#19 I Frühling 2025

5 Jahre GRÄTZLeben
Gesundheitsmesse
Hietzing wählt

zur freien Entnahme

www.GRÄTZLeben.at | instagr.am/graetzleben | fb.com/graetzleben | Nothartgasse 40

GRÄTZLeben Hietzing

Das Vereinsmagazin von und für Hietzinger*innen

DU BIST EINGELADEN

5 JAHRE Feier

GRÄTZLeben HIETZING

GRÄTZLeben Hietzing

Freitag, 7. März 2025

16 UHR

GRÄTZLherz

Nothartgasse 40, 1130 Wien

16 Uhr Kaffee und Torte I 18 Uhr Vereinssitzung

19 Uhr Party, Musik, Getränke, Spiele u.v.m.

Inhalt

Foto: Karo Pernegger

4 **Der Verein | GRÄTZLeben**

Einkaufen
6 Alt-Hietzing
8 Lainz
10 Ober St. Veit
12 Speising
14 Unter St. Veit

16 **Kulinarik**
18 **Hietzing erzählt**
20 **Gesundheit**
22 **Vernetzungspartner**
24 **Kultur**
26 **Sport**
27 **Bildung und Soziales**
28 **Demenzfreundliches H.**
30 **Bücher**
31 **Hietzing schreibt**
32 **Menschen**
34 **Veranstaltungskalender**

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich hoffe, Sie sind gut ins neue Jahr gestartet. Für uns als Verein wird das Jahr besonders spannend und mit einigen Jubiläen geschmückt. Zuerst feiern wir am 7. März unser 5-jähriges Bestehen, dann gibt es am 22. März unsere 5. Gesundheitsmesse und im Sommer kommt bereits das 20.GRÄTZLeben Magazin heraus. Aber auch für mich persönlich wird das Jahr speziell. Wie Sie vermutlich wissen, bin ich nicht nur ehrenamtlich in diesem Verein tätig, sondern auch politisch aktiv. Mir ist und war es immer wichtig GRÄTZLeben Hietzing als überparteilichen und unabhängigen Verein zu führen. In den letzten Jahren musste ich aber feststellen, dass dies gar nicht so einfach ist und dass GRÄTZLeben – aufgrund meiner Person – häufig der Grünen Partei zugeschrieben wird. Aus diesem Grund bemühe ich mich schon länger darum, dass andere Personen den Verein übernehmen. Leider bisher erfolglos. Auf der einen Seite will niemand die Haftung über das von mir zur Verfügung gestellte zinsfreie Darlehen in Höhe von € 90.000 übernehmen. Auf der anderen Seite schreckt auch der zeitliche Aufwand des Ehrenamtes ab. Immerhin gehen hier im Durchschnitt 15-20 Stunden pro Woche drauf. Der Versuch eine bezahlte Geschäftsführerin zu installieren, scheiterte bisher an der Finanzierung. Wir bleiben jedoch optimistisch und arbeiten an einer Lösung für die Zukunft. Beim Schreiben dieser Zeilen kommt meine Tochter vorbei und fragt, was ich mache. Da wird mir bewusst: Ich mache das für dich, ich mache das für deinen Bruder und ich mache das für die Menschen in diesem Grätzl. Ich will, dass wir hier in Hietzing zusammenhalten, uns auf Augenhöhe begegnen und darauf achten, dass es allen Menschen hier – so weit wie möglich – gut geht. Es erfüllt mich mit Stolz durch mein Wirken im Verein ein Stück weit dazu beizutragen, dass dies auch gelingt.

In diesem Sinne wünsche ich neben viel Freude beim Lesen, auch ein wertschätzendes Miteinander im Jahr 2025.

Christopher Hetfleisch

Impressum

Medieninhaber: GRÄTZLeben Hietzing Verein zur Förderung des Zusammenlebens
Herausgeber: Christopher Hetfleisch
Anschrift: Nothartgasse 40
Telefon: 0676 44 67 266
E-Mail: magazin@GRÄTZLeben.at
Homepage: www.GRÄTZLeben.at
Verlags- und Herstellungsort: Wien
Hersteller: Donau Forum Druck Ges.m.b.H.
Redaktion: Katharina Bauer, Christopher Hetfleisch, Leo K., Natascha Untersmayr, Alexandra Steiner, Carina Zabini
Grafik: Florian Schinnerl & Sarah Fuchs
Coverbild: GRÄTZLeben Hietzing
Fotos und Inhalt: Wenn nicht anders angegeben von GRÄTZLeben Hietzing, den dargestellten Protagonist*innen. Die Inhalte wurden genau recherchiert. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den Inhalten resultieren.
Auflage: 6.000 Stück
Das Magazin ist online aufrufbar unter: grätzleben.at/Angebote/Magazin

5 Jahre GRÄTZLeben Hietzing

Am 27. Februar 2020 lud unser Obmann Christopher Freunde und Nachbar:innen zu sich nach Hause ein. Grund der Einladung war die Gründung eines Vereins zur Förderung des Zusammenlebens im Bezirk. Die Idee fand Zuspruch und es formte sich ein Vorstand. Am 16. März 2020 wurde ein bundesweiter Lockdown ausgesprochen. Wir blieben zuversichtlich und nutzten diese Zeit zur Erstellung unseres Leitbildes und unserer Homepage. Es folgten intensive, kreative und aktive Jahre. Nun dürfen wir mit euch unser 5-jähriges Bestehen am Freitag, den 7. März feiern.

Ostermarkt im GRÄTZLherz

Zur Unterstützung der Grätzlwirtschaft und sozial-karitativer Vereine organisieren wir wieder unseren beliebten Ostermarkt. Am Freitag, den 4. April, von 14-18 Uhr und am Samstag, 5. April, von 10-18 Uhr laden wir euch sehr gerne zu uns ins GRÄTZLherz ein. Wie gewohnt gibt es vielfältiges Kunsthandwerk, Genähtes, Schmuck und viel Kulinarik. Bei uns findet ihr sicherlich auch das passende Ostergeschenk. Natürlich gibt es auch wieder einen eigenen GRÄTZLeben Hietzing Stand mit handgefertigten Schätzen von Vereinsmitglied Vroni.

Ferienbetreuung

Die diesjährigen Termine für die Ferienbetreuung sind noch gar nicht ausgeschrieben und trotzdem sind schon ein Viertel der Plätze gebucht. Wie das? Für viele Kinder und Familien ist die Ferienbetreuung im GRÄTZLherz schon zu einem Fixpunkt der Sommerferien geworden. Außerdem überzeugt das Konzept „Ferienbetreuung im Grätzl“. Die Kinder kennen sich, sie haben kurze Wege zu uns am Vormittag und nach Hause am Nachmittag. Die flexiblen Betreuungszeiten ermöglichen auch einmal auszuschlafen oder besonders zeitig zu uns zu kommen. Die Ferienbetreuung ist sehr familiär geführt und die Programmgestaltung auf die Kinder abgestimmt. Aufgrund des guten Betreuungsschlüssels (1 Betreuer:in auf max.5 Kinder) ist es uns möglich die Kinder zwischen diversen Programmpunkten wählen zu lassen. Ferien im Grätzl bedeutet auch das Grätzl besser kennen zu lernen. Die meisten Aktivitäten gibt es demnach in Hietzing (Schwimmbad, Minigolf, kooperative Abenteuerspiele, Sport, Kreativangebote) und auch die Hietzinger Restaurants können auf uns zählen. 2025 wird es zwei Campwochen geben (Camp 1: Mo. 7. - Fr. 11.Juli, Camp 2: Mo. 14. – Fr. 18.Juli). Anmeldung ab sofort möglich.

GRÄTZLeben Insight

Seit Oktober ist DSA Jana Zuckerhut geringfügig bei uns angestellt. Sie ist nun dafür zuständig, den Verein zu professionalisieren, bestehende Angebote weiterzuentwickeln und neue Konzepte zu erstellen. Da die beschriebenen Tätigkeiten unmöglich mit einer geringfügigen Anstellung möglich sind, müssen weitere Finanzierungsquellen aufgestellt werden. Nebst den Personalkosten gilt es selbstverständlich auch weiterhin die Kosten des Vereinslokales (ca. 35.000€ im Jahr für Miete, Strom und Heizung) decken zu können. Bisher hat hier vor allem unser Vereinsobmann Christopher Hetfleisch für das Bestehen des Vereins gesorgt. Neben dem zinsfreien Darlehen in Höhe von € 100.000 zur Instandsetzung der Vereinsräumlichkeiten, spendet er dem Verein seit Jahren € 400 monatlich und arbeitet ehrenamtlich im Durchschnitt 15-20 Stunden pro Woche für den Verein. Dies ändert sich nun 2025, weil er sich zeitlich und finanziell herausnimmt. Die Idee von GRÄTZ Leben Hietzing war niemals eine One-Man-Show. Ganz im Gegenteil. Doch es hat sich in den letzten Jahren gezeigt, dass zwar viele die Idee gut finden, dass viele die Angebote nutzen, dass ein paar wenige finanziell unterstützten und dass vereinzelte Personen ehrenamtlich auch mithelfen. Diese Informationen haben wir bereits in der Winterausgabe kundgetan. Sehr zu unserer Freude bekamen wir die gewünschte Resonanz. Mit Natascha Untersmayr haben wir nun endlich eine engagierte und aktive Person gefunden, die laufend die Redaktion des Magazins übernehmen und somit den Vorstand entlasten wird. Zusätzlich haben einige Leser*innen den Aufruf im Magazin gelesen und eine Spende überwiesen – DANKE!
Unser Programm für 2025 steht so weit und wir hoffen, es ist wieder für jede*n etwas dabei: 5 Jahres Feier GRÄTZLeben Hietzing am 7. März (siehe Seite 4), Gesundheitsmesse am 22. März (siehe Seite 20), Ostermarkt am 4. und 5. April (siehe Seite 4), Nachhaltigkeitsfest am 23. Mai (siehe Seite 27), Ferienbetreuung 2te und 3te Juliwoche, und der Weihnachtsmarkt am 28. und 29. November. Für September und Oktober ist noch ein großes Charityevent im GRÄTZLherz geplant. Nicht zu vergessen unsere Kleidertauschpartys (jeden 3. Freitag im Monat).

So können wir uns finanzieren

MIT 500 Fördermitglieder *à 10€/Monat*
ODER 250 Einpersonenunternehmen *à 20€/Mt.*
ODER 125 Klein- und Mittelbetriebe *à 40€/Mt.*
ODER 50 000 € Spenden/Subventionen

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

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

Raumnutzung GRÄTZLherz

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

Alt-Hietzing

Essen & Trinken

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

Gesundheit, Freizeit & Fitness

12. **Gelenk-Zentrum Hietzing**; Lainzer Straße 16; Tel.: 01 890 05 03
    Orthopödie und Physiotherapie Web: gelenk-zentrum.at
13. **Kami Skincare - DR. med. Kerstin Schallaböck im Concept Store - Super;** Mittermayergasse 6; Web: kami-skincare.com
14. **Keramik-Fabrik**; Maxingstraße 3-5
    Keramik selbst gestalten; Web: keramik-fabrik.at
15. **Soulrhythms;** Fasholdgasse 3; Bewegung im Rhythmus deiner Seele
    Web.: soulrhythms.at; Tel.: 0676 378 34 90
16. **Sportorthopädie Zentrum**; Hietzinger Hauptstraße 22/D/23
    Orthopädie & Physiotherapie; Web: sportortho-zentrum.at; Tel.: 01 361 55 38
17. **Therapieambulanz AST Wien**; Trauttmannsdorffgasse 3a
    Ambulante Systemische Therapie; Web: lasf.at; Tel.: 01 478 63 00
18. **WingTsun**; Trauttmannsdorffgasse 8/1 Selbstverteidigung und Kampfsport; Web: wingtsun-hietzing.at; Tel.: 0690 8012 794

Handwerk & Reparatur

19. **CoutureWerkstatt Alexandra Gogolok-Nagl**; Altgasse 16
    Damenschneiderin; Web: couturewerkstatt.eu; Tel: 0680 30 35 773
20. **Gold `n`Guitars**; Maxingstraße 2
    Gitarren; Web: gitarrenwerkstatt.at; Tel.: 01 877 49 80
21. **Lederwarenmanufaktur by Silvia Proy,** Altgasse 5
    Lederwaren; Web: silviaproy.at; Tel.: 0699 18 56 48 56
22. **M2 – Rahmenkunst**; Maxingstraße 2; Rahmen und Kunst
    Web: m2korbei.at; Tel.: 0660 688 16 11
23. **Mister Minit**; Hietzinger Hauptstraße 22
    Schlüssel- und Schuhreparatur; Tel.: 01 876 25 36

