 65
E-Mail: optik-akustik-haller@a1.net; Tel.: 01 876 06 48
- Ortopropan;** Sankt-Veit-Gasse 56
Sanitätshaus; Tel.: 01 402 21 25 - 3040
- Studio Zhang;** Kremsergasse 1/2
Tai-Chi-Schule; Web: zhang.at; Tel.: 01 270 0688

Handwerk & Reparatur

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

Shopping & Einkauf

- Angel-A;** St.Veit-Gasse 42 + Hietzinger Hauptstraße 10
Designermode; Web: angel-a.co.at; Tel.: 0650 360 4960
- Giving & Living – Geschenke;** Sankt-Veit-Gasse 44
Geschenkboutique; Web: givingandliving.at; Tel.: 0664 88 71 71 88
- Gewußt wie „Zum Eisbären“;** Hietzinger Hauptstraße 72
Drogeriemarkt; Web: gewusstwie.at/filialen/eisbaer Tel.: 01 877 22 89
- Jura-Store;** Hietzinger Hauptstraße 65; Kaffeevollautomaten
- Red Zac Schwarz Haushaltsgeräte;** Hietzinger Hauptstraße 65
Elektrofachgeschäft; E-Mail: office@fernsehdoktor.co.at; Tel.: 01 877 92 55
- Dr. Sommer Mixturen;** Rossingasse 16;
natürliche Hautpflege; Web: mixturen.co.at; Tel.: 0660 48 500 70

Sonstiges

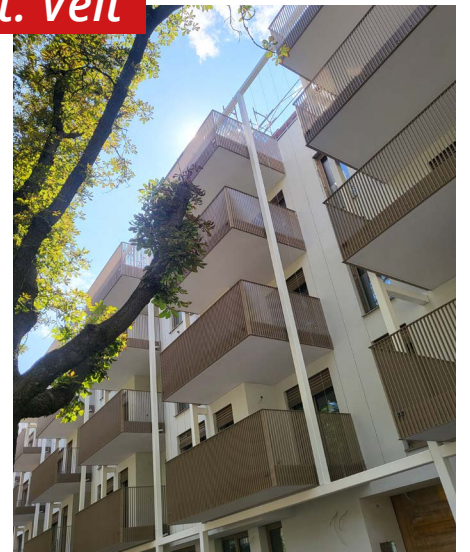
- Blumeneboutique Grete;** Hietzinger Hauptstraße 88a
Blumen-Nahversorgung; Web: blumengeschaef.wien; Tel.: 01 877 59 98
- Energy Island;** Hietzinger Hauptstraße 67
Energetische Produkte; Web: energyislandshop.at; Tel.: 01 879 57 93
- Happy Paper;** Hietzinger Hauptstraße 52
Papierwarenfachgeschäft; Tel.: 01 877 35 72
- JUGEND EINE WELT;** Münichreiterstraße 31
Entwicklungszusammenarbeit; Web: jugendeinewelt.at
- Klimt Villa I Gustav Klimt-Atelier;** Feldmühlgasse 11
Web: klimtvilla.at; Tel.: 01 876 11 25
- Sela Tours;** St.Veit-Gasse 51
Reisebüro; Web: selatours.at; Tel.: 01 877 30 25
- Wilde Rose;** Sankt-Veit-Gasse 53
Blumen-Nahversorgung; Tel.: 01 879 65 15
- weitblick architektur;** Kupelwiesergasse 19/1
Architekturbüro; Web: weitblick.space; Tel.: 0676 4660660

Ein Vormittag in Unter St. Veit

Die St.-Veit-Gasse: eine Gasse und zwei verschiedene Welten. Sie ist sehr lang und erstreckt sich vom Cottage Viertel bis zum Hietzinger Kai. Da kommt es einem vor, als würde die Hietzinger Hauptstraße die St.-Veit-Gasse in zwei komplett verschiedene Welten aufteilen.

Auf der einen Seite schöne Häuser, viele Bäume und Pflanzen, grüne Hecken. Es ist ruhig und friedlich. Hinter der langen Baumreihe erstreckt sich ein langes, ganz neu erbautes Gebäude. Ja, sogar schüchtern wirkt es, so blinzeln hinter den Bäumen. Groß, sehr groß in dieser zierlichen Gasse. Die andere Welt in Richtung Hietzinger Kai war eine ewige – zweijährige – Baustelle. Da bleibt es zu hoffen, dass alle Leitungen, Rohre und sonstigen Ausgrabungen im Inneren der Erde erneuert und repariert wurden. Auf jeden Fall wurden Stau und Holpern der Räder über den löchrigen Asphalt lange Zeit Alltag.

Aber genau das macht unser Unter St. Veit aus: Gegensätze, die sich sehr schön vereinen lassen und unser Hietzing so besonders machen.



Booster für deinen Beckenboden

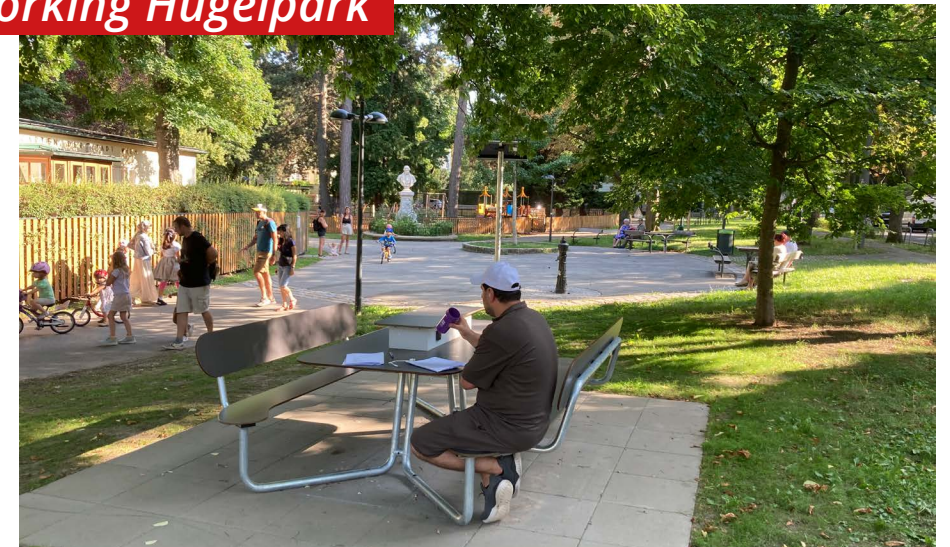


**Beckenbodenexpertin
Praxis in Hietzing
Web: claudia-krejci.at**

Damit keine Ups mehr passieren gibt es den Beckenboden-Booster: Mamas und Powerfrauen ab 50 setzen jetzt auf den Pelvic-Floor-Stuhl! Claudia Krejci, Beckenbodenexpertin, klärt auf und spricht über dieses Tabu Thema: „Beckenboden aktivieren und Haltung bewahren!“ – das ist das neue Mantra für alle, die ihre Körpermitte nicht hängen lassen wollen. Denn der Beckenboden ist zwar unsichtbar, aber absolut unverzichtbar – besonders nach einer Geburt oder wenn die 50er anklopfen. Ob Baby im Arm oder Hormonchaos im Anmarsch – irgendwann meldet sich der Beckenboden mit einem leisen „Ups ...“ beim Niesen oder Lachen. Aber es gibt eine gute Hilfe: der Pelvic-Floor-Stuhl. Der Stuhl aktiviert deine Tiefenmuskulatur ganz gezielt, während du entspannt sitzt. Und das Beste: Du bekommst professionelle Anleitung plus individuelle Übungen für zu Hause mit. Ergänzt wird das Training durch das Wissen über die Meridiane des Beckenbodens, also die Energie-Leitbahnen, die deinen gesamten Körper vitalisieren können. Also, liebe Mamas, Ladies 50+ und Superheldinnen des Alltags: es wird Zeit, eure Mitte zu stärken.“

Park Working Hügelpark

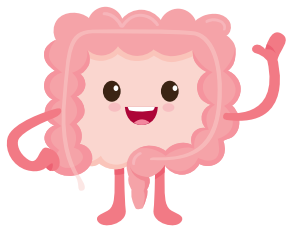
Unter dem Titel „Park Working“ entstehen in Wiens Bezirken Arbeitsplätze im öffentlichen Raum. Seit diesen Sommer gibt es nun solche Arbeitsplätze auch im Hügelpark. Park Working bietet die nötige Infrastruktur, um im Freien arbeiten zu können. Es gibt kostenlosen Photovoltaik-Strom, Internet und genügend Platz auf der Sitzbank-Kombination auf einem schattigen Platz im Park. Diese schattigen Freiräume bieten besonders an heißen Sommertagen, wenn die Hitze im nicht klimatisierten Büro unerträglich wird, eine tolle Alternative.



Der Herbst-Putz von Innen



Briefe vom Darm



Naaaa, hast du die Kolumne da rechts gelesen? Wenn nicht, dann bitte mach es, ist wichtig für deine Gesundheit. Wenn ja, gut so!

Hoffe, du bist nachdenklich geworden und recherchierst bereits, was eine Auto-Intoxikation aus dem Darm ist, oder das Auto-Brewery Syndrom – wobei Alkohol im Darm produziert wird, ohne dass du je einen Tropfen richtigen Alkohol getrunken hast. Aber du, jetzt wollen wir nicht mehr schwarz malen, wie die da rechts in ihrem Text, die hat eh genug schlechte Stimmung verbreitet.

Also, DARM PFLEGE heißt das. Darm Kur. Den Körper und das Gewebe entsäuern. Ausmisten, auch im Kopf. Herbst ist eine gute Zeit dafür. Für mehr Energie, einen guten Schlaf, starkes Immunsystem und gute Laune. Manche sagen sogar „Mache Darm Detox anstatt Botox“. Da stimme ich zu, denn pralle und schöne Haut ist ein angenehmer Nebeneffekt. Ein paar Kilos weniger auch. BITTE MACH ES ENDLICH. Das ist Selbstliebe und liebe zu mir, deinem Darm.

Hallo, hier spricht dein Darm. Ich muss dir etwas ganz ehrlich sagen. Und zwar, wie es mir geht und wie ich mich fühle. Mir geht es nicht gut, bin oft aufgebläht und wenn ich mal einen „Dampf“ auslasse, braucht der Mensch einen Mund-Nasenschutz für einige Minuten, um nicht zu ersticken. Besonders Abends im Betti unter der warmen Decke, diese Stillen P...i, ui, ui, die riechen am übelsten. Also, lange Rede, kurzer Sinn: Ich stinke oft.

Jaaa, so geht es mir. Und jetzt sage ich dir wie ich mich fühle. Einsam, vergessen und vernachlässigt. Darmpflege? Wird nicht gemacht. Zahnpflege sehr wohl, und zwar regelmäßig und sorgfältig. Innenputz? Wird nicht gemacht. Das Haus und die Wohnung putzt du schon regelmäßig, gell? Ausmisten? Wird nicht gemacht. Aber den Mist trägst du schon täglich in den Mistkübel, was ich so hier drin mitbekomme.

Ja, so fühle ich mich. Und wenn ich merke, dass du sogar dein Auto zum Service fährst und einen regelmäßigen Ölwechsel machst und was weiß ich, was das große Stück Metall noch bekommt und wie es verwöhnt wird. Dann werde ich auch noch sauer und richtig faul vor Fäulnis hier drin. Und in dem Zustand beeinflusse ich deinen Körper. Und deinen Geist. Jetzt hast du es schwarz auf weiss. Dann wirst du unruhig, kannst nicht gut schlafen, müde und ausgelaugt wachst du morgens auf, ja energielos. Und ja, dieser runde Bauch der nicht weg geht, trotz Training und Sport ...

Na dann, sitze ich weiter hier drin, verschlackt, voller Gase und Biester-Darmbakterien, die meine Darmwände ziemlich beschädigen. Und weißt du was? Jetzt sag ich dir auch das noch: Dieser Salat am Abend den du oft verspeist, und dabei noch meinst, du isst so gesund. Tsss ... tsss ... Faktum ist, der Salat gärt in mir drin die ganze Nacht und dazu noch so unzerkaut, weil du schnell isst und weil du angeeeeblich keine Zeit hast für das langsame Essen. So produzierst du Toxine im Darm. Ja richtig gehört. Gifte. Damit begehst Du einen vorsätzlichen Selbstmord mit Gabel und Messer, wie der Dr. Franz Xaver Mayr so „nett“ betonte.

Ja, ja, wissenschaftlich ist das belegt und heißt Auto-Intoxikation aus dem Darm – oder vereinfacht: Selbstvergiftung aus dem Darm.

Also, DARM PFLEGE heißt das. Die Darm Kur. Der Darm Detox. Körper und Gewebe Entsäuern. Ausmisten, auch den Kopf. Seele entspannen. Gründlich Kauen. Genießen. Zur Ruhe kommen. Informiere Dich und BITTE MACH ES ENDLICH.

Dein Darm

Natascha Untersmayr, MBA
Expertin für Darmgesundheit
und Gesundheitscoach
www.natascha-untersmayr.coach



Hausgemachte MAY31 Casarecce mit Eierschwammerl & Speck

für 2 Personen:
250 g Eierschwammerl
100 g Speck
75 g Schalotten
2 Stück Knoblauchzehen
2 Eigelb
50 g Parmesan
Petersilie
200g hausgemachte MAY31 CASARECCE



Eierschwammerl putzen und ggf. halbieren. Speck in Würfel schneiden. Schalotten klein würfeln. Knoblauch und Petersilie fein schneiden. Parmesan reiben.

Speck scharf anbraten, Eierschwammerl, Schalotten und Knoblauch kurz mitrösten, dabei öfter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Casarecce in Salzwasser lt. Packungsanleitung al Dente kochen. Eigelb mit dem Parmesan vermengen und mit etwas Pastawasser glattrühren.

Die Pasta mit den restlichen Zutaten sowie der Petersilie vermengen und mit der Parmesan/Eigelb Mischung vorsichtig schwenken, bis eine cremige Sauce entsteht.

Auf zwei Teller anrichten und mit Parmesan garnieren.

Guten Appetit!

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



Grätzlvinothek Weinempfehlung zum Rezept

Casarecce mit Eierschwammerln und Speck. Casarecce (aus dem italienischen casereccio, „hausgemacht“) sind kurze, gedrehte Nudeln, die aus der italienischen Region Sizilien stammen und wie eine Schriftrulle aufgerollt aussehen. Casarecce passen besonders gut zu Pesto und Pasta mit Gemüse. In diesem Rezept mit Eierschwammerl (italienisch: finferli). Zu Eierschwammerl passen am besten säurearme Weißweine oder leichte, fruchtige Rotweine. Wichtig ist, dass der Wein die feinen Aromen der Pfifferlinge nicht überdeckt. Ein guter Begleiter kann ein Pinot Grigio, ein Weißburgunder oder ein Chardonnay sein. Bei kräftigeren Zubereitungen, wie Eierschwammerl mit Speck, kann auch ein etwas kräftigerer, aber dennoch säurearmer Weißwein, wie ein Chardonnay, passen. Ich entscheide mich für diese Weinempfehlung für einen kräftigen Chardonnay vom Weingut Bischof, den Chardonnay Black Edition. Im Barriquefass ausgebaut, deutliche Röstnoten in der Nase, auch etwas Rauch. Sanft und edel am Gaumen, zarte Mokkanote im Abgang. Präsender, wohlschmeckender Holzeinsatz und griffige Textur. Diesen wunderbaren Chardonnay aus dem Weinviertel, gibt es in der VER KOST BAR Grätzl Vinothek um 15,00 EUR zu erwerben.



Testarellogasse 27
Web: verkostbar.wine
Tel.: 0681 849 780 13

Entstehung der Hietzinger Kindergeschichten – Teil 2



Elisabeth Mayer – Ober St Veiter Buchhandlung

Die Hauptarbeit lag natürlich bei den jungen Autor:innen und bei ihren Lehrer:innen. Dann aber kamen wir Ober St. Veiter Buchhändler:innen ins Spiel. Wir haben alle Geschichten gesammelt, mit großer Freude gelesen und dann an unsere Layouterin weitergegeben. Dazu wurden alle Geschichten in eine Art Riesen-PDF „gegossen“. Die Layouterin kümmerte sich dann um alle graphischen Details und „bastelte“ so lange herum, bis alles perfekt saß. Dann ging unser Buch in die Druckerei und nur zwei Wochen später hatten wir es in den Händen.

Und wie schon beim ersten Band, sind wir vor Stolz fast geplatzt. Unser besonderer Dank gilt: Marcel Höckner, den beiden Direktorinnen Kathi Mayer-Egerer und Susanne Probst sowie dem gesamten Kollegium der „Volksschule am Platz“ und der „Waldschule“. So wie der unfassbar zaubernden Veia Kaiser – Bestseller- und Lieblingsautorin, nebenbei Wahl-Hietzingerin, für die grandiose Moderation der „Hietzinger Kindergeschichten 2“. Veia Kaisers neues Buch „Fabula Rasa oder Die Königin des Grand Hotels“ erscheint im Oktober im Kiepenheuer & Witsch Verlag. Ebenso wie die „Hietzinger Kindergeschichten 2“ ist es natürlich bei uns lagernd und eine wirkliche Empfehlung!

Katharina Mayer-Egerer Direktorin Waldschule

Die Hietzinger Kindergeschichten – Teil 2 sind ein wunderbares Beispiel dafür, was entstehen kann, wenn kreative Ideen, engagierte Zusammenarbeit und kindliche Fantasie

aufeinandertreffen. In diesem besonderen Buchprojekt, das durch die Initiative von Bezirksvorsteherin-Stellvertreter Marcel Höckner in Kooperation mit der Buchhandlung Ober St. Veit entstanden ist, hatten die Schülerinnen und Schüler der dritten und vierten Klassen unserer Schule die Möglichkeit, in die Rolle von echten Autorinnen und Autoren zu schlüpfen. Mit viel Begeisterung, Mut und Einfallsreichtum haben die Kinder gruselige, lustige und manchmal auch nachdenkliche Geschichten geschrieben – alle mit einem ganz besonderen Bezug zu Hietzing. Für viele war es das erste Mal, dass ihre Texte in einem richtigen Buch veröffentlicht wurden. Diese Erfahrung hat nicht nur das Selbstvertrauen der jungen Schreibtalente gestärkt, sondern auch ihre Freude am Schreiben und Erzählen nachhaltig gefördert.

Ein ganz besonderes Highlight war die stimmungsvolle Buchpräsentation, bei der niemand Geringeres als die bekannte Autorin Veia Kaiser aus den Geschichten der Kinder vorgelesen hat. Zudem verwandelte eine Klasse aus unserer Schule ihre Geschichte sogar in ein kleines Theaterstück – ein großartiger Moment, der das Publikum begeisterte und den kreativen Reichtum unserer Schülerinnen und Schüler eindrucksvoll unter Beweis stellte. Ich möchte mich von Herzen bei allen bedanken, die dieses Projekt ermöglicht haben – insbesondere bei Marcel Höckner und der Buchhandlung Ober St. Veit für die großartige Kooperation. Ein großes Dankeschön gilt auch den engagierten Lehrerinnen, die mit viel Einsatz und Geduld die Kinder



bei der Entstehung ihrer Geschichten begleitet haben. Und natürlich danke ich den Kindern selbst, die mit ihren Ideen, ihrem Humor und ihrer Fantasie dieses Buch zu etwas ganz Besonderem gemacht haben.

Marcel Höckner – Stv. Bezirksvorsteher

Lesen und natürlich auch schreiben sind zwei wesentliche Elemente in einer Bildungsgesellschaft, daher freue ich mich sehr, dass ich die Entstehung der „Hietzinger Kindergeschichten“ begleiten und unterstützen durfte. Bei diesem Projekt ging es darum Kinder einerseits zum selbstständigen Schreiben von Geschichten und Texten zu motivieren und andererseits ihnen auch den Spaß, die Freude und die Spannung beim Lesen zu zeigen. Denn Bücher sind mehr als nur Buchstaben: Sie sind eine Konstante im digitalen Zeitalter und natürlich auch eine Erinnerung für alle Kinder, die bei diesem Projekt mitgeschrieben haben.

Die Hietzinger Kindergeschichten sind eine Sammlung voller inspirierender Geschichten, die uns mit ihrer Vorstellungskraft auf eine einzigartige und abwechslungsreiche Abenteuerreise mitnehmen. Die spannenden Erzählungen über Monster, Hexen, Zauberer, Feen und starke Mädchen und Buben sollen andere Kinder, Eltern, Großeltern, Tanten und Onkeln neugierig machen und zum Lesen anregen. Die Abenteuer wurden von Schülerinnen und Schülern der Waldschule und der Volksschule Am Platz mit viel Fantasie und Liebe zum Detail geschrieben. Das Buch wurde Mitte Mai von Bezirksvorsteherin-Stellvertreter Marcel Höckner und Schriftstellerin Veia Kaiser im großen Festsaal der VHS Hietzing feierlich präsentiert. Gleichzeitig führte Veia Kaiser durch den abwechslungsreichen Nachmittag und präsentierte vier Geschichten aus dem Buch in Form einer Lesung. Außerdem gab es auch ein kurzes Interview mit den jeweiligen Nachwuchsautorinnen und Nachwuchsautoren zu ihren Texten.

Ein zweiter Höhepunkt neben der Lesung war auch die bezaubernde Aufführung einer Geschichte in Form eines kurzen Theaterstücks. Vielen Dank allen Kindern der 3a der Waldschule und ihrem Lehrer Lukas Hofer für die großartige Darbietung.