Shopping & Einkauf

24. **Adagietto;** Hietzinger Hauptstraße 22
    Musikfachhandel; Web: adagietto.at; Tel.: 01 877 6210
25. **AUST Fashion Wien 13**; Hietzinger Hauptstraße 16
    Modegeschäft; Web: austfashion.com; Tel.: 0660 94 13 195
26. **Checkpot Damenmode**; Hietzinger Hauptstraße 10-16
    Fairtrade Mode; Web: checkpot-hietzing.at; Tel.: 01 877 58 87
27. **Come In Geschenkboutique**; Lainzer Straße 21
    Schmuck, Uhren & Accessoires; Tel: 01 876 53 44
28. **Finora Brautatelier**; Maxingstraße 4A
    Detailverliebte Brautmode; Web: finora-brautatelier.at; Tel.: 0670 40 11 773
29. **First Class - Second Hand;** Maxingstraße 4; Modegeschäft;
30. Web: firstclass-secondhand.at; Tel.: 01 877 1722
31. **Fischer Spiele**; Hietzinger Hauptstraße 22
    Spielwarenhandlung; Web: fischerimnetz.at
32. **Fuchs Geschenke & Accessoires**; Hietzinger Hauptstraße 22
    Web: fuchs-shop.at; Tel.: 01 876 46 81
33. **Gigi Fritz Geschenksideen**; Lainzer Straße 1
    Geschenkboutique; Tel.: 01 879 88 62

Sonstiges

34. **Bezirksmuseum Hietzing;** Am Platz 2
    Museum; Tel.: 01 8777688; Öffnungszeiten: Mi. 14-18h & Sa. 14-17h
35. **Blumenhaus Hietzing**; Hietzinger Hauptstraße 11
    Floristik; Web: blumenhaus-hietzing.at; Tel.: 01 876 90 54
36. **Blumen Weisz**; Maxingstraße 70
    Blumengeschäft; Web: blumen-weisz.at; Tel.: 01 877 25 36
37. **Sabine's Wollboutique**; Maxingstraße 4a; Fachgeschäft für Handarbeit
    Web: sabines-wollboutique.at; Tel.: 0664 252 58 85
38. **SkinConcept**; Wattmanngasse 12/5
    Schönheitssalon; Web: skinconcept.at; Tel.: 0676 61 73 766
39. **Sportpreiscenter;** Maxingstraße 6
    Medaillen, Pokale u.v.m.; Web: medaillen.co.at; Tel.: 01 877 74 57 - 0

Gemeinsam für mehr Gesundheit

In der AUST Boutique in Alt Hietzing wurde im Jänner für Kundinnen ein Gesundheitstag organisiert. Die Damen durften bei Natascha Untersmayr, der Gesundheitsberaterin, eine Körperanalyse, die sogenannte BIA Messung, kostenlos machen und sich rund um das Thema Gesundheitsvorsorge erkundigen. Marion Jezek-Ulmann, die Besitzerin von AUST Fashion: „Meine Lieblingskundinnen möchte ich dabei unterstützen, sich wohler zu fühlen und vor allem sie motivieren, Ihre Gesundheitsziele zu erreichen. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass die langfristige Umsetzung am schwierigsten fällt. Dazu empfehle ich mit kleinen Schritten anzufangen und jeden, auch kleinsten Erfolg, zu feiern. Mir hat das sehr geholfen."
Übrigens, bei der AUST Boutique gibt es immer wieder interessante Veranstaltungen, schaut doch bei der nächsten im Frühling vorbei.

Hietzinger Hauptstraße 16
Mail.: wien13@austfashion.at
Tel.: 0660 787 01 05

Frühlingserwachen in Althietzing

Nachdem die Baustellen in Alt-Hietzing nun endlich vorbei sind, wird die ALTgasse (Naja, eigentlich die NEUE Altgasse) nun endlich feierlich eröffnet! Am 27. März ist es soweit und der Verein Einkaufsgrätzl Althietzing veranstaltet einen kleinen Vorgeschmack auf das Bezirksfest (das dieses Jahr nun endlich wieder stattfinden wird). Das Fest „Frühlingserwachen in Althietzing" erstreckt sich von der Altgasse bis ins Ekazent Hietzing, wo am gleichen Tag die neue Billa Filiale im Ekazent eröffnet wird. Auch die anderen Geschäfte hier sind endlich von Gerüsten befreit und feiern natürlich mit! Das bedeutet, dass Sie an diesem Tag tolle Angebote der Geschäftsleute erwarten werden. Die Umbauten und Baustellen in Alt-Hietzing haben zwar etwas länger als geplant gedauert, aber die Geduld hat sich ausgezahlt: Althietzing erstrahlt noch schöner als zuvor, aufgewertet durch die Pflastersteine, Sitzgelegenheiten und neu angepflanzten Bäume und grünen Flächen. Die kleinen netten Lokale laden wie eh und je zum Verweilen ein und die Geschäfte zum Einkaufen.

Warum ist Alt-Hietzing so beliebt? Man kann ohne jeglichen Plan und Ziel spazieren gehen und dabei so viel erleben! Meistens trifft man zufällig Bekannte, Nachbarn oder Freunde. Oder man geht in ein Geschäft hinein und hat ein nettes Gespräch mit dem Besitzer oder der Besitzerin und es geht sich noch ein Kaffee aus. Da fällt einem spontan ein, man könnte das Geburtstagsgeschenk für die beste Freundin mitnehmen. Laut vielen Hietzinger*innen bietet das Süßwarengeschäft „Park Confiserie" in der Hietzinger Hauptstraße 6, die beste Schokolade weit und breit. Wenn sich der dann erste Hunger ankündigt, kann man ganz spontan zum Essen in die Waldemar Tagesbar in der Altgasse gehen. Das Lokal ist im letzten Sommer renoviert und der Garten wurde erweitert und aufgewertet. Waldemar hat eine tolle und ungewöhnliche Karte und für jeden Geschmack ist etwas dabei. Vor allem das Frühstücksangebot ist so köstlich, dass man am liebsten auch später im Tag frühstücken möchte. Übrigens, frühstücken kann man sogar bis 15 Uhr! Das Publikum ist gemischt - von Studierenden, über junge Familien, bis ältere Damen und Herren, alle Altersschichten sind dabei. Und das ist immer ein gutes Zeichen für ein Lokal.

Übrigens, wusstet ihr, dass die meisten Geschäfte hier familiengeführt sind, teils schon seit einigen Generationen!? Das Einkaufen in Alt Hietzing bedeutet also nicht nur Qualität, sondern auch Unterstützung lokaler UnternehmerInnen. ***Na, das sind viele gute Gründe, warum Alt-Hietzing so sehr beliebt ist.***

Lainz

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

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

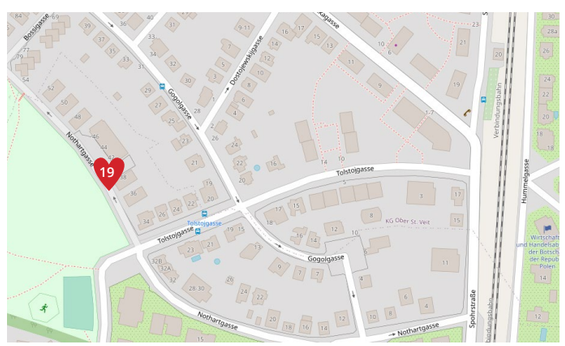
14. **Cycle Factory**; Stadlergasse 1
    Alles rund ums Fahrrad; Web: cycle-factory.at; Tel.: 01 923 66 90
15. **Schuhreparatur und Schlüsseldienst TigEd**; Fasangartengasse 3
    Schuhreparatur und Schlüsseldienst; Tel.: 0650 42 00 134

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: graetzlbuchhandlung-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. **Mertl Bestattung;** Hofwiesengasse 1
    Bestattung; Web: bestattung-mertl.at; Tel.: 01 804 06 95



Jazzfrühling in Lainz und Speising

Im Frühling wird Lainz/Speising zum Jazz-Hotspot Hietzings. In Kooperation mit dem Kulturverein „Hietzing blüht auf" finden insgesamt sieben Konzerte statt. Bei der Familie Reiter's (Lainzerstraße 131) gibt es von Februar bis Mai einmal im Monat ein Jazz-Wohnzimmer (siehe Flyer). Im Restaurant Waldtzeile gibt es Konzerte am 20. März, 3. April und 10. April, jeweils um 19 Uhr. Wir empfehlen Ihnen zu reservieren.
In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen beschwingten und jazzigen Frühling.

Holey fashion moments

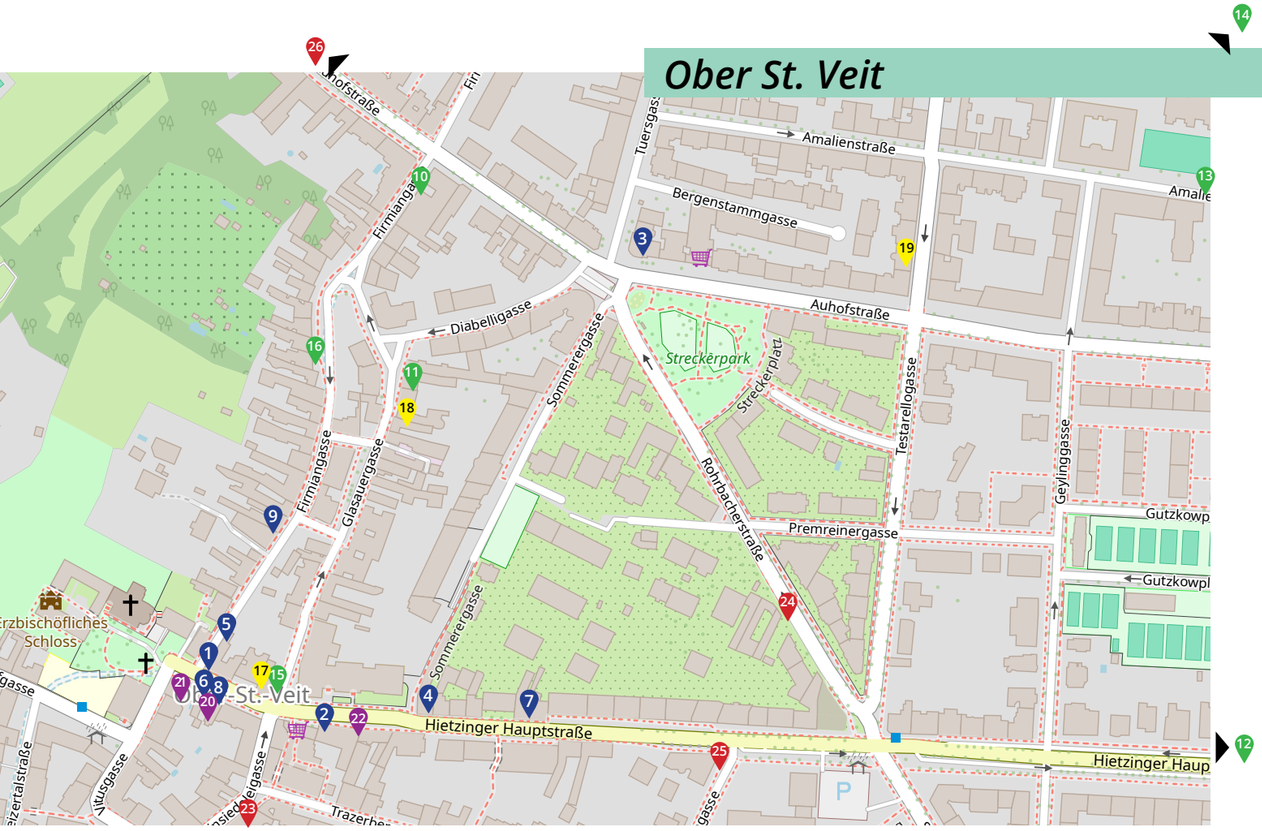
Web.: holey.at
E-Mail: office@holey.at
Tel.: 0676 724 27 35

Neuübernahme in Lainz. Ilse Holey übernimmt das Modegeschäft (ehemals Ladyapart) auf der Lainzer Straße 132B. Die Neueröffnung ist für Frühling 2025 geplant. Es wird weiterhin Damenmode geben und Frau Holey freut sich schon sehr, auch Sie bald in Ihrem Modefachgeschäft beraten zu dürfen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude bei der Wahl Ihres neuen Frühlingsoutfits.
Das GRÄTZLeben Hietzing Team freut es sehr, dass solche Handelsbetriebe in Hietzing weitergeführt werden. Dies ermöglicht den Hietzinger*innen das Shoppen im Grätzl mit all den Vorteilen wie kurze Wege und kompetente und persönliche Beratung. Gerade in unserem Bezirk weiß das die Bevölkerung zu schätzen.
Auch auf der gegenüberliegenden Straßenseite tut sich was. Ein paar Vögel zwitscherten uns bereits eine mögliche Belebung der aktuell freistehenden Räumlichkeiten neben der Foodcoop Biohamster und dem Coffee Raha. Wir drücken die Daumen, dass dies gelingt. So viel sei schon erwähnt. Es wäre etwas Neuartiges für Hietzing, mit einem großen Mehrwert für kulturaffine Menschen. Wir bleiben dran und berichten weiterhin für Sie über die Neuheiten in Ihrem Grätzl.