Ich möchte mich ganz, ganz besonders bei allen Kindern der Volksschulen Am Platz und Dr.-Schober-Straße, bei den Lehrerinnen und Lehrern, die seit Beginn des Schuljahres mit den Kindern an den Geschichten gearbeitet haben und den beiden Direktorinnen für die Unterstützung dieses Projektes bedanken. Im Zuge der Präsentation durfte ich auch Wiens Bürgermeister Michael Ludwig ein Exemplar der Hietzinger Kindergeschichten überreichen. Er bedankte sich sehr herzlich für die willkommene Abwechslung zum Arbeitsalltag.

Ein herzliches Dankeschön geht natürlich auch an Elisabeth Mayer von der Buchhandlung Ober St. Veit für die gesamte Organisation und Abwicklung dieses Projektes und Veia Kaiser, die die Präsentation der Hietzinger Kindergeschichten zu einem unvergesslichen Nachmittag gemacht hat.

Das Verborgene der Hermesvilla

Amelie Zila, 9 Jahre

LESEPROBE

In der Hermesvilla im Lainzer Tiergarten wohnte Elisabeth. Kaum einer sagte Elisabeth zu ihr. Sie wurde von allen Sisi genannt. Sisi war sehr neugierig und erkundete gerne neue Orte. Sie streifte oft alleine durch den angrenzenden Eichenwald. Wenn sie dort Tiere traf, lief sie ihn so lange nach, bis sie im Unterholz verschwanden. Sie war schon 12 Jahre alt. Ihr ganzes Leben lang hatten ihre Eltern verboten, den Keller des Schlosses zu betreten. Sie meinten, dass es für Sisi viel zu gefährlich wäre. Eines Tages überwand Sisi

ihre Angst gegen den Willen ihrer Eltern zu handeln und beschloss, in den Keller hinunter zu schleichen. Sie lief zu ihrer Zwillingschwester Julia und überredete sie dazu, sie zu begleiten. Gemeinsam schafften die beiden Geschwister nämlich fast alles. An einem Montagmorgen war es soweit. Sie gingen die Treppe hinunter und blieben vor der Kellertüre stehen. Auf der Tür war ein großes Schild mit einem Totenkopf. ...

Wenn Sie wissen wollen wie es weitergeht, dann holen sie sich das Buch!



Erhältlich in der
Buchhandlung Ober St. Veit
für € 14,90



Gesundheits- und Sozialnetzwerk für Hietzing

Das Gesundheits- und Sozialnetzwerk von GRÄTZLeben Hietzing stellt eine wertvolle Plattform zur Unterstützung der Gemeinschaft zur Verfügung. Im Zentrum stehen Programme, die Nachbarschaftshilfe, soziale Integration und Gesundheitsförderung kombinieren. Der Verein organisiert regelmäßige Veranstaltungen, die den Austausch zwischen verschiedenen Generationen anregen, und bietet Informationsveranstaltungen zu Themen wie Gesundheit, Pflege und soziale Dienste an. Zusätzlich werden individuelle Beratungen bereitgestellt, um den Bewohner*innen bei persönlichen Herausforderungen zu helfen. GRÄTZLeben arbeitet eng mit lokalen Gesundheitsdienstleistern, Pflegeeinrichtungen und sozialen Organisationen zusammen, um sicherzustellen, dass die Angebote passgenau und barrierefrei sind. Das Netzwerk zielt darauf ab, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Hietzinger*innen zu fördern und ein Gefühl der Gemeinschaft zu schaffen. Durch diese Maßnahmen wird nicht nur die soziale Teilhabe gestärkt, sondern auch das Bewusstsein für gesundheitliche Belange geschärft. Das Gesundheits- und Sozialnetzwerk von GRÄTZLeben Hietzing ist somit eine essenzielle Anlaufstelle für alle, die Unterstützung suchen oder aktiv zur Gemeinschaft beitragen möchten. Das Netzwerk trifft sich in regelmäßigen Abständen (siehe nächste Termine) und wir freuen uns immer über Zuwachs. Aktuell sind mehr als 60 Personen im eMail-Verteiler.

Wir sind aktiv und machen mit – auch bei der „Initiative 50 Tage Bewegung“ mit dem Motto „Gemeinsam fit. Beweg' dich mit!“ Wir alle gemeinsam können zeigen, wie

einfach es ist, sich ausreichend zu bewegen. Und vor allem: wieviel Spaß Bewegung macht, wenn man gemeinsam aktiv ist. Von 7. September bis 26. Oktober bewegt sich wieder ganz Österreich. Sportvereine, Gemeinden und andere Organisationen mit dem Schwerpunkt Bewegung bieten ihre Angebote kostenlos an. Alle die sich für die Angebote interessieren, können unter Angabe der gewünschten Postleitzahl das Angebot in ihrer Nähe auf www.gemeinsambewegen.at finden, heißt es von den Veranstalter:innen der Initiative.

Das Training für den guten Zweck im **Hietzinger Hügelpark** findet bereits seit drei Jahren statt. Von **1. bis 26. Oktober** immer **mittwochs von 10 bis 11 Uhr**, heißt es auch heuer Bewegen mit **Natascha**. Jeder kann mitmachen, denn das Training ist eine Mischung aus Ausdauer- und Kraftübungen, Rückengymnastik und Dehnübungen. Das Ziel ist es Menschen zur Bewegung zu motivieren und Aufmerksamkeit auf die Krebsvorsorge-Untersuchungen zu steigern. Das Angebot ist ein Teil der „Initiative 50 Tage Bewegung“.

Nächste Termine

Gesundheitsvernetzung

Do., 18. September, 17.30-18.30 Uhr (GRÄTZLherz)
Do., 20. November, 17.30-18.30 Uhr (GRÄTZLherz)
kostenfrei, Anmeldung: info@gratzleben.at
oder telefonisch unter: 0676 44 67 466

Sinnesglück – Beratung & Coaching

Die sinnliche Befreiung in ein sinnerfülltes Leben!
Ursula Fuhrmann ist Dipl. Sozial- und Wirtschaftspsychologin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin sowie Supervisorin. Ursula Fuhrmann liegt die persönliche Entwicklung von Menschen im privaten sowie im beruflichen Bereich sehr am Herzen. Sie unterstützt Sie gerne bei privaten Herausforderungen sowie beruflicher Weiterentwicklung und legt großen Wert auf nachhaltige Veränderungen im Bereich emotionaler Blockaden, die das persönliche Weiterkommen oft verhindern. Dafür verwendet sie die Methode „emotionale Blockadenlösung“. Diese ermöglicht in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld erfolgreiche und positive Weiterentwicklungen! Ursula Fuhrmann bietet in ihrer Praxis in Hietzing einen vertrauensvollen Rahmen, um Ihre persönliche Entfaltung zu forcieren. Termine nach Voranmeldung!

Tel.: 0664 88 4711 98

E-Mail: praxis@sinnesglueck.at

Web: sinnesglueck.at



Aus 30 werden 32½ Mitarbeiter:innen



Es wurde wissenschaftlich nachgewiesen: aus 30 werden 32,5 Mitarbeiter:innen ohne zusätzliche Planstellen und Kosten. Geht das? Und wenn ja, wie?

Steigerung der Leistungsfähigkeit der Teams ohne zusätzliche Mitarbeitende: Eine Studie durchgeführt am Klinikum Graz zeigt, wie Teams leistungsfähiger werden durch Programme der betrieblichen Gesundheitsförderung. In Graz wurde die Studie „Mission BGF – mit Bewegung Gesundheit Fördern“ unter der Leitung von Dr. Jana Windhaber von der Ambulanz für Sport- und Leistungsmedizin an der Univ. Klinik für Kinderchirurgie am LKH Graz durchgeführt.

Das Projekt wurde im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen mit erhöhtem gesundheitlichen Risiko konzipiert. Das Ziel war die Verbesserung der körperlichen Fitness sowie die Reduktion kardiozirkulatorischer und metabolischer Risikofaktoren. Insgesamt haben 40 MitarbeiterInnen an der Studie teilgenommen, und zwar 43 Frauen und sieben Männer. Der Altersdurchschnitt lag bei 46 Jahren. Erhoben wurden Parameter, wie Muskelmasse, Fettmasse, Bauch- und Hüftumfang, der BMI, das Gewicht, sowie qualitative Parameter des subjektiven Empfindens und einige metabolische Laborparameter. Das Projekt erstreckte sich über 30 Wochen, wobei eine aktive Intervention (Ernährungsumstellung und Training) über 26 Wochen lang stattfand. Nach durchgeführter medizinischer Leistungsdiagnostik bekam jede:r Teilnehmer:in in dieser Zeit eine individuelle Ernährungsberatung und einen persönlichen Trainingsplan. Die Ergebnisse waren verblüffend und hervorragend: Tatsächlich haben die Teilnehmer:innen im Durchschnitt 2,88 kg Fett pro Person verloren! Die Teilnahme am Programm bis zum Ende lag bei 83%, also sehr hoch! Die Muskelmasse wurde aufgebaut

und der Laborwert vom HDL (das sogenannte gute Cholesterin) ist im Schnitt um 26% gestiegen! (Anmerkung: nicht alle Laborwerte sind hier im Text erfasst). Die Leistungsfähigkeit wurde verbessert, die Alltagsaktivität wurde gesteigert und die Ernährung wurde optimiert. Auch ein Jahr nach der Studie bekamen die Projektorganisatoren positive Rückmeldungen über Veränderungen im Lebensstil, bis zur langfristigen Integration des Trainings in den Alltag.

Und jetzt wird es richtig spannend: Die durchschnittliche Leistungsfähigkeit beim Gruppenergebnis dieser 40 Personen lag bei einem Plus von 253 Prozentpunkten! Umgerechnet entspricht das fiktiven zweieinhalb Teammitgliedern bzw. Mitarbeitern mehr! Ohne zusätzliche Kosten. Ohne zusätzliche Planstellen.

Liebe Unternehmen! Wenn ihr immer noch zögert, ob ihr eine Investition in die Gesundheitsförderung eurer MitarbeiterInnen tätigt – und zwar langfristig –, dann ist jetzt die höchste Zeit aktiv zu werden. Denn die finanziellen Mittel sind eine Investition und keine Posten im Budget. Und wenn ihr keine Personalressourcen für die Programme der betrieblichen Gesundheitsförderung habt, dann gibt es Experten die euch unterstützen können. Es gibt Studien, die belegen und berechnen wieviele Krankenstandstage weniger anfallen und was im Unternehmen an Kosten eingespart wird. Geschweige denn, was es der Reputation bringt – denn die ist unbezahlbar wertvoll. Aber auch sehr schnell geschädigt. Ihr habt die Wahl. Darüber mehr in der nächsten Ausgabe.

Natascha Untermayr, MBA – Expertin betriebliche Gesundheitsförderung, www.natascha-untermayr.coach

Quelle: Beispiel und Inhalte der Studie übernommen von: Dr. Jana Windhaber, Ambulanz für Sport- und Leistungsmedizin Univ. Klinik für Kinderchirurgie LKH Graz. Aus der Präsentation im Rahmen des ULG Master of Science Public Health, Medizinische Universität Wien, Mai 2025

BunterLebenHietzing

Drüber & Drunter Kleidertausch

Kleidertauschparty im Herbst für Damen – Herren – Kinder

Achtung, neuer TERMIN : wir tauschen

ix pro Saison an einem Samstag Vormittag!