Geheimtipp: Café daskardinal

"Ich habe noch nie einen so guten Kuchen gegessen." – Solche Rückmeldungen sind für das Team des Cafés daskardinal ein besonderes Lob, vor allem, wenn sie von einem pensionierten Koch kommen. Ein Großteil der Mehlspeisen wird direkt im Haus gebacken. Die hauseigenen Rezepte wurden über lange Zeit immer weiter verfeinert, sodass sie pure Freude beim Genießen bereiten.
Doch nicht nur die Mehlspeisen sind ein Highlight: Das Café daskardinal ist auch für seinen Mittagsteller bekannt. Täglich gibt es ein frisch zubereitetes Mittagsgericht für 9,90 Euro, samstags für 12,00 Euro.
Ob für eine gemütliche Kaffeepause, ein gutes Essen oder zum entspannten Zeitunglesen – das Café daskardinal ist ein Ort, an dem man sich wohlfühlt.

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



Essen & Trinken

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

Gesundheit, Freizeit & Fitness

10. **Ballettstudio Elisabeth Kobel**, Firmiangasse 22
    Ballettstudio, Damengymnastik, Choreografie
    Web: elisabethkobel.at; Tel.: 0676 312 46 47
11. **Dr. Marlies Frank**, Glasauergasse 30, Fachärztin für Innere Medizin;
    Web: diabetologie-hietzing.at; Tel.: 0664 133 88 6414
12. **Dr. Clemens Frisee**, Hietzinger Hauptstraße 116/4 (Eingang Preindlgasse 12)
    Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten; Web: hautarzt-hietzing.at; Tel.: 01/ 876 35 48
13. **Dr. Maria Michaelidou – Ordination für plastische Chirurgie**
    Amalienstraße 36/2/36 Web.: entdecke-schoenheit.at
    E-Mail: office@entdecke-schoenheit.at
14. **MOMENTUM Bewegungs & Lebensfreude GmbH**, Hietzinger Kai 133
    maßgeschneidertes Training; Web: momentum-bewegung.at; Tel.: 01 87626 44
15. **Mag. Ursula Fuhrmann - b4business**, Hietzinger Hauptstraße 170;
    Dipl. Sozial- und Wirtschaftspsychologin; Web.: b4business.at; Tel.: 0664 884 711 98; E-Mail: praxis@sinnesglück.at
16. **Nadja Sonnenschein**, Firmiangasse 25/2, Cranio, Kinesiologie, Ernährung; Web: cranio-sonnenschein.at; Tel.: 0699 10 77 67 14

Handwerk & Reparatur

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

Shopping & Einkauf

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

Sonstiges

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

Ober St. Veiter Grätzlfest

Am Fr., 16. und Sa. 17. Mai findet das großartige Ober St. Veiter Grätzlfest statt. Dorothea Massing, Mode Massing, ist Obfrau der Ober St. Veiter Kaufleute und organisiert dankenswerterweise auch heuer wieder das beliebte Fest für Jung und Alt. Vielen Dank den Ober St. Veiter Kaufleuten, dass sie auch heuer das Fest für uns alle organisieren. So etwas auf die Beine zu stellen, kostet nicht nur einiges an Geld, sondern vor allem sehr viel Zeit und Engagement. Besuchen Sie daher nicht nur das Fest, sondern werden/bleiben Sie treue Kund*innen der Grätzl-Nahversorger*innen. Unser bewusstes Konsumverhalten ist ein wesentlicher Schlüssel für den Erfolg der Betriebe in unserem Grätzl. Nur so bleiben Jobs in der Nachbarschaft bestehen, wir bekommen fachliche Beratung und das schöne dörfliche Ortsbild mit den vielen diversen Geschäften bleibt erhalten, anstelle von ödem Leerstand und verfallenen Häusern! Das Programm wird, wie üblich, zeitnah in Ober St. Veit ausgehängt und Folder verteilt. Diese liegen wie gewohnt bei der Bäckerei Schwarz auf.

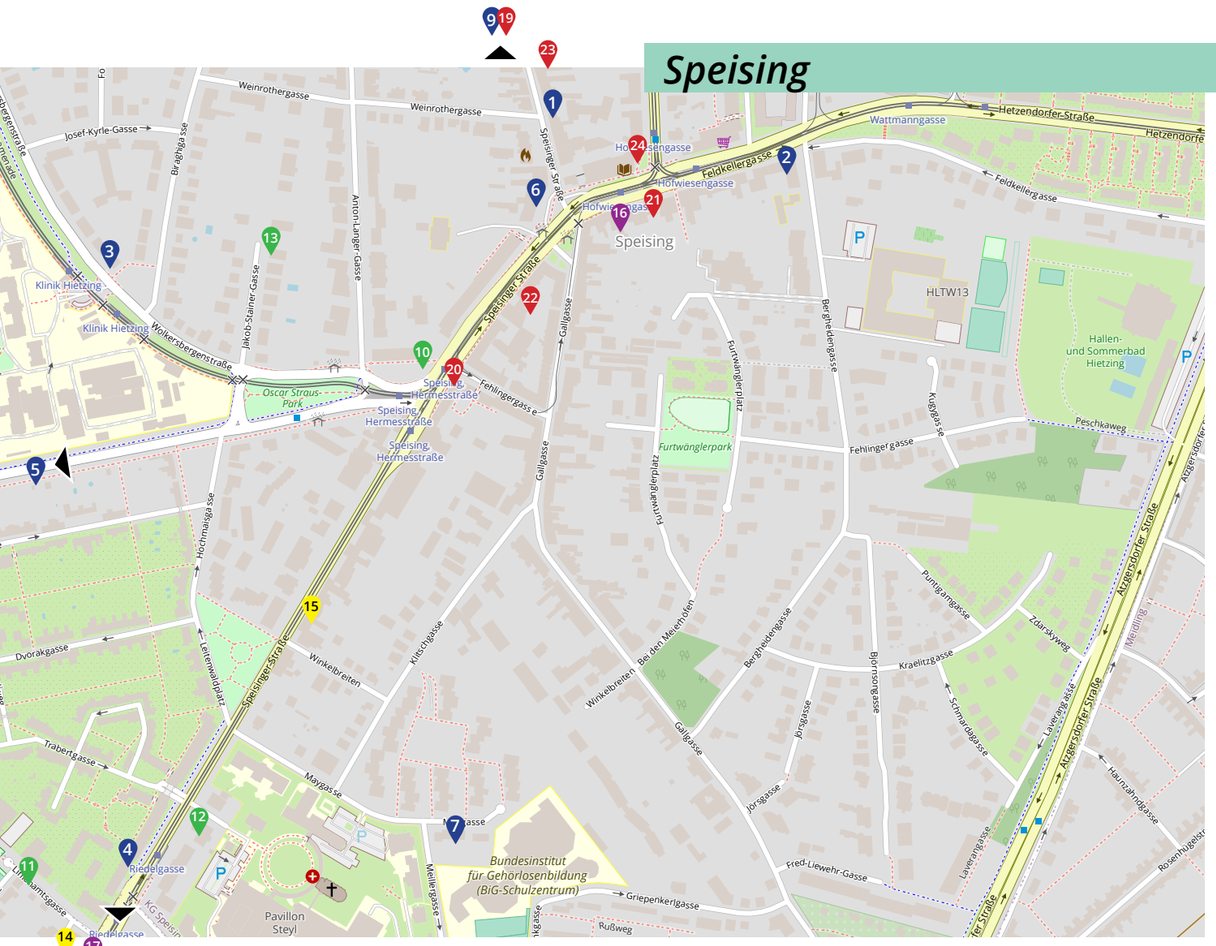
Mit FRISCHEREM AUSSEHEN in den Frühling starten!

Die Ordination Entdecke Schönheit widmet sich seit Jahren erfolgreich der Erhaltung und Wiederherstellung eines frischen, strahlenden und absolut natürlichen Aussehens Ihres Gesichts und bietet eine breite Palette an Behandlungen an, um individuell sehr unterschiedliche Bedürfnisse abzudecken. Das Spektrum erstreckt sich von einer personalisierten, medizinischen Hautpflege, die die Probleme der eigenen Haut punktgenau adressiert, über Verfahren, die die eigene Kollagen- und Elastinproduktion anregen, so dass der Alterung effektiv, aber natürlich entgegengewirkt wird, bis hin zu wiederherstellenden Verfahren, wenn Zeichen der Alterung rückgängig gemacht werden sollen, wie Fillerbehandlungen, Fadenlifting oder Operationen. Auch medizinische Indikationen, wie Muttermalentfernungen oder Narbenbehandlungen werden nach hohen ästhetischen, plastisch-chirurgischen Standards durchgeführt. NEU in der Ordination ist auch eine innovative Behandlung, die den Volumenverlust im Gesicht verhindert, so dass nicht mehr nur Fillerbehandlungen oder chirurgische Eingriffe bei eingefallenen Gesichtskonturen oder erschlaffter Kinnlinie in Frage kommen, ein Meilenstein in der Prävention der Gesichtsalterung. www.entdecke-schoenheit.at. Wir freuen uns auf Sie!

Ein Paradies für leidenschaftliche Hobbygärtner:innen

Die SelbsternteGärten von Wilde Hummel – StadtErnte in der Angermayergasse und Trazerberggasse in Hietzing bieten die perfekte Möglichkeit, EIGENES BIOGEMÜSE anzubauen. Mitten in wunderschöner Natur, gut öffentlich erreichbar (54A Angermayergasse bzw. U4 Ober St. Veit), mit einem herrlichem Blick über Wien oder idyllisch am Fuße des Roten Bergs, sind unsere Parzellen ideal für erfahrene und angehende Hobbygärtner:innen. Unsere SelbsternteFelder bieten je nach Wunsch und Erfahrung kleine und große Parzellen. Der große VORTEIL: Die mühevolle Vorbereitung übernehmen wir. Vor Saisonbeginn kümmern wir uns um die Bodenvorbereitung, Düngung und einen Teil der Aussaat. Weiteres Bio-Saatgut erhalten Sie von uns bei der Übergabe der Parzelle sowie Jungpflanzen nach den Eisheiligen – alles im Preis inkludiert! So gedeihen auf den Parzellen über 20 verschiedene Gemüsesorten. Darüber hinaus stehen Ihnen vor Ort Leihwerkzeuge zur Verfügung. Besonderen Fokus legen wir auf NACHHALTIGKEIT: Um die zukünftige Gemüsevielfalt zu sichern und einen gesunden Boden zu fördern, verwenden wir ausschließlich Bio- und samenfestes Saatgut, kombiniert mit Mischkultur und plastikfreiem Gärtnern. Die Saison beginnt Ende April/Anfang Mai, also schnell ein GartlStück sichern!

Web: wildehummel.at
E-Mail: gartenfreude@wildehummel.at
Tel.: 0676 48 38 103



Essen & Trinken

1. **Ammersin Getränkegroßhandel**; Speisinger Straße 31-33
   Getränkegroßhandel; Web: ammersin.at; Tel.: 01 804 4200
2. **Bäckerei Schwarz**; Feldkellergasse 26
   Bäckerei; Web: bswien.at; Tel.: 01 804 36 55
3. **Cafè Allgemein**; Wolkersbergenstraße 22-24
   Kaffeehaus; Web: cafeallgemein.at; Tel.: 01 960 57 90
4. **Eissalon**; Speisinger Straße 100; Eisdiele
5. **HERMES Cafe Restaurant Labstelle**; Lainzer Tiergarten
   Web: hermes-villa.at; Tel.: 01 804 13 23
6. **Kichererbse**; Speisinger Straße 38
   Vegetarische Gerichte; Web: kichererbse.at; Tel.: 01 804 20 06
7. **Restaurant May 31**; Maygasse 31; Web: restaurant-may31.at
   Italienisches Restaurant; Tel.: 0676 880 30 880
8. **Restaurant Split**; Hetzendorfer Straße 165-187
   Web: splithietzing.at; Tel.: 01 804 09 15
9. **Restaurant Waldtzeile**; Speisinger Straße 2
   Web: waldtzeile.at; Tel.: 01 804 53 94

Gesundheit, Freizeit & Fitness

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

Handwerk & Reparatur

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

Shopping & Einkauf

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

Sonstiges

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

Kolumne Robert Streibel: Der Alligator in der Auhofstraße?

Alligator in der Auhofstraße. Das ist keine Geschichte über eine Echse, die artenwidrig in der Badewanne in einer Wohnung in der Auhofstraße gehalten wurde. Es ist vielmehr eine Spurensuche nach den Jüdinnen und Juden, die rund um den Streckerpark gewohnt haben.
Wo lebte der Alligator in der Auhofstraße? Richtig müsste es heißen, wo lebten die Besitzer des Alligators? Rudolf und Karl Feigl lebten in der Auhofstraße 212. Sie führten das Lederwarengeschäft in der Rotenturmstraße 19, das ihr Vater Joachim 1912 gegründet hatte. Anfangs diente „Alligator" nur als Schutzmarke für die von der Firma erzeugten Waren. Es spricht für die Güte derselben, dass die Marke im Publikum Anklang fand und allmählich zur Firmenmarke wurde.
Rudolf Feigl ist auch Obmann der Wiener Lederwirtschaft und hat einen Schaufensterwettbewerb der großen Wiener Lederwarengeschäfte angeregt. Er hat auch den Alligator über dem Portal platzieren lassen.
Rudolf, Karl und Dr. Robert Feigl ist die Flucht vor den Nazis geglückt. Ihr Geschäft wurde „arisiert" und nach dem Krieg restituiert. Bis heute prangt der Alligator in der Rotenturmstraße.

Die besten Luftballone

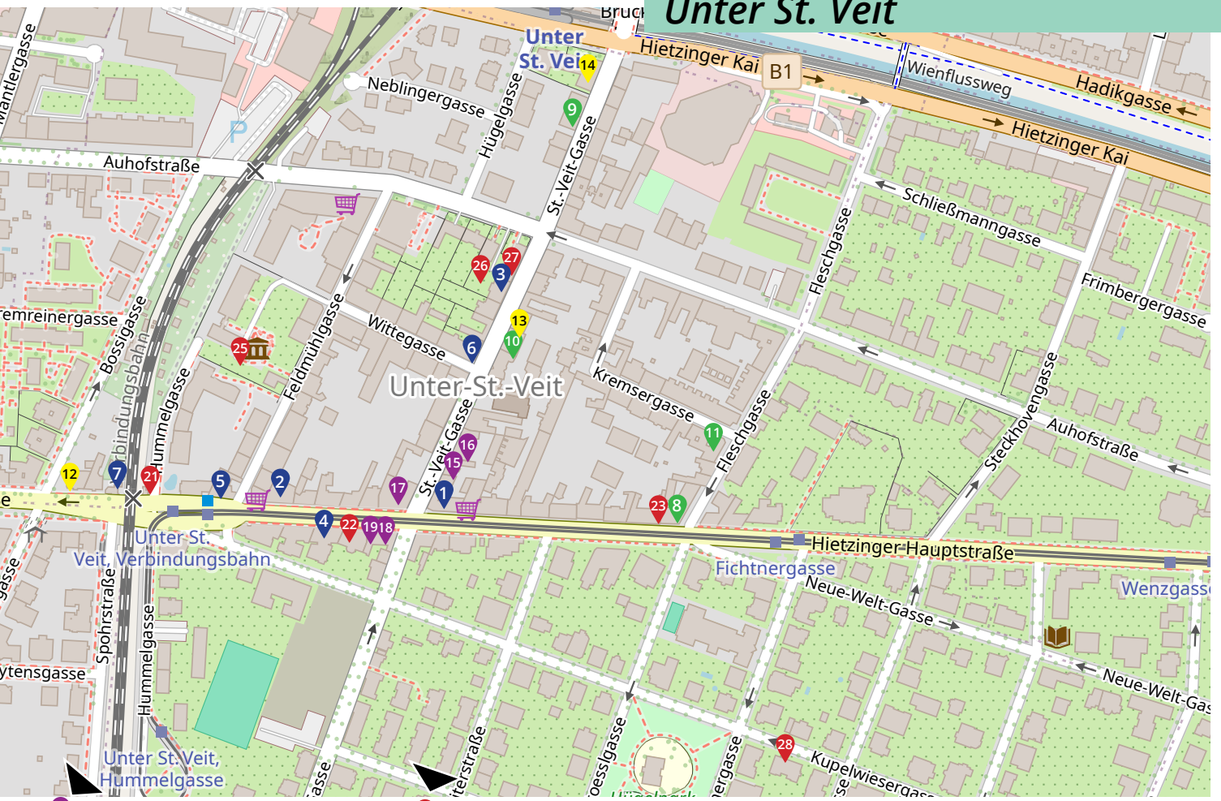
Feldkellergasse 6
Web: ballonwerk.at
Tel.: 0664 340 12 87

Letzens haben sich Eltern bei einer Geburtstagsfeier im GRÄTZLherz darüber ausgetauscht, welche Erfahrungen sie mit Helium-Luftballonen haben. Schnell waren sie sich einig, dass die Luftballone von Ballonwerk am längsten halten. Uns wurde sogar erklärt warum. Sie nehmen sich tatsächlich die Zeit und blasen den Ballon davor schon einmal auf und befüllen ihn dann erst mit Helium. Dadurch halten die Luftballone länger. Nicht nur das, das Eigentümerpaar Tomic ist wirklich sehr nett und hilfsbereit.

Bücherei Hietzing

Seit Herbst 2022 befindet sich in der Preyergasse 1-7 eine städtische Bücherei. Was? Das wussten Sie noch nicht? Bzw. Sie waren noch nie dort? Schluss mit Ausreden. Reisen Sie gemütlich mit der Straßenbahn 60, der S80 oder den Buslinien 56A und 56B an. Im Optimalfall nehmen Sie im Schlepptau noch Ihr (Enkel-)Kind mit, denn die Bücherei ist vor allem für Kinder und Jugendliche zu empfehlen. Die Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag jeweils 10-12 und 13-18 Uhr, Dienstag und Freitag jeweils 13-18 Uhr

Unter St. Veit



Essen & Trinken

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

Gesundheit, Freizeit & Fitness

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

Handwerk & Reparatur

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

Shopping & Einkauf

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

Sonstiges

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

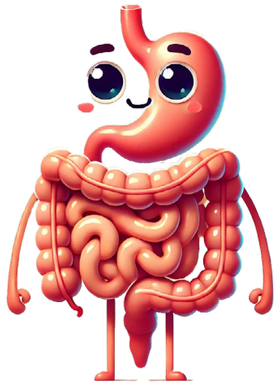
1 Samstag in Unter St Veit

Es ist Samstag. Gleich in der Früh gehe ich zum Training an der frischen Luft in den Hügelpark. Klein und fein, ruhig gelegen, umrundet mit kleinen Gassen, schönen Hietzinger Altbauhäusern und Gärten, die eine lange Geschichte erzählen können.
Nach dem Trainieren mache ich mit meinem Hund Theo einige Runden um den Park, da treffen wir immer Spiel-Buddies und nette Nachbarn zum Plaudern. Auf dem nachhause Weg hole ich frisches Brot von der Bäckerei Schwarz. Da zahlt sich die Familienaktion immer gut aus. Ein Tipp: das überschüssige Brot kann tiefgekühlt gut aufbewahrt werden, denn wieder aufgebacken ist es genauso knusprig und frisch wie am ersten Tag!
Dann bringe ich noch schnell die Jacke meines Mannes zur Änderungsschneiderei- denn er hat sich den Ärmel an einem Hacken so aufgeschlitzt, dass die innere weisse Füllung in Mengen und bedrohlich herausschaute. Somit war die schöne neue Jacke unbrauchbar. Aber, ich weiß, wer das reparieren kann! Meiner Meinung nach ist die Änderungsschneiderei „Bella“ in der St. Veith Gasse unschlagbar. Der Schneider hat sogar meine kaputten Seidenblusen wieder wie neu gemacht. Und wir alle haben schon mal eine Lieblingsjeans, die zwischen den Beinen nachgelassen hat, oder gar durchgerissen ist, hingebracht…warum wegwerfen, wenn sie repariert werden kann? Nachhaltiges und ehrliches Business, das mit der Schneiderei, denke ich mir so oft.
Am Eck der St. Veit Gasse gehe ich noch kurz zum „Gewusst Wie zum Eisbären“: ich mag es dort einzukaufen, denn unter Anderem bekomme ich immer eine gute Beratung vom netten und kompetenten Team. Dieses Mal brauche ich einige Produkte für meinen Darm, denn demnächst mache ich ein Darm Entschlackungsprogramm. Es ist bald Frühling und ich denke mir, so wie wir unser Haus putzen, so gehört der Darm und unser Körper entschlackt. Der Putz von Innen lässt uns auch von außen Strahlen!
Damit ist alles geschafft für den Samstagvormittag. Zufrieden komme ich in meinem Hof an und spüre in der Luft: der Frühling kündigt sich an! Herrlich! Heute wird nur noch was Gutes gekocht und dann gechillt. Das ist mal ein guter Plan für den Rest des Tages.

Hilfe für Straßenkinder in Westafrika!

Rund um den 31. Jänner, den Gedenktag des Jugendheiligen Don Bosco, erinnert die in Hietzing beheimatete Entwicklungsorganisation Jugend Eine Welt an weltweit 150 Millionen Kinder, die auf der Straße leben müssen. Im Zuge des heurigen „Tag der Straßenkinder“ berichtete Bruder Lothar Wagner, langjähriger Projektpartner von Jugend Eine Welt, über seine Arbeit in Westafrika. Der studierte Theologe und Sozialpädagoge kümmert sich aktuell in Liberia nicht nur um minderjährige Häftlinge in komplett überfüllten Gefängnissen, sondern auch über Kinder und Jugendliche, die in Gräbern auf Friedhöfen schlafen müssen. „Sie legen sich zu den Toten, weil sie in der Gesellschaft keinen Platz mehr haben“, erzählt Lothar Wagner beim Treffen mit Chris Lohner. Die bekannte Moderatorin, Schauspielerin und Beststeller-Autorin engagiert sich als ehrenamtliche Botschafterin für Jugend Eine Welt und die wichtige Arbeit mit Straßenkindern.

Briefe vom Darm



Wer mehr kaut, nimmt weniger Kalorien zu sich …

… das hat eine Studie ergeben, die das Essverhalten übergewichtiger Menschen per Videokamera analysiert hat. Es konnte gezeigt werden, dass bei gutem Kauen im Mittel 11,9 Prozent weniger Kalorien aufgenommen wurden, denn das Sättigungsgefühl setzt früher ein.

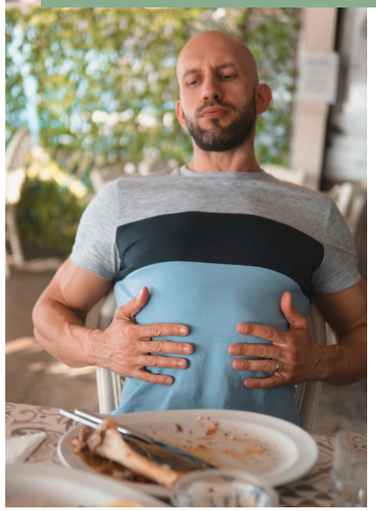
Hier ist die Rechnung dazu:
Wir nehmen ca. 2000 Kilokalorien / Tag. 11,9 Prozent mehr als notwendig ergibt ca. 238 Kilokalorien pro Tag mehr. Umgerechnet auf das Jahr entsteht ein Überschuss von ca. 86 870 Kilokalorien (!)

… und das entspricht 10 kg Fett! Natürlich spielen hier Bewegung, Stress und viele andere Faktoren eine Rolle. Warum sehen wir trotzdem selten jemanden richtig gut kauen?

Es ist zu empfehlen, dass jeder Bissen um die 30 bis 40 mal gekaut wird! Nehmen wir uns bitte Zeit dafür, denn nicht nur die Portionsgröße verändert sich, unser Darm wird es uns danken.

Quelle: Studie und Beispiel übernommen aus „Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird“ Dr. med. Adrian Schulte

Wenn der Darm zur Gewichtsfalle wird



Der Dialog in unserem Darm, von dem wir keine Ahnung haben!