*Kleidertausch by **Tauschbörse Ober St.Veit**: nach dem Motto „schenken und beschränkt werden“ bringst du gut erhaltenen Kleidung, die du nicht mehr brauchst, und nimmst mit was dir gefällt. So bereitet ein Stück, das für dich ausgedient hat, jemand anderem große Freude. (Und keine Sorge, wenn du nichts Passendes zum Tauschen hast, du kannst trotzdem kommen und stöbern ...)

P.S.: Wir haben auch einen superben Männergewand-Tauschtisch :)

Nächster Termin: Samstag, 11. Oktober, von 10 – 13 Uhr
@bunter_leben_hietzing



ACH! Wien – Art Club Hietzing



Ein Rückblick:

Von Jänner bis Juni 2025 haben Veronika Korbei und Alexandra Steiner im Bezirksmuseum **39 Bildende Künstler:innen und 12 Musiker:innen/ Bands und Schriftsteller-/Poeten:innen** aus Hietzing präsentiert, eine umfassende Werkschau von Künstler:innen aus dem Bezirk.

Insgesamt wurden fünf Ausstellungen eröffnet, großartig unterschiedlich mit Malerei, Fotografien, Textiles, Texte, Klänge und Installationen. Wahrlich berührend war das große Interesse der Besucher:innen, DANKE dafür !

Künstler:innen Vernetzungstreffen: ix Monat –
Termine/Infos auf @art_club_hietzing www.ach-wien.at



Art Club Hietzing!

Kulturverein Hietzing

Nach dem gelungenen Frühjahrsprogramm, über welches wir in der letzten Ausgabe berichtet haben, freut sich der Kulturverein Hietzing im September wieder zu seinen, über die vergangenen Jahre etablierten, Veranstaltungsreihen am Roten Berg einzuladen. Am 18. September findet ab 18.30 Uhr die nunmehr 5. Hietzinger Sunset-Lesung in Kooperation mit der Buchhandlung Ober St. Veit und unter dem Ehrenschatz von BVin-Stv. Mag. Marcel Höckner statt. Im heurigen Jahr beehrt uns der österreichische Bestsellerautor Daniel Glatzauer mit einer Lesung aus seinem neuesten Werk „In einem Zug“, welcher im Anschluss auch für Buchsignierungen und Autogramme bei uns verweilen wird. Um Anmeldung für diese Veranstaltung unter buchhandlung1130.at/Lesungen bzw. office@buchhandlung1130.at wird gebeten. Am 19. & 20. September wird ab ca. 19 Uhr (genaue Beginnzeit abhängig vom Sonnenuntergang) jeweils eine Filmvorführung des VOLXkino stattfinden. Bei Schlechtwetter müssen die Veranstaltungen leider mangels Ausweichmöglichkeiten abgesagt werden. Weiters möchten wir bereits frühzeitig auf die Einreichfrist für Förderanträge für das Jahr 2026 an den Kulturverein Hietzing am 15. Oktober hinweisen. Für weite-



Hietzing blüht auf



Familie Reiter's Jazzwohnzimmer, an jedem dritten Donnerstag im Monat ab 19 Uhr!

Flip Philipp & Bertl Mayer mit very special guests:

Der Wiener Symphoniker am Vibraphon und die Legende an der Harmonika laden sich Musikerkollegen für ihren empathisch-kompetentem Dialog ein, Tuchloses Musizieren mit beseeltem Ausgang – ihr werdet es erleben!

Termine, immer donnerstags: 25.9. / 16.10. / 18.12. um 19Uhr

Patrizia Ferrara & Julian Eggenhofer

Sängerin Patrizia Ferrara und Gitarrist Julian Eggenhofer widmen sich der Kunst des Duos. Ein musikalisches Format, das zugleich herausfordert und befreit, in jedem Fall aber die wohl intimste Art ist, miteinander Musik zu machen. Die beiden präsentierten eine faszinierende Neuinterpretation des Gypsy Jazz, die Tradition und Innovation vereint, Interpretationen von Songs aus dem Great American Songbook, das Vertexten von Stücken aus dem Repertoire von Django Reinhard aber auch Pop songs wie exit music von Radiohead.

Termin: Donnerstag, 20.11., 19Uhr, Freier Eintritt – Spende willkommen

Ab 17 Uhr versorgt euch das reiter's mit einer köstlichen Auswahl an Jazzfood!

Fotoausstellung für den guten Zweck von Dr. Peter Untersmayr

Wann: vom 8.12. bis 12.12.2025

Wo: Im GRÄTZLherz Hietzing, Nothartgasse 40, 1130 Wien



Weihnachts-umtrunk mit Snacks und Getränken*
Mittwoch, 10.12.
18.30-22 Uhr

*Anmeldung notwendig! Anmeldungen bis 1.12.2025 an: natasa.untersmayr@outlook.com

5. Hietzinger Sunset-Lesung

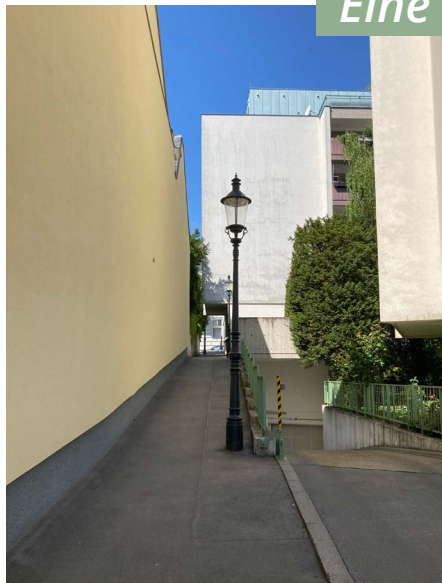
Am Donnerstag, 18. September um 18.30 Uhr, findet bereits zum 5ten Mal die Sunset-Lesung statt. BVin-Stv. Marcel Höckner, der Kulturverein Hietzing und Lisi von der Ober St. Veiter Buchhandlung bringen diesmal den Autor Daniel Glattauer auf den Roten Berg (Nothartgasse/ Ratmannsdorfgasse). Glattauer liest aus seinem Werk „In einem Zug“. Die Veranstaltung ist kostenlos, es wird aber um Anmeldung gebeten (HYPERLINK „mailto:office@buchhandlung1130.at“office@buchhandlung1130.at). Verpflegung gibt es wie gewohnt beim Volkshilfe-Stand, als auch bei der Weinmacherei Fritz (Bio-Wein vom Wagram). Es kann aber selbstverständlich auch der eigene Picknickkorb mitgebracht werden. Wir empfehlen, Picknickdecken oder Campingstühle mitzunehmen.

Nach der Lesung gibt es heuer erstmals auch die Möglichkeit, den Abend im GRÄTZLherz Vereinslokal ausklingen zu lassen (quasi die „After Show Party“). Dort wird es auch Getränke und Fingerfood geben.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmals recht herzlich bei den Veranstalter:innen bedanken! Wir wissen, wie viel Arbeit hinter so einem Event steht und gratulieren zugleich zum 5ten Jubiläum.



Eine Gasse der Erinnerung



Eric-Sanders-Weg zwischen Schweizertalstraße und Vitusgasse

In der Schweizertalstraße 14 gab es ein kleines Lebensmittelgeschäft. Eine alte Aufschrift erinnert noch an alte Zeiten. Hier lebten Hermann und Gitel Schwarz mit ihren Söhnen Erich und Fredi. Niemand in der Familie hätte gedacht, dass der Sohn Erich ein Mal Komponist, Textdichter, Autor von Romanen und Drehbüchern werden würde. Der Familie Schwarz, die 1934 in der Auhofstraße 114 gelebt hat, gelang die Flucht vor den Nazis. In England wurde Erich, der sich später Eric Sanders nannte, Soldat und absolvierte die Ausbildung als Fallschirmspringer, der über der Ostmark abgesetzt hätte werden sollen. Ein Einsatz kam durch den Kriegsverlauf nicht mehr zustande. Als Besatzungssoldat kehrte er 1946/47 zurück nach Wien und arbeitete für die Allied Commission for Austria als Übersetzer in der Nähe der Wenzgasse.

Im Jahr 2004 hat er zum ersten Mal wieder Hietzing besucht. Sein Weg führte ihn in die VHS Hietzing, da er über das Projekt Juden in Hietzing gelesen hatte. Er erzählte, dass er auch Lieder komponiert habe, der Einmarsch der deutschen Truppen 1938 hätte einen größeren Erfolg in seiner Heimat verhindert. Ein Wort gab das andere und plötzlich saß er am Piano und spielt das Lied „Der kleine Trotzkopf“. Im Anschluss hat Eric Sanders regelmäßig Hietzing besucht, auch seine Schule die Goethe Realschule in der Astgasse und über sein Leben berichtet. Er starb mit 101 Jahren 2021 in London. Alle Parteien in der Bezirksvertretung haben dem Antrag auf Benennung der Gasse in Ober St.Veit zugestimmt. Eine Informationstafel wird über das Leben von Eric Sanders berichten und gleichzeitig an acht Jüdinnen und Juden erinnern, die in der Umgebung gelebt und von den Nazis ermordet wurden. Sie lebten in der Schweizertalstraße, der Winzerstraße und der Ghelengasse.



Bezirksmuseum Hietzing

Nach der Sommerpause öffnet das Bezirksmuseum Hietzing am 3. September seine Pforten. Die Ausstellung „Hietzing 1945-1955“ hat bei unseren Besucherinnen und Besuchern großen Anklang gefunden und wird daher bis 12. November 2025 verlängert. Eine Ergänzung dazu bildet die Outdoor-Ausstellung: Schautafeln an 28 Standorten in unserem Bezirk erinnern an wichtige Orte und Ereignisse in dieser Zeit. Dieses Projekt wird freundlicherweise durch die Bäckerei Schwarz unterstützt. Eine Liste der Standorte finden Sie an der Eingangstür des Bezirksmuseums. Am 17. September um 18.30 Uhr hält Dr. Stadler einen Vortrag zum Thema „Zum 100. Todestag des Conrad von Hötzendorf. Mensch und Feldherr“. Am 25. September um 18.30 Uhr hält DI Dr. Stockmar einen Vortrag zum Thema „Entwicklung der Elektromobilität“. Am 14. Oktober um 19.00 Uhr findet eine Lesung mit Gerhard Ernst über „Johann Strauss – Walzerfabrikant“ statt.