Die Dickmacher-Bakterien:
„Juhuuuu, wir sind so viele geworden, da habt ihr keine Chance mehr gegen uns! DIE da draußen haben dafür gesorgt, dass wir regelmäßig unser Futter bekommen. Hahahaha! Knabberzeug mit viel Fett, Süßigkeiten, mmm, für uns hier drin köstlich, da lassen wir es richtig krachen und vermehren uns! …Und jetzt? Stellt euch vor, jetzt sind DIE auf die Idee gekommen, sie möchten ihr Wunschgewicht erreichen? Tzzz… Da können wir uns gemütlich in die Darmwände werfen und darüber nur lachen!“

Die Figur-Schmeichler-Bakterien:
„Nein! Ihr schafft das nicht! Wir rüsten auf, denn wir kennen eure Tricks. DIE da draußen lesen gerade diesen Blog Beitrag und informieren sich, was man tun kann, um euch zu bekämpfen. Wenn ihr euch so vermehrt, könnt ihr richtig gemein sein und von Abnehmen ist dann keine Rede mehr!!“

So sieht ein Dialog zwischen den Dickmacher- und Schlank-Macher Bakterien in unserem Darm aus. Und ja, ihr lest richtig, die gibt es tatsächlich. Nur, sie reden nicht :)

Die Firmicutes und die Bacteroidetes
Man fühlt sich nicht mehr so wohl im Körper und möchte abnehmen. Da hält man sich an die Ernährungspläne, macht Sport und dennoch zeigt der Blick auf die Waage nicht das gewünschte Gewicht. Was kann u.A. der Grund sein? Es wurde wissenschaftlich bewiesen, dass die Dickmacher- und Figur-Schmeichler-Bakterien in unserem Darm existieren. Sie nennen sich Firmicutes und Bacteroidetes.
Wenn das Gleichgewicht gestört ist und im Darm zu viele Firmicutes, sprich aggressiv Ballaststoff spaltende Clostridien (Fäulnisbildner) beheimatet sind, zeigen Studien, dass diese Bakterien unverdauliche Ballaststoffe aktiv aufspalten und hieraus Energie gewinnen. So nehmen betroffene zusätzlich zur Nahrung bis zu 20% mehr Kalorien auf, und das jeden Tag!
Für die optimale Besiedlung des Darms ist eine ausgewogene Ernährung wichtig: diese soll viele Ballaststoffe als Nahrung für die Bacteroidetes enthalten. Z.B. wird Apfelpektin als Unterstützung empfohlen. Gleichzeitig sollten möglichst wenig Zucker und schlechte Fette enthalten sein, um die Dickmacher Bakterien im Gleichgewicht zu halten. Zusätzlich ist ein Darm-Entschlackungsprogramm zu empfehlen.

Gesamter Artikel online unter:
https://www.movevo.app/wenn-der-darm-zur-gewichtsfalle-wird/

Natascha Untersmayr, MBA
Gesundheitscoach und Fachberaterin für Darmgesundheit

Mac & Cheese Italoamericano

für 2 Personen:
20g Butter
20g Mehl
375 ml Milch
1 Knoblauchzehe
150g (jeweils) von Cheddar / Emmentaler / Provolone (nur Cheddar auch möglich)
Muskatnuss
Salz / Pfeffer
1 Paar Salsiccia (Fleischerei Hödl)
3-4 getrocknete Tomaten
220g hausgemachte MAY31 Torrette

Knoblauch mittels einer Knoblauchpresse zerkleinern. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren und ein paar Minuten anschwitzen. Mit der Milch aufgießen und langsam eindicken lassen. Sobald die Milch blubbert, den Topf vom Herd nehmen, den Käse einrühren und mit Pfeffer, Muskat und dem Knoblauch würzen. Die hausgemachten MAY31 Torrette nach Packungsanweisung kochen. Während die Pasta kocht die Wurst aus der Haut lösen und in kleine Stücke reißen. Die Wurststücke gemeinsam mit den getrockneten Tomaten anbraten und dann zur Käsesauce hinzufügen. Zu guter Letzt die Pasta mit der Sauce vermengen und nochmal abschmecken. Die Pasta auf Tellern anrichten, und nach Geschmack mit schwarzem Pfeffer 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

Macaroni and Cheese ist ein vor allem in Nordamerika und Großbritannien verbreitetes Nudelgericht. Die Entstehungsgeschichte von Mac and Cheese reicht bis ins 14. Jahrhundert zurück mit ersten Eintragungen in italienischen Kochbüchern. Im heutigen Rezept des Restaurant May31 wird Mac and Cheese noch mit Salsiccia Wurst ergänzt und verfeinert. Salsiccia gehören zur großen Familie der recht pikant gewürzten Grill- und Bratwürste aus Süd- und Südosteuropa. Einfache, trockene Rotweine mit dezenter dunkler Beerenfrucht sind da die angemessenen Begleiter. Ich empfehle zu Mac and Cheese mit Salsiccia einen Zweigelt Reserve aus Langenlois vom Weingut Rosner. Für die Reserve werden Trauben der alten Rebstöcke ausgewählt und diese dürfen etwas länger am Stock bleiben. Nach dem Pressen lagert die Zweigelt Reserve etwa ein Jahr im großen, gebrauchten Holzfass. Der trockene Zweigelt Reserve riecht und schmeckt nach dunklen Waldbeeren und hochreifen Weichseln, ist kräftig am Gaumen und überzeugt mit guter Länge. 13 % Alkohol und Naturkork sind eine Einladung diesen Wein auch noch einige Jahre weiter reifen zu lassen. Den Zweigelt Reserve von Rosner gibt es in der VER KOST BAR Grätzl Vinothek um EUR 11,00 online zu kaufen oder mittels telefonischer Bestellung.

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

Hietzing wählt

Am 27. April findet die Wien-Wahl statt. An diesem Tag wird der Wiener Gemeinderat, als auch die Hietzinger Bezirksvertretung gewählt. Das Besondere daran ist, dass bei der Bezirksvertretung auch die EU-Bürger:innen wahlberechtigt sind, wenn sich diese in der Wählerevidenz eingetragen haben. Die Hietzinger Bezirksvertretung besteht aus 40 Bezirksrät*innen, welche Ende April neu gewählt werden. Wir haben die aktuell vertretenen Parteien kontaktiert und darum gebeten, dass folgende fünf Fragen von der*dem Spitzendkandidat*in „word-rap-artig" – also kurz - beantwortet werden. Zum Redaktionsschluss standen jedoch noch nicht alle Spitzenkandidat*innen fest. Die Parteien waren kreativ und lösten es selbstständig.

Unsere 5 Fragen an die Spitzenkandidat:innen zur Bezirksvertretungswahl 2025:

1) Stellen Sie sich kurz vor.
2) Seit wann leben Sie in Hietzing und was ist Ihr persönlicher Bezug zum Bezirk?
3) Was waren Ihre politisch größten Erfolge der letzten Jahre?
4) Warum sollten Sie gewählt werden?
5) GRÄTZLeben Hietzing feiert heuer 5-jähriges Jubiläum. Was war Ihr bisher schönster Moment im GRÄTZLherz Vereinslokal?

Nikolaus Ebert - ÖVP Hietzing

1) Mein Name ist Nikolaus Ebert, und ich bin seit November 2023 mit ganzem Herzen Bezirksvorsteher von Hietzing. Ich bin seit 1987 als Bezirksrat tätig und engagiere mich mit großer Leidenschaft dafür, Hietzing in seiner Schönheit zu bewahren und gleichzeitig neue Entwicklungen im Bezirk voranzutreiben. Die Anliegen der Hietzingerinnen und Hietzinger stehen für mich stets im Mittelpunkt meines Handelns.
2) Ich bin in Hietzing geboren und aufgewachsen und habe meine Kindheit in Ober St. Veit verbracht, wo ich auch die Schule besuchte. Hietzing ist für mich nicht nur ein Bezirk, sondern meine Heimat – ein Ort, mit dem ich viele wertvolle Erinnerungen verbinde und für den ich mich mit voller Überzeugung einsetze.
3) Zahlreiche Projekte wurden bereits umgesetzt, wie die Neugestaltung der Altgasse und Optimierung der Westein- und –ausfahrt. Allerdings können auch kleine Dinge große Freude bereiten und den Bezirk noch lebenswerter machen, wie zum Beispiel eine neue Hundezone in Speising oder ein Volleyballnetz im Anna-Freud-Park.
4) Der tägliche Kontakt mit den Bürgerinnen und Bürgern in Hietzing ist ein wesentlicher Bestandteil meiner Arbeit und für mich persönlich von großer Bedeutung. Es ist mir besonders wichtig, stets ein offenes Ohr für die Anliegen der Menschen zu haben und direkt auf ihre Bedürfnisse und Fragen einzugehen.
5) Das GRÄTZLherz Vereinslokal ist ein Angebot für die Hietzinger Gemeinschaft, um das lokale Miteinander zu fördern. Auch ich hatte bereits die Gelegenheit, das Lokal im Rahmen einer Veranstaltung zum Thema „Gesundheit" zu besuchen.

Marcel Höckner - SPÖ Hietzing

1) Politiker mit Leidenschaft und einem roten Herz für Hietzing. Zwei Kinder; In meiner Freizeit mit meiner Familie den Roten Berg erklimmen, durch den Lainzer Tiergarten wandern und im Sommer die Hietzinger Eisgeschäfte plündern :-) Ausbildung: Betriebswirt
2) Ich bin mit 27 von „zuhause" ausgezogen und nach Hietzing gekommen. Die Mischung aus einem belebten Zentrum in Althietzing oder dem Wolfrathplatz in Ober St. Veit und ruhigen Orten wie dem Lainzer Teich macht's aus!
3) Verkehrsberuhigung, Tempo 30 in der Wolkersbergenstraße. Nach vielen Jahren Diskussion endlich die gemeinsame Umsetzung der Begegnungszone Altgasse. Die kommende Fahrradstraße in der Auhofstraße, als Alternative zum Wientalradweg. Umsetzung der Hugo-Portisch-Gasse vor dem ORF und die Benennung des „Vier-Jahreszeiten-Hof"
4) Ich sehe es als meine Aufgabe einerseits die Lebensqualität in Hietzing zu erhalten und andererseits die gelebten Traditionen im Bezirk mit dem Fortschritt in Einklang zu bringen. Gestaltung von öffentlichen Plätzen (z.B. Lainzer Platz), umweltfreundliche Mobilität (neue Radwege, Verbindungsbahn), Schaffung neuer Grünflächen
5) Heute schon herzlichen Glückwunsch zum 5. Geburtstag! Bis jetzt habe ich es noch nicht geschafft vorbeizukommen. Bei der Geburtstagsfeier wird es sicher viele schöne Momente geben!

Christopher Hetfleisch – GRÜNE Hietzing

1) Ich heiße Christopher, bin 36 Jahre alt, zweifacher Vater (10 und 12 Jahre), habe Soziale Arbeit und Sozialwirtschaft studiert, arbeite aktuell als BHS-Lehrer und engagiere mich politisch, weil ich Hietzing liebe und ein gutes Zusammenleben fördern möchte.
2) Seit meiner Geburt lebe ich in Hietzing, ging hier in den Pfarrkindergarten, besuchte die Volksschule Ober St.Veit, maturierte in der Wenzgasse und war bei den Pfadfindern aktiv. Aktuell bin ich Trainer beim ASV 13 (Fußballkindergarten und U11) und führe ehrenamtlich den Verein GRÄTZLeben Hietzing. Mein Herz schlägt für Hietzing!
3) Sicherer Schulvorplatz in der Auhofstraße (GEPS), Begegnungszone Altgasse, Runder Tisch zum Sportstättenkonzept für Hietzing, Platz da Feste und Anlassmärkte in Hietzing am Platz, Musik am Fluss, Aufstockung Kulturbudget, Sicherstellung der Finanzierung für die Jugendarbeit, Radabstellanlagen und sicherer Radfahrstreifen
4) Weil ich ein sehr verbindender Mensch bin. Ich höre zu und ich arbeite konstruktiv und auf Augenhöhe mit den Menschen zusammen. Wir Grüne stehen für Sichere Schulvorplätze, florierende Grätzlwirtschaft, lebendige Kultur und Erhalt & Ausbau von Grünflächen.
5) Als Vereinsobmann durfte ich da schon sehr viel erleben. Am schönsten finde ich jene Momente, wo sich die Menschen bei uns treffen, kennenlernen und daraus Freundschaften entstehen.