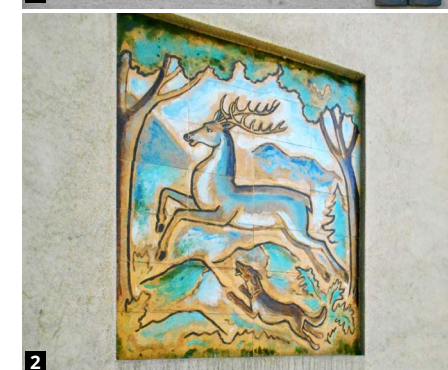
Bezirksmuseum Hietzing: Am Platz 2

Öffnungszeiten: Mi, 14 bis 18 Uhr & Sa, 14 bis 17 Uhr

E-Mail: bm1130@bezirksmuseum.at



Kunst am Bau in Hietzing – Folge 20



„Visuelle Streifzüge“ mit Mag. Gerhard Jordan

Von den zahlreichen Werken der „Kunst am Bau“, die in der Zeit von Anfang der 1950er bis Anfang der 1970er-Jahre an Gemeindewohnanlagen des 13. Bezirks angebracht wurden, sind leider nicht alle erhalten – einige Objekte verschwanden durch Umbauten, durch Witterungseinflüsse, durch Beschädigungen und aus anderen Gründen.

Im Steinitzhof, einem Gemeindebau mit über 250 Wohnungen am Hietzinger Kai 7-9 bis zur Auhofstraße, wurden durch nachträgliche Aufzugs-Einbauten in den 1980er-Jahren mehrere der 1953/54 geschaffenen Hauszeichen, die allesamt Tiere darstellten, zerstört. Auf neun der 17 Stiegen befinden sich nun später entstandene Mosaik-Bilder von Erna Frank (geb. 1942) mit Landschaftsdarstellungen (1). Diese ergänzen heute die älteren, von verschiedenen Künstler:innen entworfenen Hauszeichen, auf denen sich Fasane, Fischotter, Igel, Schafe & Co. tummeln.

Im Franz-Franz-Rosenberger-Hof, einem 1950-52 errichteten und aus fünf Blöcken bestehenden Gemeindebau in der Lainzer Straße 109a-117, befanden sich Majolika-Hauszeichen mit Wildtier-Motiven von Franz Zülow (1883-1963). Erhalten ist nur noch ein vor einem Jagdhund fliehender Hirsch bei der Stiege 1 (2), die Darstellungen von Auerhahn, Fasan, Fuchs und Rehbock sind abgekommen. Der „Vier-Jahreszeiten-Hof“ in der Bossigasse 18-22 (mit rund 190 Wohnungen) entstand bereits 1954/55, er wurde jedoch erst kürzlich benannt, was sogar mit einem Festakt am 10. April 2025 gefeiert wurde. Bei einem 1955 entstandenen Mosaik-Wandbild am Block der Stiege 5, Ecke Bossigasse/Premreinergasse, von Ernst Paar (1906-1986), das die Jahreszeiten in Form allegorischer Frauenfiguren darstellte, waren nämlich die beiden oberen im Lauf der Zeit abhandengekommen. Im Zuge der Sanierung des Baus konnten „Frühling“ und „Sommer“ jedoch nach alten Vorlagen restauriert werden, was auf Vorschlag des Mieter:innenbeirats 2024 zu der Benennung führte (3). An den Stiegen 11 bis 13 befanden sich auch Supraporten-Mosaik, die die Tageszeiten Morgen, Mittag und Abend darstellten. Von diesen blieb leider nur „Der Morgen“ von Richard Exler auf Stiege 11 (Premreinergasse 5) erhalten.

Nächste Termine

Die nächsten „Kunst am Bau“-Grätzlspaziergänge mit Gerhard Jordan: Samstag, 18. Oktober 2025, 14 Uhr: „Alt-Hietzing“.

Anmeldung: Mail an hietzing@gruene.at

Teilnahme kostenlos, Treffpunkt wird bekanntgegeben.

Neueröffnung 2025: Focus Lounge Wien

„Zurück zum Fokus, zurück zu dir.“ Tim Gartner, Sozialpädagoge und Qigong/Taiji-Trainer, hat viele Jahre in Asien, China und Europa verbracht, um von Lehrern und Meistern unterschiedlichster Traditionen der Bewegungskunst zu lernen. Diese Reise führte ihn zu den Disziplinen Taijiquan, Qigong, Yiquan, Baguazhang und Kalligraphie, in denen er umfassend ausgebildet ist. Ein prägender Abschnitt war sein Studium an der Beijing University und das Training an der Beijing Yiquan Academy. Sein Ziel ist es, diese Erfahrungen mit hoher Qualität weiterzugeben und interessierten Menschen zu helfen, ihren eigenen Weg zu innerer Balance und Stärke zu finden. Die Focus Lounge ist der ideale Ort zur Förderung von innerer Harmonie und Potenzialentfaltung. Inspiriert von Taiji, Qigong und Meditation finden sich Workshops und Trainings, um den hektischen Alltag zu durchbrechen und zur Selbstreflexion anzuregen. Das Angebot reicht von Gesundheitsförderung bis Kampfkunst. Weiters bietet die Focus Lounge Raum für Coaching, Supervision und Beratung. Ab Herbst 2025 gibt es für Kinder und deren Eltern Kurse in „Bewegung, Rhythmus und Musik“. Eine Supervisionsgruppe zu Erziehungsfragen wird ebenfalls angeboten.



Jodlgasse 7/4/1a
Web: focuslounge.at
Tel.: 0676 424 26 09

Training für den guten Zweck



Im Oktober jeden Mittwoch:
Training für den guten Zweck mit Natascha

Mein Ziel: Menschen für Bewegung & gesundes Leben motivieren
Aufmerksamkeit für Krebsvorsorge schaffen

Teilnahme ist KOSTENLOS
Anmeldung ist nicht notwendig

Wann?

Jeden Mittwoch im Oktober, ab dem 01.10. um 10:00 Uhr, Dauer 40 Minuten

Wo?

Unser Hügelpark in Hietzing

Jeder kann mitmachen! Für Anfänger und Nicht-Anfänger

Das Training ist ein Mix aus Ausdauer-, Muskelaufbau, Wirbelsäulen-Training, Dehnübungen & Tanken positiver Energie

Gesundheitscoach Natascha Untermayr, MBA
Bei Fragen: 0699 185 485 66

Yoga mit Silvia Knoll

In der Nothartgasse 40

Einzelstunden auf Anfrage

Rücken-Yoga und Meditation
Montag 19:30-20:30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Mehr Infos auf
www.silviaknoll.at
info@silviaknoll.at



Bildung überwindet Armut!

Mädchen und Buben im Globalen Süden den Schulbesuch, Jugendlichen eine Berufsausbildung ermöglichen. Ihnen Räume anbieten, wo auf ihr körperliches wie seelisches Wohlergehen geachtet wird, sie vor Gefahren wie Gewalt, Missbrauch und Ausbeutung geschützt sind. Alles tun, damit jungen Menschen ein selbstbestimmtes, gesichertes, menschenwürdiges Leben gelingen kann. Das sind kurz gefasst die Kernaufgaben der in Hietzing beheimateten Entwicklungsorganisation Jugend Eine Welt.

In Zahlen unseres Jahresberichts spiegelt sich das Wirken wider: Im Jahr 2024 konnte Jugend Eine Welt mit einem Gesamtvolumen von 6,5 Mio. Euro 134 Projekte in 49 Ländern fördern sowie zehntausende junge Menschen erreichen. „Diese Zahlen sind nicht nur Ausdruck unserer Arbeit, sondern vielmehr ein Beweis für das Vertrauen, das uns auch von Ihnen, liebe Hietzingerinnen und Hietzinger, entgegengebracht wurde. Besonders in Zeiten wie diesen ist es nicht selbstverständlich, dass Menschen sich für das Wohl anderer in entfernten Kontinenten einsetzen. Umso mehr danken wir Ihnen“, so Reinhard Heiserer, Geschäftsführer von Jugend Eine Welt.



Mehr Infos unter:
www.jugendeinewelt.at

Nicht nur eine Bildungseinrichtung



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

©StefanieSteindl

Das Kardinal König Haus ist nicht nur eine großartige Bildungseinrichtung mit einem umfangreichen Angebot (Programm online unter: www.kardinal-koenig-haus.at): Vielmehr hat sich das „Café daskardinal“ in den vergangenen Jahren zu einem Ort entwickelt, wo es noch Zeit für echte Begegnung gibt. Sie wollten schon lange Ihre beste Freundin wiedersehen? Kommen Sie vorbei – bei Lavazza Kaffee, hausgemachten Mehlspeisen und ruhiger Atmosphäre ist Zeit für gute Gespräche. Freuen Sie sich auf unser freundliches Team am Kardinal-König-Platz. Barrierefrei. Klimatisiert. Zeitungsauswahl.

Bildungsangebote im GRÄTZLherz

In unseren Vereinsräumlichkeiten finden regelmäßig Bildungsangebote statt. Von Dezember 2024 bis Juni 2025 legen wir einen ganz besonderen Schwerpunkt auf das Thema „Nachhaltigkeit“. Zehn Workshops waren geplant. Letztendlich fanden neun Workshops und ein großes Abschlussfest statt. Die Workshopreihe wurde mitfinanziert von der MA13 (Fachdienststelle der Stadt Wien für Außerschulische Bildung). Für das Konzept, die Planung, die Umsetzung, die Evaluierung und den Abschluss des Projekts war DSA Jana Zuckerhut verantwortlich. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals ganz herzlich bei ihr für ihren Einsatz und ihre Professionalität bedanken. Die Nutzer:innen der Workshops waren sehr zufrieden und teilweise sogar begeistert. Vielen wird natürlich auch das große Nachhaltigkeits-Sommerfest in Erinnerung bleiben (siehe Fotocollage Seite 5).



Demenzfreundliches Hietzing

Am Mi., 1. Oktober, findet von 11-19 Uhr die Veranstaltung „Gesund und sicher im Alter“ im Amthaus Hietzing statt. Organisiert wird dieses Event von der Initiative „**Miteinander im demenzfreundlichen Hietzing**“ mit tatkräftiger Unterstützung von Frau Bruckner aus dem Büro der Bezirksvorstehung Hietzing. Über 25 Aussteller:innen rund um das Veranstaltungsthema werden diesmal erwartet: Wiener Gesundheitsförderung, Arbeitersamariterbund, Fonds Soziales Wien, Humanocare 24, GRÄTZLeben Hietzing, Wiener Soziodienste, KWP Pensionistenhäuser, AIDS Hilfe, Notar Fritsch, Apotheke zum Auge, Verein Hietzing ab5zig, Volkshilfe, Bestattung Mertl, Gesundheitspark Speising, Grätzlbuchhandlung Lain, Kaffee-Miteinander des Kardinal König Hauses und die Grätzlpolizei, um einige der Aussteller:innen zu erwähnen. Die Veranstaltung ist kostenlos und wird im zweiten Stock des Amthaus Hietzing stattfinden. Zusätzlich sind im Laufe des Tages kurze Inputvorträge zu verschiedenen Themen im kleinen Festsaal kostenlos zu besuchen. Wir hoffen auf zahlreiche interessierte Gäste. Wenn Sie an Tätigkeiten / Inhalten des Netzwerkes interessiert sind, oder aktiv mitarbeiten wollen, schreiben Sie an: info@demenzfreundliches-hietzing.at oder besuchen Sie unsere Website →



Demenz



Tipp: #7 Magazin I Frühling 2022
Auf Seite 18/19 gab es ein Interview mit Gunvor Sramek

Viele wissen mittlerweile, dass das Symptombild der Demenz das Einbußen an kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten umfasst. Betroffen ist meist das Kurzzeitgedächtnis, das Denkvermögen, die Sprache und die Motorik, manchmal auch die Persönlichkeit. Dies belastet nicht nur die betroffenen Menschen, sondern auch deren Umfeld. Was das im Konkreten bedeuten kann und wie damit umgegangen werden soll, weiß Gunvor Sramek (Foto links) besonders gut. Sie ist diplomierte Validationslehrerin und Masterin nach Naomi Feil und nimmt auch an der Veranstaltung am 1. Oktober teil.

Vernetzungstermine

Sozial- und Gesundheitsvernetzung GRÄTZLeben Hietzing (GRÄTZLherz)
Donnerstag, 18. September, 17.30-18.30 Uhr
Gesund und sicher im Alter
Mittwoch, 01.10.2025, 11-19 Uhr im Amthaus Hietzing (Hietzinger Kai 1/3), diese Veranstaltung wird vom überparteilichen Netzwerk Demenzfreundliches Hietzing organisiert
Vernetzung Demenzfreundliches Hietzing:
Donnerstag, 12.06.2025, 17.30 Uhr im Amthaus Hietzing kleiner Festsaal
Begleitung im Alltag
Wir von GRÄTZLeben Hietzing bieten private Begleitungen und Unterstützungen für ältere Menschen an. Bei Bedarf: 0676 44 67 266

Beratung und Angebote

Hilfe im Pflegedschungel bei Demenz
Dienstag, 28. Oktober, 16-17.30 Uhr in der VHS Hietzing (Hofwiesengasse 48), kostenlose Beratung, Anm.: 01 8917 41 3000
Begegnungsscafe mit Pfiff
Dienstag, 2.9., 16.9., 30.9., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., und 9.12., jeweils 15-17 Uhr im Café daskardinal (Kardinal König Platz 3), zum Plaudern, Lachen, Diskutieren, Erinnern, Sinnieren, u.v.m.
Kaffee – Klatsch & Gedächtnis – Spaß
Termine zu Redaktionsschluss leider nicht bekannt, Wolkersbergenstraße 170 (SPÖ-Lokal).
Michaela Lauks (0699 101 88 248)
Promenz - Gruppentreffen
Dienstag, 9.9. & 23.9. (14-tägig), jeweils 15-17 Uhr im Café daskardinal (Kardinal König Platz 3), für Betroffene von Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer als auch deren Angehörige

Oblaten St. Paul

Nur ein funktionales Kloster

In unserer Serie haben wir schon einige ungewöhnliche und überraschende Sakralbauten in Hietzing vorgestellt. Noch überraschender ist, dass wir immer weitere Bauten finden, die unser Interesse erwecken. In der Nachkriegs-ära, vor allem in den 1960er- bis 80er-Jahren, wurden viele neue Sakralbauten errichtet. Neben der bekannten Lainzer Kirche stammt auch das in den Jahren 1970-1972 errichtete Kloster der Oblaten St. Paul in der Auhofstraße 169 aus dieser Zeit.

Ein Kloster, das nichts verbirgt

Das Gebäude ist für ein Kloster ziemlich ungewöhnlich. Wenn es keine Anschrift an der Fassade gäbe, könnte man das Haus vielleicht sogar mit einem Bürogebäude verwechseln. Ein länglicher Baukörper mit Fensterband ist nämlich genauso ein typisches Gestaltungselement der Wohn- und Bürogebäude aus den 1970ern. Wir finden an der Fassade auch keine christliche Symbolik, die uns an die typische Klosterarchitektur erinnert: Kein Turm, kein Kreuzgang, nicht einmal ein Kreuz. Die horizontale Gliederung der Fassade wird nur von zwei hohen, vertikalen, runden Betonkörpern unterbrochen. Hier handelt es sich um eine rein funktionale Teilung der Fassade, die widerspiegelt, was im Inneren passiert: Hinter dem Fensterband befinden sich die Wohnzellen der Mönche, hinter den abgerundeten, vertikalen Betonkörpern tatsächliche vertikale Verbindungen (Stiegenhaus und Aufzug) und hinter dem künstlerisch gestalteten Mosaikfenster die Kapelle. Das Gebäude erzählt uns keine Geschichte, es verführt uns nicht, lädt uns nicht ein, setzt keine Akzente. Ähnlich wie bei der Lainzer Kirche – auch hier bildet das Haus nur ein klares äußeres Gehäuse. Also das komplette Gegenteil zu einem geheimnisvollen Kloster, wie es beispielsweise in Umberto Eco's Roman „Im Name der Rose“ beschrieben wird. Zufall? Natürlich nicht.



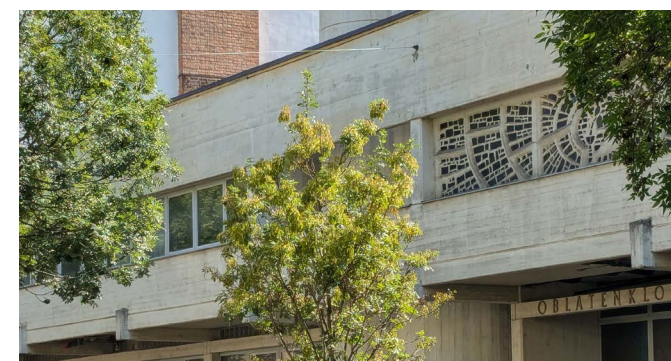
die Funktionalität der Gebäude betont. Und er hat mit diesen Ideen natürlich auch seine Schüler:innen beeinflusst. Johann Pleyer plante in Wien mit diesem Zugang zahlreiche Bauten, unter anderen auch das Gebäude der Sozialversicherung der Selbständigen in Wiedner Hauptstraße. Das SVS-Gebäude wurde vor Kurzem komplett renoviert und hat im Rahmen der Renovierung eine neue, repräsentative und dekorative Fassade bekommen. Wie man an diesem Beispiel sieht, wird heutzutage der klare, funktionale Zugang nicht immer positiv gesehen und gewünscht. Weil das derzeit leerstehende Oblatenkloster unter Denkmalschutz liegt, bleiben diesem bei der Renovierung allerdings hoffentlich sämtliche „Verschönerungen“ erspart.

Über die Autor*innen:

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
Addr.: Kupelwiesergasse 19/1



Reicht reine Funktionalität?

Dieser Zugang ist einerseits das Resultat der reformierten Liturgie nach dem zweiten Vatikanischen Konzil (1962-1965), aber auch eine klare architektonische Absicht. Das Oblatenkloster St. Paul wurde nach dem Entwurf des Architekten Johann Pleyer gebaut, der einer der Schüler von Roland Rainer auf der Akademie der bildenden Künste in Wien war. Auch Roland Rainer hat in seiner Architektur

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

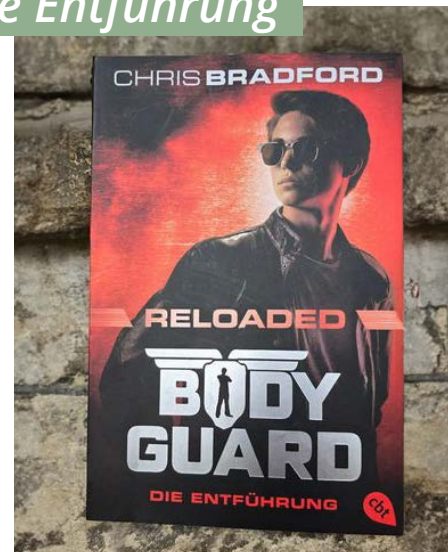
Hietzinger Hauptstraße 22

Web: kral-buch.at/kralhietzing

Tel.: 01 877 61 02

Buchtipp Moritz: Bodyguard Reloaded - Die Entführung

Der Band „Die Entführung“ ist der Erste von momentan zwei Bänden der Spin-off-Reihe Bodyguard Reloaded. Die spannende Vorgänger Hauptserie („Bodyguard: Die Geisel“, „Das Lösegeld“, „Der Hinterhalt“ usw.) endete dramatisch (mehr verrate ich nicht), aber es erklärt den Sprung zur neuen MI6 Mission der Reihe. Nach anfänglichen Zweifeln akzeptiert der Hauptcharakter Connor seine erste Mission für den britischen Geheimdienst MI6. Durch einen schlaun Plan gelingt es ihm, sich in eine vermutlich kriminelle Firma einzuschleusen. Mit dieser reist er dann nach Deutschland um dort verdeckt zu ermitteln. Bedauerlicherweise kommen ihm mehrere Ereignisse dazwischen. Unter anderem ein alter und bekannter Widersacher, den Connor für eingesperrt gehalten hatte. Nun ist dieser zurück und erpresst Connor, während der verzweifelt versucht seine Mission auszuführen. Meiner Meinung nach ist dieses Spinoff der Original-Reihe würdig geworden, da gezeigt wird, wie Connors Geschichte weitergeht. Dass auch andere, altbekannte Charaktere eine Rolle spielten, gefiel mir auch. Am 10. September dieses Jahres erscheint der zweite Band der „Reloaded“-Reihe, worauf ich mich schon sehr freue.



Grätzlbuchhandlung empfiehlt



„Was ich dir erzählen möchte oder Lebensweisheiten für ein kleines Alien“
– Alice Franklin (Dtv Verlag, 24,70 €)

Herzerwärmend und hautnah nimmt uns das „kleine Alien“ an der Hand und lässt uns Leser*innen die Welt mit seinen Augen sehen. Fast von ihrem Lebensbeginn an begleiten wir das kleine Mädchen, das die Dinge um sie herum auf ihre Weise wahrnimmt und interpretiert und haben Teil an ihrer Gedanken- und Gefühlswelt. Neurodivergent würde man ihre Konstitution nennen, aber diese Bezeichnung ist im Sprachgebrauch der Familie und in der Zeit, in der das Mädchen aufwächst, nicht geläufig. Es eckt an in Schule und Institutionen, findet Verbündete in Bibliotheken und Freunde, die ihr bei der Orientierung helfen. Das Mädchen begeistert sich früh für Linguistik und landläufig genannte Nischenthemen und vertieft sich mit Akribie und Ausdauer in die Erforschung des „Voynich Manuskripts“ und seiner Entschlüsselung. Die Geschichte dieses kleinen Aliens (für das es sich hält) eröffnet uns auf berührende Weise, dass jede Wahrnehmung immer einzigartig ist.

Gesundheit zum Anbeißen – Warum sich Einzelberatung lohnt

Ein Investment in die eigene Gesundheit ist wie ein guter Wein: Anfangs ungewohnt teuer, aber mit der Zeit immer besser. In Hietzing gibt es ein umfangreiches Angebot: Hier warten Ernährungsberater:innen, Fitnesscoaches, Yogis, Lebens- und Sozialberater:innen und Qi-Gong-Meister nur darauf, Ihnen auf die Sprünge zu helfen.