Stephanie Krisper - NEOS Hietzing

1) Mein Name ist Stephanie Krisper, ich bin Abgeordnete zum Nationalrat und setze mich leidenschaftlich für einen starken Rechtsstaat, Politik ohne Korruption und Menschenrechte ein.
2) Ich habe die erste Hälfte meines Lebens in Hietzing gelebt und bin dem Bezirk nach wie vor sehr verbunden. Viele meiner Freunde und Familie leben hier immer noch, weshalb es mich in meiner Freizeit oft nach Hietzing verschlägt.
3) Durch das Aufzeigen von Korruption habe ich mich für mehr Redlichkeit in der Politik eingesetzt und mich für eine Stärkung unseres Rechtsstaates und das Bewusstsein um die Bedeutung von Menschenrechten engagiert.
4) Weil mein Team und ich als NEOS sachlich, redlich und engagiert Politik betreiben, damit Probleme erkannt und konstruktiv angegangen werden. In Hietzing gibt es mit den parteinahen Kulturvereinen noch viel für uns NEOS zu tun.
5) Keine Antwort

Georg Heinreichsberger - FPÖ Hietzing

1) Mein Name ist Mag. Jur. Georg Heinreichsberger, bin 55 Jahre alt, verheiratet, drei Kinder, habe Rechtswissenschaften studiert und die Ausbildung zum eingetragenen Mediator abgeschlossen. Seit 2020 habe ich die Führung der Freiheitlichen Partei in Hietzing übernommen, weil mein Vorgänger sich neu ausgerichtet hat und bin einziger FPÖ-Bezirksrat.
2) Ich lebe seit meiner Geburt mit einer kurzen Unterbrechung in Hietzing (Unter St. Veit), es ist für mich der schönste Bezirk in dem man leben kann. Meine Eltern haben für meinen Bruder und mich ein Zuhause geschaffen, indem die ganze Familie glücklich ist.
3) Mein erster großer Erfolg war ein Antrag in der Bezirksvertretung, der einstimmig beschlossen wurde und dazu führte, dass eine staugeplagte Ausfahrtsstraße im Bezirk zum Schutz der Anrainer heute kaum mehr Stau kennt. Der zweite große Erfolg war gemeinsam mit der Bürgerinitiative das Verhindern der fünfspurigen Westein- und ausfahrt auf Hietzinger Seite.
4) Als echter Hietzinger kenne ich den Bezirk und möchte die Lebensqualität der Bezirksbewohner nicht nur erhalten, sondern verbessern. Mir ist das Miteinander der Verkehrsteilnehmer wichtig. Ich kämpfe für einen echten S-Bahnring (S45, S 80) ohne Hochtrasse mit einer gemeinsamen Station mit der U4 Unter St. Veit und für den Erhalt der Umwelt, bin für Ortsbildschutz und spreche mich gegen das willkürliche vernichten von Parkplätzen besonders in Gegenden mit hohem Stellplatzdruck aus.
5) Ich beglückwünsche die Gründung des Vereins GRÄTZLeben Hietzing und das schöne Vereinslokal.

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 es freut sich stets über Zuwachs. Aktuell sind über 60 Personen im E-Mailverteiler.

Am 22. März (10-16 Uhr) findet bereits zum 5. Mal unsere Gesundheitsmesse im GRÄTZLherz statt. Mit dabei sind Elisabeth Walter (Worte wirken), Natascha Untersmayer (Darmgesundheit), Alexander Winter (24-Betreuung), Jana Zuckerhut (Sozialarbeit), Melanie Neuninger (Mentalcoach), Irene Eminger (Lebens- und Sozialberatung), Verena Forreth (Lifecoach, Sporthorthopädie Zentrum Hietzing), Regina Spering (Yoga und Atem Coach), Sieglinde Gasser (Ayurveda und Yoga), Christopher Hetfleisch (Supervision und Erwachsenenbildung), Angelika Treml-Hofko (EFT 2.0-Trainerin), Alina Topf (Atemtraining und Breathwork) und Shinkoko (Teeladen und Meditation). Für diese Messe sind auch wieder etliche Goodies für die Besucher*innen geplant: BIA-Messung mit Analyse der Zellvitalität, Kinesiologische Austestungen, Impulsaufstellungen, kostenlose Erstgespräche, Aroma-Fachberatung und Kostproben bei unserem gesunden Buffet.

Nächste Termine

Gesundheitsvernetzung:
Di., 11.März 8-9:30 Uhr (GRÄTZLherz)
Do., 8.Mai 17:30-18:30 Uhr (GRÄTZLherz)
Do., 18.September 17:30-18:30 Uhr (GRÄTZLherz)
Do., 20.November 17:30-18:30 Uhr (GRÄTZLherz)
kostenfrei, Anm. info@grätzleben.at / 0676 44 67 466

Gesundheitsmesse:
Sa., 22.März 10-16 Uhr (GRÄTZLherz), niederschwellige und kostenlose Informationsmesse

BunterLebenHietzing

Drüber & Drunter und Young Grätzl
Kleidertauschparty – immer am 3. Freitag im Monat
*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…)
*an den Plattentellern sorgen die Soulsisters **Millie Lahouti & Barbarella** mit Grooves der 1970igern bis ins Jetzt für chillige Atmosphäre;
***Cocktails by Max** – wer sie noch nicht probiert hat, dem fehlt ein Schlückchen Genuss!
Young Grätzl Club – der konsumfreie Jugendclub im Downstairs Backyard
Es stehen euch Tischfußball, Darts, Tischtennis und eine Karaoke-Anlage zur Verfügung, kommt mit euren Freund:innen und habt eine gute Zeit !
Termine: 21.3 / 18.4. / 16.5. / 20.6 von 18 – 21 Uhr

Saxladies Live
Die Hietzinger Saxladies unter der Leitung von Daniela Krammer grooven und swingen sich durch bekannte Melodien. Von „Morning has broken" bis hin zu Tangoklängen. Ein beeindruckendes Klangerlebnis !
Sonntag 25. 5., Beginn 12 Uhr / Eintritt frei

ACH! - Art Club Hietzing im Bezirksmuseum Logo
Die große Werkschau Hietzinger Künstler:innen in Bild und Ton
Veronika Korbei und Alexandra Steiner haben mit dem Art Club Hietzing eine Vernetzungsmöglichkeit für Kulturschaffende - und eine Schnittstelle zu den Bewohner:innen aus dem Bezirk etabliert.Auf Einladung des Bezirksmuseums Hietzing und dem besonderen Engagement seiner ehrenamtlichen Mitarbeiterin Margarete Platt dürfen wir Hietzings Künstler:innen sechs Monate lang im Bezirksmuseum präsentieren.
Malerei, Fotografien, Textiles,Texte, Klänge und Installationen werden bis Juni 2025 in monatlich wechselnden Ausstellungen im Museum präsentiert.
Uneingeschränkt stehen in den Ausstellungen die Vielseitigkeit und Individualität der Hietzinger Kreativen im Mittelpunkt, von Abstraktion bis zum Zwischenmenschlichen.
Eine so umfassende Schau der Kreativen des Bezirks hat es so noch nie gegeben, nutzen Sie die Möglichkeit, das künstlerische Potenzial von Hietzing zu entdecken!
Gruppe 3: 12. März – 2.4., Mittwoch 12.3. Vernissage um 18 Uhr
Gruppe 4: 5. April – 7.5., Samstag 5.4. Matinee um 11 Uhr
Gruppe 5: 10. Mai – 31.5., Samstag 10.5. Matinee um 11 Uhr
Gruppe 6: 4. Juni – 28.6., Mittwoch 4.6. Vernissage um 11 Uhr
Öffnungszeiten Bezirksmuseum: Mittwoch von 14 – 18 Uhr / Samstag 14 – 17 Uhr

Kulturverein Hietzing

Das neue Jahr begann der Kulturverein Hietzing wie bereits 2024 mit den zahlreichen BesucherInnen der Winterwanderung im Lainzer Tiergarten am 11.1., bei welcher wir unter dem Ehrenschutz des Bürgermeisters Dr. Michael Ludwig und in Begleitung des Wiener Forstdirektors Andreas Januskovecz vom Hermestor über den Wienblick zum Rohrhaus gegangen sind. Wie üblich gab es spannende Einblicke in die Arbeit der Forstdirektion, sowie die besondere Biosphäre des Lainzer Tiergartens und dessen Bedeutung für das Lokalklima in Wien. Auch durften wir uns freuen, die Austrian Piping Society Pipe Band bei der Veranstaltung ihrer „Burns Night 2025" zu Ehren des schottischen Nationaldichters Robert Burns am 25. Jänner zu unterstützen, wobei neben den musikalischen Klängen natürlich auch Haggis&Whiskey im Vordergrund stand. Auch dieses Jahr wird der Kulturverein die Veranstaltungsreihen aus den letzten Jahren, wie das VOLXkino und die Sunset-Lesung am Roten Berg fortführen. Zuvor dürfen wir aber noch Ende Februar zum Frühjahrsprogramm in die Rote Kapelle einladen. Genauere Infos & das ganze Programm werden bald auf unserer Website unter *www.kulturverein-hietzing.wien* sein. Wir hoffen Sie zahlreich begrüßen zu dürfen!

Winterwanderung im Lainzer Tiergarten

Hietzing blüht auf

2. Hietzinger Jazzfrühling – Waldtzeile
Im Restaurant Waldtzeile , Speisingerstraße 2
Reservierung unter: 01/804 53 94 | OFFICE@WALDTZEILE.AT

Daniela Krammer Trio, 20. März (Beginn 19 Uhr, Eintritt frei – Spende erbeten)
Am 20.3. um 19.00 Uhr beginnt der Jazz-Frühling in Hietzing.
Saxophone Affairs ist zu Gast im Restaurant Waldtzeile. Mit eigenen Kompositionen und Swing-Klassikern grooven und swingen sich die Musiker rund um Saxolady Daniela Krammer in den Frühling. Seinging Family Affairs!

Michaela Rabitsch Quartet, 3. April (Beginn 19 Uhr, Eintritt frei – Spende erbeten)
Michaela Rabitsch, Sängerin, Komponistin und einzige Top-Jazztrompeterin Österreichs und ihr kongenialer Partner, Komponist und Gitarrist Robert Pawlik, präsentieren ein Programm aus eigener Feder zwischen Jazz, World und Fusion. Wien's „first couple of Jazz" präsentiert ein abwechslungsreiches und vielschichtiges musikalisches Erlebnis der Extraklasse, getaucht in ihren Signaturesound von Jazz gewürzt mit einer Prise World!
Michaela Rabitsch - Gesang, Trompete, Flügelhorn / Robert Pawlik – Gitarre,
Joe Abentung – Bass/ Dusan Novakov– Schlagzeug

Wolfgang Seligo Trio, 10. April (Beginn 19 Uhr, Eintritt frei – Spende erbeten)
Jazzharmonien im Barockstil interpretiert, funkige Melodien mit Einflüssen aus der Klassik und impressionistische Harmonien mit jazzigen Soli, dazu darf und soll gegroovt und geswingt werden. Dementsprechend variantenreich und reich an Einflüssen aus anderen Genres erklingen auch seine Kompositionen. Mal ist es der Funk, den er einfließen lässt, mal spannt er den Bogen hin zu den klassischen Formen, um im nächsten Moment sich spontan auch einen Ausflug in die Improvisation zu gönnen.
Wolfgang Seligo – Piano / Peter Strutzenberger - Bass / Heimo Wiederhofer - Schlagzeug

familie reiter jazz wohnzimmer, Donnerstag 27.3. / Freitag 25.4. / Donnerstag 22.5. (Beginn 19 Uhr, Eintritt frei – Spende erbeten)
Im Restaurant familie reiter, Lainzerstraße 131

Flip Philipp & Bertl Mayer & very special guests
Tuchloses Musizieren repariert also gewissermaßen, macht die Seele gesund, erlaubt ihr zumindest für den Moment die Süße des unstörbaren Zustands erhabener Unschuld. Bertl Mayer und Flip Philipp erlauben ihren beiden Instrumenten eine Hochzeit aus Liebe; Mundharmonika und Vibraphon in derartig empathisch-kompetentem Dialog sind schlicht füreinander gemacht, eine wahre Aussage gibt der nächsten die Hand.

Frauensolidarität - There is HOPE

„Seelenbilder“ nennt Siri Hari HOPE ihre Collagen. Entstanden in meditativen Zuständen, geben sie ihr seit Jahren die gleichen Zukunftsbotschaften: Weibliche Urkraft, starke Frauen, positive Visionen, Neubeginn und Tatendrang. Es sind Botschaften der Hoffnung. Alle Gestaltungselemente haben Symbolkraft: Rosen, Düfte und plakative Schönheit als Metaphern für innere Entfaltung und Selbstverwirklichung, der Schmetterling mit seiner spirituellen Bedeutung für die Seele, Transformation und Hoffnung – Katzen für Weiblichkeit, Sanftheit und als Vorbilder für Anmut und „Grenzen setzen“. Ihr Credo: „Frauensolidarität und Männer als Verbündete für feministische Themen sind die Basis für notwendige gesellschaftliche Veränderungen. Wenn wir das Miteinander suchen, im Dialog bleiben, Kooperation und Vernetzung anstreben, besteht Hoffnung für eine positive Zukunft, die wir gemeinsam gestalten.“
Jutta Mistelbacher, Siri Hari HOPE ist Kommunikationsberaterin und lehrt Kundalini Yoga für Frauen Empowerment. Sie engagiert sich sozial und zivilgesellschaftlich, unter anderem für StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt, ein Gewaltpräventionsprojekt für Zivilcourage und Opferschutz, zur Vermeidung von häuslicher Gewalt und Femiziden.