Statt sich im Fitnessstudio anonym den Rücken zu verrenken oder bei YouTube-Yoga von der Katze ablenken zu lassen (die übrigens besser im herabschauenden Hund ist als Sie), gönnen Sie sich Einzelberatung. Hier wird nicht geschwitzt, gelitten und gerätselt, sondern gezielt gefördert – mit persönlichem Fokus, einem Lächeln und manchmal sogar einem Smoothie. Also: Gönnen Sie sich was! Ihr Körper und ihre Seele werden's Ihnen danken! Bei der Suche nach dem für Sie passenden Angebot sind wir Ihnen gerne behilflich.



Web: GRÄTZLeben.at/Angebote/Gesundheits-Netzwerk

E-Mail: info@GRÄTZLeben.at

Tel.: 0676 44 67 266

Hier spricht der Boomer – Kolumne von Leo K.



In dieser Herbst-Ausgabe meiner Kolumne möchte ich mein Ankommen in unserem Bezirk im Jahr 2017 beschreiben. Es waren für mich schicksalhafte Tage, meine nunmehrige Ex-Frau hatte mir eröffnet, dass sie sich von mir trennen möchte, was bedeutete, dass ich eine neue Wohnung suchen musste. Sofort begann ich mit dem Studium diverser Internet-Immobilien-Plattformen. Eine Wohnung im 5. Bezirk war mir aufgefallen, nicht unbedingt meine Gegend, aber preiswert. Die Besichtigung könnte am Montag, 6. November, stattfinden, und ich wusste wie so etwas abließ: Zum vereinbarten Termin würden bereits 20 Personen vor Ort sein, alle mit dem gleichen Ansinnen... Der Sonntag davor war ein grauer Tag und ich gönnte mir einen Ausflug in den Lainzer Tiergarten, am Rückweg würde ich bei der Adresse im 5. Bezirk vorbeischaun, ob mir die Umgebung der Wohnung überhaupt zusagen könnte. Mit der S-Bahn ging's zum Wolf in der Au, dort den Wienfluss überquert und durch das Pulverstampftor – ich begegnete kaum Menschen und ging schnellen Schrittes voll schwerer Gedanken. Würde ich rasch eine adäquate Wohnung finden, was würde mich die Einrichtung kosten?

Eine Melodie hatte sich derweilen in meine Gedanken geschlichen, ein altes, lange nicht mehr gehörtes Lied, „I wish I were Back Home Again“ der britischen Band Supertramp. Ja, ich wollte wieder ein „zu Hause“. Über mir der graue Himmel, kahle Äste und Zweige, am Boden braunes Herbstlaub – „das ist das Ende“ sagte ich mir. Die Melodie blieb jedoch in meinen Gedanken. Später am Rückweg

der Abstecher an die besagte Adresse: Es war bereits dunkel, die Straßenlaternen erleuchteten die Reinprechtsdorfer Straße und schnell hatte ich Gewissheit: „Hier will ich nicht wohnen, nur enge Gassen, keine Bäume, nur Beton!“ An einem Abend, knapp zwei Wochen später, entdeckte ich ein Inserat für eine kleine Wohnung im 13. Bezirk, in der Testarellogasse. Lustig, dort hatte ich vor Jahren schon einen Proberaum gemietet gehabt, ich kannte die Gegend also. Am nächsten Morgen rief ich pünktlich um 7.30 Uhr die Maklerin an. Sie meldete sich mit den Worten: „Wo arbeiten Sie und was verdienen Sie?“ Aufgrund meiner Auskünfte erklärte sie: „Gut, dann zeig ich die Wohnung nur Ihnen.“ Nun, ich bin dieser resoluten und in Wahrheit sehr freundlichen Dame bis heute dankbar, denn die Wohnung erwies sich als wunderbar und es klappte alles!

Am 1. Dezember erhielt ich den Wohnungsschlüssel und schlief am 12. Dezember das erste Mal im neuen Domizil. Ein Anfang war gemacht! „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, sagte einst Hermann Hesse. Ich kann ihm nur Recht geben. In kurzer Zeit erkundete ich meine neue Heimat. Schon am ersten Weihnachtsfeiertag durchquerte ich im dichten Nebel den Lainzer Tiergarten, über die Auhofstrasse zum Nikolaitor, hinauf zum Rohrhaus, weiter zur Aussichtswarte und hinunter nach Kalksburg, im April hatte ich ihn das erste Mal umrundet...

Mein neues Leben hatte begonnen! Warum ich das erzähle? Weil ich mich in unserer an furchtbaren Nachrichten reichen Zeit immer wieder auf diesen finsternen Tag besinne, wo ich gedacht habe, „das ist das Ende“.

Nein, ist es nicht! An diesem Leben festzuhalten und immer an einen neuen Anfang zu glauben, das ist es, was ich mit diesem Text sagen möchte.

Nachruf Sylvia Kuba

Die traurige Nachricht erreichte uns Ende Juli, schockierte uns und machte uns alle sehr betroffen. Die engagierte und äußerst sympathische Direktorin der Volkshochschulen Hietzing und Penzing, Mag.a. Sylvia Kuba, ist nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben. Am Foto (v.l.) ist die leider viel zu früh verstorbene Kuba mit Robert Streibel (ehem. VHS Direktor) und Carina Zabini (Stv. Obfrau GRÄTZLeben Hietzing) rund um die Wiedereröffnung der VHS Hietzing zu sehen. Mit diesem Nachruf möchten wir Sylvia in allerbesten Erinnerung behalten und ihr die letzte Ehre erweisen.



AYURVEDA & YOGA – because it's YOUR life.



Tauche ein in die Welt von Ayurveda und Yoga mit Sieglinde Gasser – Ayurveda Praktikerin, Yogalehrerin sowie Meditations- und Achtsamkeitstrainerin. Jeder Mensch sollte so sein dürfen, wie es seinem innersten Wesen entspricht. Um dorthin zurückzufinden, braucht es oft nur wenige kleine Schritte. Ayurveda und Yoga bieten mit ihrem breiten Spektrum viele Möglichkeiten, deine Gesundheit auf körperlicher und mentaler Ebene zu stärken und ins Gleichgewicht zu bringen. Erlebe Ayurveda-Kochworkshops bei Sonnentor in Wien & St. Pölten – lerne, wie du gemäß den Jahreszeiten kochst und erhalte nebenbei jede Menge praktische Tipps. Im Body & Mind Garden (14. Bezirk, Wien) erwarten dich regelmäßige Yogaeinheiten, individuell buchbare Ayurveda-Massagen, Selfcare-Workshops sowie ein Ayurveda & Yoga Tagesretreat – ein Tag für deine Gesundheit und innere Stabilität.

Alle Infos und Termine findest du auf der Homepage.
Ich freue mich auf dich! Bis bald im aYOURveda

Ayurveda & Yoga Sieglinde Gasser
Web: ayurveda.at
E-Mail: info@ayurveda.at

aufATMEN. Mehr Raum. Mehr DU.

Immer für andere da, immer freundlich, immer verfügbar – und was ist mit mir? Regina Spering bietet einen sicheren Raum, in dem der Atem und DU wieder das Sagen haben. Mit Rebirthing Breathwork Mastery begleitet sie Menschen zurück zu sich selbst. Als erste, die diese Methode nach Österreich gebracht hat, öffnet sie einen klar gehaltenen Rahmen, in dem Selbstbestimmung und Körpererfahrung im Mittelpunkt stehen.

Teilnehmende erleben sowohl feine als auch intensive Körperimpulse. Für alle, die ständig auf andere hören, ist das wie ein liebevolles „Jetzt bin ich dran“. Während der Einheit zeigt der Atem selbst, was gerade wichtig ist: still, klar und unverstellt.



Web: ginitao.com
E-Mail: office@ginitao.com
Tel.: 0660 347 84 74

Donnerstag ist Spieltag – Analog statt digital!

Wann haben Sie zuletzt wirklich mit jemandem gespielt? Nicht am Smartphone, nicht gegen den Computer – sondern gemeinsam an einem echten Tisch, mit echten Menschen, echten Würfeln ... und vielleicht auch echtem Lachen?

Jeden Donnerstag ab 18.30 Uhr heißt es bei uns: Spiele raus, Handys weg, rein ins Vergnügen! Ob Klassiker wie „Mensch ärgere dich nicht“, moderne Brettspiel-Perlen oder Kartenspiele, bei uns geht's um mehr als ums Gewinnen. Es geht ums Zusammensitzen, ums Reden, ums Lachen – und darum, neue Leute kennenzulernen. Ganz ohne Wischen, Tippen oder WLAN. In einer Welt, in der „soziale Netzwerke“ oft weniger sozial sind als ein stilles U-Bahn-Abteil, schenken wir dem guten alten Spielabend neues Leben. Und das jeden Donnerstag. Ob jung oder jung geblieben – alle sind willkommen!



Verena und Martina: zwei Frauen mit Herz und Erfahrung



www.martinahaidler.at
Insta: [@martinahaidler](https://www.instagram.com/martinahaidler) at



www.geliebtesgelebtesleben.at

Wunderbares Leben – kleine Tools, große Wirkung

Wenn Dir der Alltag zuviel wird, braucht es nicht immer eine lange Therapiesitzung, sondern kleine Tools, die sofort entlasten. Genau darum geht's bei unserem Wohlfühl-Abend am Mi., 1. Oktober, um 18.30 Uhr: Mini-Methoden für Selbstfürsorge, die im echten Leben funktionieren, auch mit Kind, Job und To-Do-Liste. Wir, das sind Verena Broschek-Fellner und Martina Haider, zwei Frauen aus Hietzing mit Herz und Erfahrung. Verena ist psychologische Astrologin, Glückstrainerin und 9-fache Mama. Sie begleitet Menschen einfühlsam durch ihre persönlichen Herausforderungen. Martina ist Apothekerin und Online-Mentorin. Sie verbindet Heilpflanzen, Human Design und Energiearbeit für mehr Leichtigkeit im Alltag. Dieser Abend ist für alle, die spüren: Ich möchte etwas für mein wunderbares Leben tun.

Die gute Seele im GRÄTZLherz

Seit mehreren Jahren hilft uns Ratna ehrenamtlich im GRÄTZLherz Vereinslokal. Ursprünglich kam sie zu uns, um Menschen aus dem Bezirk kennen zu lernen und vor allem, um ihr Deutsch zu verbessern. In den letzten Jahren hat sie uns stets tatkräftig unterstützt und mit ihrer freundlichen Art gute Stimmung verbreitet. Ratnas Einsatzbereiche und Tätigkeiten waren sehr unterschiedlich. Sie betreute gemeinsam mit Vroni den Grätzlratsch, half bei diversen Buffets und Märkten mit, putzte das GRÄTZLherz und diesen Sommer war sie dann auch in der Ferienbetreuung hilfreich. Hier spielte und blödelte Ratna mit den Kindern und war vor allem um das leibliche Wohl bemüht. An dieser Stelle nochmals vielen lieben Dank für dein Engagement, liebe Ratna!