Bezirksmuseum Hietzing

Am 9. März 2025 findet der Tag der Wiener Bezirksmuseen statt. Alle Bezirksmuseen haben von 10:00 bis 16:00 Uhr geöffnet. Im Bezirksmuseum Hietzing wird um 11:00 die Ausstellung „Hietzing von 1945 bis 1955“ eröffnet, die das Kriegsende, die Besatzungszeit und den Wiederaufbau in unserem Bezirk thematisiert. Sie ist bis 28. Juni zu sehen. Im Gewölbe zeigen die Mitglieder des Art Club Hietzing ACH! von 11. Jänner bis 28. Juni ihre Werke. Der dänische Dichter Hans Christian Andersen besuchte zwischen 1834 und 1872 Wien mehrmals, traf hier mehrere bedeutende Persönlichkeiten und zeigte sich als scharfsinniger und kritischer Beobachter von Gesellschaft und Kultur unserer Stadt. Am 4. April findet im Bezirksmuseum um 19:00 die Veranstaltung „Der Märchenprinz in Wien. 220 Jahre Hans Christian Andersen“ statt, mit einem Vortrag der Historikerin und Schauspielerin Andres Beatrix Schramek, musikalisch begleitet vom Countertenor Karsten Henschel und der Pianistin Zsuzsa Varga.

Bezirksmuseum Hietzing: Am Platz 2, 1130 Wien
Öffnungszeiten: Mi, 14 bis 18 Uhr & Sa., 14 bis 17 Uhr
E-Mail: bm1130@bezirksmuseum.at

Do It Yourself

DIY mit Daniela geht in die vierte Runde. Es werden wieder schöne dekorative Dinge in 1,5h gezaubert. Unser Vereinsmitglied Daniela veranstaltet jeden 1. Freitag im Monat von 09.30-11.00 Uhr einen Bastelworkshop.
04. April: Oster Spezial - Gläser gravieren (Eierbecher oder Häferl)
09. Mai (aufgrund des Feiertags findet es am 2. Freitag im Monat statt): Luftballon Kunst mit Polymer Ton
06. Juni: Weben mit T-Shirt Garn (Mini Teppich oder Wanddeko)
Für die einzelnen Workshops wird ein Materialkostenbeitrag je nach Thema zwischen 15€ und 35€ eingehoben. Zusammen werdet ihr hübsche Dinge in angenehmer Atmosphäre schaffen. Daniela liebt es, wenn Leute zusammenkommen und gemeinsam kreativ werden. Zwecks der Planung und Beschaffung der Materialien ist eine Anmeldung für die Workshops erforderlich:
danielahuebsch03@gmail.com oder 0699 1000 7825

Co-Working Space Hietzing – Ihre Meinung zählt!

Seit Ende Oktober 2024 läuft eine Umfrage auf www.IHRworkpace.at, um den Bedarf für einen Co-Working Space in Hietzing zu ermitteln. Über 30% der bisherigen Teilnehmer haben angegeben: „Ja, ich würde regelmäßig einen Co-Working Space nutzen“, und weitere 40% sagten: „Ja, hin und wieder“.
Diese positiven Rückmeldungen bestärken uns in der Planung des Projekts! Unser Ziel ist es, mit dem Co-Working Space einen Ort zu schaffen, der eine professionelle Arbeitsumgebung bietet. Hier sollen sowohl Selbstständige als auch Angestellte, die dem Home-Office entfliehen möchten, in ihrer Wohnumgebung einen Platz zum Arbeiten und zum Austausch mit Gleichgesinnten finden. Die Räumlichkeiten sollen flexibel und ohne langfristige Bindung halbtageweise buchbar sein. Zusätzlich werden integrierte Workshopräume Platz für Teams oder Gruppen bieten.
Wir freuen uns über weitere Teilnehmer an der Umfrage. Wir bedanken uns schon jetzt herzlich für Ihre Unterstützung!

Kunst am Bau in Hietzing – Folge 18

1

2

3

„Visuelle Streifzüge“ mit Mag. Gerhard Jordan
Wenn wir einen Spaziergang von der Schnellbahnstation Speising durch die Anton-Langer-Gasse nach Süden unternehmen, dann führt uns dieser an einigen Kunstwerken vorbei. Das erste ist auf Nr. 37 zu finden, an einem kleinen, 1985-88 errichteten Gemeindebau, benannt nach der 1979 verstorbenen ÖVP-Frauenpolitikerin und Gemeinderätin Nora Hiltl. An der Straßenfassade neben und über dem Hauseingang und einige Stockwerke nach oben breitet sich ein buntes „Computermosaik“ aus (1). Der 1935 als Kärntner Slowene in Finkenstein am Faaker See geborene bildende Künstler Valentin Oman schuf es – als jüngstes und letztes Werk der „klassischen“ Kunst am Bau im 13. Bezirk, das bereits einen neuen Zeitgeist ausdrückt.
Gleich daneben, in der Anton-Langer-Gasse 39, über dem Durchgang eines etwa 30 Jahre älteren Gemeindebaus, fällt eine Supraporte auf: das Natursteinrelief „Flötenspielender Knabe“ von Elisabeth Turolt (1902-1966) aus 1957-59 (2). Die Künstlerin wuchs in Graz auf und erhielt dort, sowie an der Bildenden in Wien ihre Ausbildung. Nach dem „Anschluss“ 1938 erhielt sie zunächst ein Arbeitsverbot, da sie seit 1927 mit dem jüdischen Gynäkologen Max Turolt (der dann nach New York emigrierte) verheiratet war. In der Nachkriegszeit bekam sie zahlreiche Aufträge für Tierfiguren. Ein Beispiel aus dem 12. Bezirk ist die Steinzeugplastik „Bär“ aus 1951 im Johann-Resch-Hof in Hetzendorf. Die Supraporte in Speising fällt im Vergleich dazu etwas aus dem Rahmen: das Werk könnte fast von einer Wotruba-Schülerin sein - die Turolt allerdings nicht war. Schließlich überqueren wir die Wolkersbergenstraße und erreichen den Oscar-Straus-Park. Dort zieht die 1959 entstandene Bronzeplastik „Tanzende weibliche Figur“ die Blicke auf sich: eine Frau in langem Kleid und barfuß, die sich vielleicht gerade zu den Klängen der Operette „Ein Walzertraum“ des Komponisten Straus bewegt (3). Das Objekt stammt von dem Bildhauer Heinrich Deutsch (1925-2004), der auch das 1966 aufgestellte „Staatsgründungsdenkmal“ im Schweizergarten gegenüber dem Belvedere schuf.

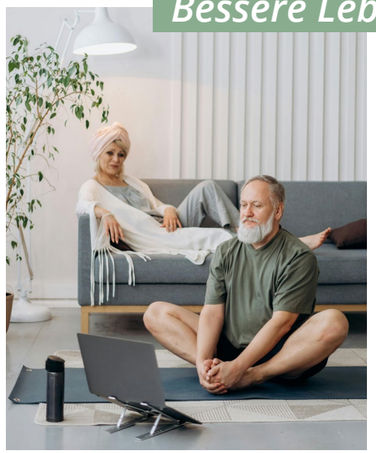
Nächste Termine

Die nächsten „Kunst am Bau“-Grätzlspaziergänge mit Gerhard Jordan:
Freitag, **14. März** 2025, 14 Uhr: **„Alt-Hietzing“**.
Samstag, **29. März** 2025, 14 Uhr: **„Von Lainz nach Speising“**.
Anmeldung: Mail an hietzing@gruene.at
(Treffpunkt und Uhrzeit werden bekanntgegeben)

Tennis in Hietzing

Hietzing verfügt über etliche Tennisplätze, denn Hietzing spielt Tennis. Wir sind sehr froh darüber so viele aktive Tennisvereine und tolle Plätze im Bezirk zu haben. Hietzinger Tennis Vereinigung (HTV), Tennisgarten - smashing suns, Tennisclub Blau-Weiß, ASVÖ Sportanlage Speising und der Tennisclub Ober St. Veit (OTC) sind die aktuell aktiven Vereine. Die Verantwortlichen leisten hier wirklich gute Arbeit. Stellvertretend wollen wir an dieser Stelle die Tennis School Mocker hervorheben, welche sich vor allem durch die intensive Arbeit mit jungen Menschen einen hervorragenden Ruf erarbeitet hat. Leider gibt es aktuell in Hietzing nur drei Plätze, die auch im Winter bespielbar sind. Diese befinden sich in Speising in einer Traglufthalle und die Auslastung ist hoch. Zur Förderung des Tennissportes und der allgemeinen sportlichen Betätigung der Bevölkerung, hoffen wir, dass es in Zukunft bald mehr Tennisplätze im Winter gibt. Wie wir bei den Interviews mit den politischen Vertreter*innen gehört haben, könnte sich hier in den nächsten Jahren tatsächlich etwas tun.

Bessere Lebensqualität durch Gesundheitskompetenz



Je mehr wir über unsere Gesundheit wissen, desto motivierter sind wir, aktiv etwas für unseren Körper und Geist zu tun. Viele Menschen beschäftigen sich heute mit ihrer Gesundheitskompetenz und das ist gut so, denn das führt letztendlich zu einer besseren Lebensqualität.
Eine Studie ergab, dass sogar jeder dritte Erwachsene in Österreich Informationen über die Gesundheit im Internet holt. Jedoch ist laut Experten hier Achtung geboten: es gibt leider viele Fehlinformationen und falsche Aussagen im Netz. Heute mehr denn je, vor allem durch die Sozialen Medien.
Daher lautet die Empfehlung der Experten zu schauen, ob ein Autor den Text unterschrieben hat und wer das ist. Man sollte auch prüfen, um welches Medium es sich handelt und inwiefern das Medium vertrauensvoll ist. Seriöse Autoren sind selber Experten auf dem Gebiet, geben oft die Quelle an, oder verweisen auf die Webseite eines Unternehmens oder eines Institutes.
Auf jeden Fall ist hier zu empfehlen, u. A. auf das eigene Bauchgefühl zu vertrauen, Informationen gegen zu checken und nicht blind einer Aussage zu vertrauen.

Yoga mit Silvia Knoll

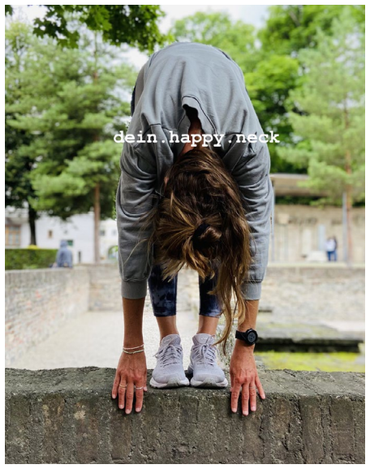
In der Nothartgasse 40

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

Einzelstunden auf Anfrage

Einstieg jederzeit möglich

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



Yoga mit Helga Leeb

In der Nothartgasse 40

Hormonyoga Workshop
Yoga & Brunch
Yogalates per Zoom
Schwangeren- und
Mama-Baby Yoga
Yoga-Auszeiten 2025

Mehr Infos auf
www.helgaleeb.com
helga.leeb@hotmail.com

Wer in ärmeren Bezirken wohnt, stirbt früher - stimmt das?