Vereine wie GRÄTZLeben Hietzing leben vom Einsatz der Ehrenamtlichen. Dabei sind die Einsatzmöglichkeiten so vielfältig, wie es die einzelnen Menschen sind. Wenn auch du etwas Zeit in die Gemeinschaft investieren magst, dann melde dich bitte beim Vorstand des Vereins (vorstand@GRÄTZLeben.at oder 0676 44 67 266). In einem gemeinsamen Gespräch werden wir deinen individuell passenden Einsatzbereich finden. Bis bald!



Veranstaltungen in Hietzing

Wöchentliche Angebote

Jeden Montag Yoga mit Silvia

19-20 und 20-21 Uhr im GRÄTZLherz, Kursangebot mit Sommerpause, info@silviaknoll.at, silviaknoll.at, Seite 28

Jeden ersten Mittwoch ACH! KünstlerInnenvernetzung

10 Uhr im Cafe Vanillas (Hietzinger Hauptstraße 16), ev. Sommerpause

Fast jeden Donnerstag Spieleabend

18.30-21 Uhr im GRÄTZLherz, gemeinsam Spielen, Spiele mitbringen & ausborgen; WhatsApp Gruppe zur Koordination (Nachricht an 0676 44 67 266)

September

Sa., 06.09. 41. Hietzinger Bezirksfest

10-18 Uhr in Alt-Hietzing, Altgasse, Hietzinger Hauptstraße, Eka-zent; siehe Seite 2

Sa., 06.09. Eröffnungsfeier Dependance – Bücher blühen ewig

Ganztags in der Dependance, Lainzer Straße 123a; Seite 11

So., 07.09. Bauernmarkt am Roten Berg

9-16 Uhr Roter Berg (Ecke Trazerberggasse/Meytensgasse)

Do., 11.09. Vortrag „Andreas Hofer“ 4

15-16:30 Uhr im GRÄTZLherz, Vortrag Josef Ennemoser, inkl. Brötchen und Sekt, 22€/Person, Anmeldung unter: 0676 44 67 266, siehe Seite 4

Do., 09.09. Gesundheitsnetzwerk GRÄTZLeben

17:30 Uhr im GRÄTZLherz, Vernetzungstreffen des Sozial- und Gesundheitsnetzwerk, kostenlose Teilnahme ohne Voranmeldung, siehe Seite 22

Sa., 13.09. ASK Ober St. Veit Heimspiel

14 Uhr Linienamtsgasse 7 (Eingang Grenzgasse Kunstrasen), Fußball Meisterschaftsspiel Oberliga

So., 14.09. Hügelparkfest

9-16 Uhr im Hügelpark, Wiens größter Kindersachenflohmarkt, www.huegelparkfest.at

Do., 18.09. 5.Sunset Lesung

18:30 Uhr am Roten Berg (Nothartgasse/Ratmannsdorfgasse), Daniel Glattauer liest aus seinem Buch „In einem Zug“, Anm.: office@buchhandlung1130.at, Seite 26

Do., 18.09. After-Show-Party

Ab 20:00 Uhr im GRÄTZLherz, gemütlicher Ausklang nach der Lesung

Fr., 19.09. VOLXkino „VENI VIDI VICI“

19:30 Uhr am Roten Berg (Veitingergasse), Film von Daniel Hoesl und Julia Niemann, Seite 25

Sa., 20.09. VOLXkino „ARMAND“

19:30 Uhr am Roten Berg (Veitingergasse), Film von Halfdan Ullmann Tøndel, Seite 25

Do., 25.09. Vortrag „Swarovsky“

15-16:30 Uhr im GRÄTZLherz, Vortrag Gerhard Appelshäuser, inkl. Brötchen und Sekt, 22€/Person, Anmeldung unter: 0676 44 67 266, siehe Seite 4

Do., 25.09. familie reiter's jazzwohnzimmer

19 Uhr bei der familie reiter (Lainzer Straße 131), Flip Philipp/ Bertl Mayer & Guest, Seite 25

Fr., 26.09. Kunst, Kultur und Wein

18 Uhr in der Vino-Galerie (Testarellogasse 24), Alexander, Leo und Peter; Seite 13

Oktober

Mi., 01.10. Wohlfühl-Abend

18:30 Uhr im GRÄTZLherz, mit Verena Broschek-Fellner und Martina Haider, Seite 35

So., 05.10. Bauernmarkt am Roten Berg

9-16 Uhr Roter Berg (Ecke Trazerberggasse/Meytensgasse)

Do., 9.10. Vortrag „Die Hugenoten“

15-16:30 Uhr im GRÄTZLherz, Vortrag Heinzpeter Thiel, inkl. Brötchen und Sekt, 22€/Person, Anmeldung unter: 0676 44 67 266, siehe Seite 4

Sa., 11.10. Kleidertauschparty

10-13 Uhr im GRÄTZLherz, Kleidertauschparty: Jana und Alexandra, Seite 24

Mo., 13.10. Vortrag „Ein neuer Stil in der Kirche?“

19 Uhr im Pfarrsaal Ober St. Veit, Dr.in Barbara Velik Frank, Seite 13

Do., 16.10. familie reiter's jazzwohnzimmer

19 Uhr bei der familie reiter (Lainzer Straße 131), Flip Philipp/ Bertl Mayer & Guest, Seite 25

Sa., 18.10. „Kunst am Bau“-Grätzlspaziergang Alt-Hietzing

14 Uhr in Alt Hietzing, mit Mag. Gerhard Jordan, Anm. hietzing@gruene.at, Seite 27

Do., 23.10. Vortrag Kunstwerke

15-16:30 Uhr im GRÄTZLherz, Vortrag Prof.in Friesen, inkl. Brötchen und Sekt, 22€/Person, Anmeldung unter: 0676 44 67 266, siehe Seite 4

November

So., 2.11. Bauernmarkt am Roten Berg

9-16 Uhr Roter Berg (Ecke Trazerberggasse/Meytensgasse)

Do., 06.11. Vortrag „Mittelalterliche Kunst“

15-16:30 Uhr im GRÄTZLherz, Vortrag Mag.a Schattner, inkl. Brötchen und Sekt, 22€/Person, Anmeldung unter: 0676 44 67 266, siehe Seite 4

Do., 06.11. Gesundheitsnetzwerk GRÄTZLeben

17:30 Uhr im GRÄTZLherz, Vernetzungstreffen des Sozial- und Gesundheitsnetzwerk, kostenlose Teilnahme ohne Voranmeldung, siehe Seite

Do., 20.11. Vortrag „Elisabeth von Ardenne“

15-16:30 Uhr im GRÄTZLherz, Vortrag Dr.in Brandl-Berger, inkl. Brötchen und Sekt, 22€/Person, Anmeldung unter: 0676 44 67 266, siehe Seite 4

Do., 20.11. familie reiter's jazzwohnzimmer

19 Uhr bei der familie reiter (Lainzer Straße 131), Patrizia Ferrara & Julian Eggenhofer, Seite 25

Fr., 28.11. Weihnachtsmarkt im GRÄTZLherz

14-18 Uhr in der Nothartgasse 40, Kunsthandwerk, Lebensmittel und mehr

Sa., 29.11. Weihnachtsmarkt im GRÄTZLherz

10-18 Uhr in der Nothartgasse 40, Kunsthandwerk, Lebensmittel und meh

Save The Date

Mi., 10.12. Vortrag Natascha Untermayr

18:30 im GRÄTZLherz, nähere Informationen folgen auf der Homepage und im #22 Magazin Winter 2025

Do., 18.12. familie reiter's jazzwohnzimmer

19 Uhr bei der familie reiter (Lainzer Straße 131), Flip Philipp/ Bertl Mayer & Guest, Seite 25

Fr., 20.03. Ostermarkt

14-18 Uhr im GRÄTZLherz, regionale und handgefertigte Produkte

Sa., 21.03. Ostermarkt

10-18 Uhr im GRÄTZLherz, regionale und handgefertigte Produkte



Weihnachtsmarkt

Fr., 28.11. 14–18 Uhr
& Sa., 29.11. 10–18 Uhr

Im GRÄTZLherz, Nothartgasse 40



Kunsthandwerk



Punsch & Glühwein



Kulinarik



Korkisch

KAMI



DIABETOLOGIE HIETZING
DR. MARLIES FRANK



Kunsthandel Widder



NEU AB OKTOBER 2025



Das Café Zeitreise ist ein Treffpunkt für Menschen mit Vergesslichkeit oder einer Demenzerkrankung sowie deren Zu- und Angehörigen. Es will auf die wachsende Isolation, Überforderung und oft auch Einsamkeit reagieren.

Wir wollen unseren Gästen mit Zuwendung und Wertschätzung begegnen und ihnen das Gefühl vermitteln, mit ihren Lebensumständen nicht allein zu sein. Die Treffen starten gemütlich bei „Kaffee und Kuchen“. Unser Team, bestehend aus ehrenamtlichen Mitarbeitern, möchte gerne mit Ihnen ins Gespräch kommen, plaudern und einander kennen lernen. Danach ist für die Gäste mit Vergesslichkeit oder einer Demenzerkrankung ein ganzheitliches Programm mit einfachen Bewegungsübungen, Singen, Gedächtnisübungen, Biographiearbeit und kreativen Elementen vorbereitet. Mit zunehmendem Alter ist das Sich-Erinnern an frühere Erlebnisse von größter Bedeutung. Wir wollen diese wecken und ein Gefühl von Zugehörigkeit schaffen. Parallel dazu findet für die Angehörigen ein moderierter und ungestörter Austausch statt. Hier soll die Möglichkeit geboten werden, über persönliche Erfahrungen zu reden sowie Ideen und hilfreiche Tipps für die Bewältigung des Alltags zu bekommen.

Wir freuen uns über Ihr Kommen!

Wann: Beginn: 14.30 Uhr

Termine: 23. Oktober 2025
13. November 2025
11. Dezember 2025

Wo: Pfarre Unter St. Veit - Zum Guten Hirten
Bossigasse 68, 1130 Wien

Anmeldung und Information:

Brigitte Trapp, Tel.: 0650/822 33 34

E-Mail: brigitte.trapp@yahoo.de

Wir bitten Sie je nach Möglichkeit um eine Spende von ca. 10 € pro Person.



Caritas



Brigitte Trapp



Margot Ludwar

Vielen Dank an unsere Kooperationspartner!

Gesund & Sicher

IN HIETZING

Infomesse zum Themenkreis Gesundheit, Pflege, Betreuung, Vorsorge, Sicherheit und Demenz

MI., 1. OKTOBER 2025, 11-19 UHR

**Kostenlose und barrierefreie Veranstaltung
im Amtshaus Hietzing (Hietzinger Kai 1-3, Stiege 1,
2. Stock), Eingang Hans Moser Park.**

Rund 40 Aussteller:innen/Organisationen



MITEINANDER

im demenzfreundlichen
Hietzing

**Eine Veranstaltung des Netzwerks
„Miteinander im demenzfreundlichen Hietzing“**

www.demenzfreundliches-hietzing.at