Eine Berechnung des „Momentum Instituts“ aus 2023 mit Daten der Stadt Wien zeigt: Die durchschnittliche Lebenserwartung in den 23 Wiener Bezirken unterscheidet sich deutlich voneinander. Somit haben die längste Lebenserwartung neben Menschen in Döbling und der Inneren Stadt, die Hietzingerinnen und Hietzinger mit durchschnittlich 81,1 Jahren.
Gesundheitsökonomen diskutieren schon länger darüber, dass Einkommen, sozialer Status und damit verbunden der Wohnort auch Auswirkungen auf die Lebenserwartung der Menschen haben. Die Statistik aus Wien bestätigt das nun.
Da freuen wir uns in Hietzing und tun weiterhin unser Bestes für unsere Gesundheit! Quelle:
https://www.momentum-institut.at/news/weltgesundheitstag-2023

Bezirke	Bezirksnamen	ϕ Sterbealter	ϕ Nettolohn pro Monat	Bewohner:innen
1	Innere Stadt	92,7	€ 2 469	16 074
2	Leopoldstadt	77,3	€ 1 655	105 948
3	Landstraße	76,3	€ 1 939	91 690
4	Wieden	77,8	€ 1 913	33 212
5	Margareten	76,1	€ 1 533	55 123
6	Mariahilf	77,2	€ 1 769	31 651
7	Neubau	78,5	€ 1 973	31 961
8	Josefstadt	75,1	€ 1 969	25 021
9	Alsergrund	75,4	€ 1 826	41 984
10	Favoriten	75,2	€ 1 444	207 193
11	Simmering	75,7	€ 1 546	104 434
12	Meidling	77,3	€ 1 516	97 078
13	Hietzing	81,1	€ 2 179	54 040
14	Penzing	79,3	€ 1 792	93 634
15	Rudolfsheim-Fünfhaus	75,6	€ 1 369	76 813
16	Ottakring	75,2	€ 1 509	103 117
17	Hernals	76,5	€ 1 591	57 027
18	Währing	80,2	€ 1 930	51 497
19	Döbling	82,4	€ 1 996	73 901
20	Brigittenau	75,9	€ 1 419	96 368
21	Floridsdorf	74,5	€ 1 672	167 968
22	Donaustadt	76,1	€ 1 918	195 230
23	Liesing	79,6	€ 1 963	110 464

Quelle: Stadt Wien (2019)

MA 13 Bildungsangebot im GRÄTZLherz

1. Klima Fakten & Klima Mythen
2. Ökologischer Fußabdruck – Was kann ich tun?
3. Schöne neue Welt 1 – Projektidee
4. Schöne neue Welt 2 – Projektumsetzungstools
5. Green Finance – nachhaltige Veranlagung
6. Positive und effektive Klimawende
7. Mobilitätswende – E-Autos die Lösung?
8. Klimagerechtigkeit und Menschenrechte
9. Energiegemeinschaften: autark und umweltstark
10. Ökologische Siedlungs- und Gartengestaltung

Nachhaltigkeits-Sommer-Fest (Fr., 23.Mai)

Stadt Wien Bildung und Jugend

Die MA 13 (Bildung und Jugend) fördert unsere 10-teilige Workshopreihe „Nachhaltigkeit“. Da die Workshops nicht aufbauend sind, können je nach Interesse und Zeit einzelne Workshops besucht werden. Diese sind kostenfrei und leicht zu folgen, das heißt Sie benötigen kein Vorwissen. Bei Interesse oder Fragen können Sie sich gerne jederzeit an uns wenden (per E-Mail: jana.zuckerhut@grätzleben.at oder telefonisch: 0650 622 36 06)

Workshop ökologische Siedlungs- und Gartengestaltung

Gärten und öffentliche Grünräume sind, speziell in stark besiedelten Gebieten, ein wichtiger Ort der Entspannung. Doch wie viel Natur steckt tatsächlich in unseren Grünflächen? Welche Möglichkeiten gibt es, die Natur dort durch einfache Maßnahmen zu unterstützen? Und warum ist das auch für uns Menschen von großer Bedeutung? Das und mehr finden wir in dem Workshop “Ökologische Siedlungs- und Gartengestaltung " am 12. April um 14 Uhr im GRÄTZLherz heraus. Dabei erfahren wir Wissenswertes über Zusammenhänge in Ökosystemen sowohl anhand einer Präsentation als auch einem gemeinsamen Austausch. Sofern es das Wetter zulässt, erkunden wir danach die Grünflächen am Roten Berg und sehen, wie sich unterschiedliche Gestaltungen auf das Leben dort auswirken. Dieser Workshop ist Teil unseres Bildungsangebotes in Kooperation mit der MA13. Bitte um Anmeldung zur Teilnahme unter: alexandra.fiedler@gmx.at

Rückschau „Gesund und sicher im Alter“

Die Veranstaltung „Gesund und sicher im Alter“ war ein großer Erfolg! In Kooperation mit der Bezirksvorstehung Hietzing verwandelte sich der Festsaal des Hietzinger Amtshauses in eine lebendige Infomesse. Zahlreiche Vertreter:innen aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich stellten ihre Angebote vor und ermöglichten den Besucher:innen unkomplizierte Erstgespräche und Informationen. Wir, das GRÄTZLeben Gesundheits- und Sozialnetzwerk, waren selbstverständlich mit dabei und freuen uns bereits jetzt auf eine Wiederholung der Veranstaltung im Jahr 2025.
Das Netzwerk „Miteinander im demenzfreundlichen Hietzing“ trifft sich das nächste Mal am Donnerstag, den 6. März um 17:30 Uhr, im Amthaus Hietzing. Falls Sie an den Tätigkeiten und Inhalten des Netzwerkes interessiert sind oder sogar aktiv mitarbeiten wollen, dann kommen Sie auch ohne Voranmeldung vorbei. Weitere Informationen zum Netzwerk finden Sie online unter: demenzfreundliches-hietzing.at
An dieser Stelle laden wir Sie auch recht herzlich zu den Beratungsangeboten, als auch Begegnungscafe’s ein. Die Termine hierfür finden Sie auf dieser Seite unten in den schwarzumrahmten Kästchen.

Großzügige Spende

Seit Jahren kooperieren wir mit den KWP Häuser zum Leben im Bezirk. Etliche Begegnungen zwischen Alt und Jung (Minigolf, Spielenachmittage, gemeinsame Tanzeinlagen, etc.) fanden bereits statt. Zum Jahreswechsel luden uns die Häuser Trazerberg und Rosenhügel zum Punsch- und Keksnachmittag ein. Zu unserer Freude wurde uns der Reinerlös dieser Veranstaltungen (insgesamt über 1.100€) für unsere Sozialberatung und Sozialprojekte gespendet. An dieser Stelle nochmals vielen Dank für die Unterstützung. Dadurch können wir armutsgefährdete Familien gut begleiten und unterstützen.

Vernetzungstermine

Sozial- und Gesundheitsvernetzung GRÄTZLeben Hietzing
Dienstag, 11.03.2025, 8-9:30 Uhr im GRÄTZLherz, Nothartgasse 40
Do., 8.05.2025 17:30-18:30 Uhr (GRÄTZLherz)
Do., 18.09.2025 17:30-18:30 Uhr (GRÄTZLherz)

Gesundheitsmesse GRÄTZLeben
Samstag, 22.03.2025, 10-16 Uhr
im GRÄTZLherz, Nothartgasse 40

Vernetzung Demenzfreundliches Hietzing:
Donnerstag, 6.03.2025, 17-18:30 Uhr
im Amthaus Hietzing kleiner Festsaal

Beratung und Angebote

Hilfe im Pflegedschungel bei Demenz:
Dienstag, 11.03., 08.04., 13.05. und 10.6. jeweils von 16.00 bis 17.30 Uhr in der VHS Hietzing (Hofwiesengasse 48), kostenlose Beratung, Anm.: 01 8917 41 3000
Begegnungscafe mit Pfiff: Dienstag, 04.03., 18.3. und 01.04. (14-tägig) jeweils 15-17 Uhr im Cafè daskardinal (Kardinal König Platz 3), zum Plaudern, Lachen, Diskutieren, Erinnern, Sinnieren, u.v.m.
Kaffee – Klatsch & Gedächtnis – Spaß: Donnerstag, 27.02., 13.03., 10.04. und 24.04. jeweils 14-16 Uhr in der Wolkersbergenstraße 170 (SPÖ), Michaela Lauks (0699 101 88 248)
Promenz - Gruppentreffen: Dienstag, 11.3., 25.3., und 08.04. (14-tägig) jeweils 15-17 Uhr im Cafè daskardinal (Kardinal König Platz 3), für Betroffene von Vergesslichkeit, Demenz oder Alzheimer als auch deren Angehörige

Klinik im Park, Park in der Klinik

Die letzte Ausgabe von Architektur in Hietzing haben wir den Krankenhäusern im Bezirk gewidmet. Diesmal wollen wir einen fast unsichtbaren, aber sehr interessanten Gesundheitsbau genauer vorstellen. Direkt hinter dem orthopädischen Spital in Speising liegt der zweite Standort der Klinik Hietzing. Wie schon zuletzt erwähnt, wurde der gesamte Komplex Anfang des 20. Jahrhunderts im Stil der Frühmoderne entworfen. Einzelne, pavillonartige Bauten liegen hier symmetrisch entlang einer zentralen Achse angeordnet, eingebettet in einen großen Park. Geschwungene Wege führen durch das Areal, bis man ganz am Ende auf ein Gebäude trifft, das sich von den übrigen Bauten klar abhebt: Der Pavillon C, der heute die Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie beheimatet.
Das Bauwerk wurde zwischen 1964 und 1974 als „Kinderpavillon“ für das neurologische Krankenhaus am Rosenhügel errichtet. Die Pläne kamen von den Architekten Anton Schweighofer und Rupert Falkner. Anton Schweighofer hat sich in seinem Leben viel mit Bauten für Kinder beschäftigt und auch mehrere Krankenhäuser geplant. Er war überzeugt davon, dass die Architektur in einer modernen demokratischen Gesellschaft funktionsoffen, einladend und am Menschen orientiert sein soll. Zwischenräume und Übergangszonen hatten einen hohen Stellenwert in seinen Entwürfen. Denn dort können sich Menschen begegnen und den Raum aneignen.

Viele dieser für Schweighofer typischen Prinzipien waren auch in der im Jahr 1974 realisierten „Stadt des Kindes“ sichtbar. Kleine und größere Höfe, Terrassen und Loggien verbinden sich zu einer Einheit. So entsteht ein Außenraum, der ganz natürlich durch die Gebäude fließt.
Mit dieser Einstellung hat Anton Schweighofer auch den Kinderpavillon am Rosenhügel entworfen. Eingeschnittene Höfe bieten unterschiedliche Ausblicke, große Fensterflächen öffnen das Haus zum Park und begehbare Terrassen schaffen privatere Freiräume im Obergeschoß. So werden die Außenräume Teil des Innenraumes, das große Volumen wird kleinteiliger und das Gebäude zum Teil des Parks. Die enge Verbindung zum Park und der Natur ist auch eine Qualität, die die Nutzer:innen bei unserer Besichtigung mehrfach hervorheben.
Diese Ansätze sind typisch für den sogenannten Strukturalismus, der sich in Europa in den 1960ern als Gegenmodell zur funktionalistischen Architektur entwickelte. Ein berühmter Vertreter dieses Stils war auch der niederländische Architekt Aldo Van Eyck. Eines seiner bekanntesten Werke ist ebenfalls ein Bau für Kinder - das Städtische Waisenhaus in Amsterdam, entstanden 1957-1960 – und weist gewisse Ähnlichkeiten mit Schweighofers Kinderpavillon auf. Tatsächlich haben sich Aldo van Eyck und Anton Schweighofer gut gekannt. Ein Zitat von Van Eyck beschreibt treffend den Ansatz der beiden Architekten: „Ein Haus ist eine kleine Stadt, eine Stadt ist ein großes Haus.“
Schweighofers Pavillon C könnte man in gewisser Weise einem rationalisierten Strukturalismus zuordnen und mit der Klinkerfassade kündigt sich stilistisch schon die kommende Postmoderne an. Aber über all diesen architektonischen Klassifizierungen und Stilen steht vor allem das Konzept eines natürlich belichteten Krankenhauses mit menschlichem Maßstab, das zur inneren Ruhe und zum Wohl der jungen Patient:innen beitragen soll. Das sind Werte, die bis heute bei Krankenhaus-Neubauten verfolgt werden und die auch diesem Gebäude geholfen haben zu bestehen.

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

Die Hietzinger Grätzlbuchhandlungen

Lainzer Grätzlbuchhandlung
Lainzer Straße 141
Web: graetzlbuchhandlung-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 - Méto

Diese Buchreihe von Yves Grevet besteht aus drei Teilen. Méto – Das Haus, Méto – Die Insel und Méto – Die Welt. Das Buch beginnt mit einem Neuankömmling im „Haus“, aus dessen Sicht der Leser vorerst die Ereignisse erlebt. Bald wechselt die Perspektive zu Méto, welcher die Aufgabe hat, sich um den Neuankömmling Crassus zu kümmern. Am Anfang ist für sowohl Crassus als auch die Leser alles sehr verwirrend, da ihm seine Erinnerungen genommen wurden, die Regeln im „Haus“ sehr seltsam sind und generell sehr wenig Kontext über die Welt, in der die Charaktere leben, gegeben wird. Bald werden Crassus und Méto zusammen bestraft. Kurz danach wird Crassus von der Klasse der kleinsten Kinder zu den größeren versetzt und wir hören nicht mehr allzu viel von ihm. Von nun an liegt der Fokus auf Méto und seinen Freunden.
Besonders die ersten 2 Bände sind teilweise etwas schwer zu verstehen, da sehr wenig Kontext gegeben ist und man sich dadurch nicht immer auskennt. Wenn man diesen Schreibstil mag, ist die Reihe auf jeden Fall lesenswert. Im dritten Band klärt sich die Lage etwas auf, weshalb der dritte Band auch mein Lieblingsband ist. Die Bücher sind spannend erzählt und haben eine gute Storyline.

Grätzlbuchhandlung empfiehlt: Halbe Leben von Susanne Gregor

Wer kümmert sich um wen und wann im Leben?
Klara ist tot, beim Wandern abgestürzt. Bei ihr war Paulina, eine slowakische Krankenschwester, die Klara nach dem Schlaganfall ihrer Mutter eingestellt hatte, um diese zu versorgen und Klara zu entlasten. Damit sich Klara wieder ihrer Karriere, ihrer 11-jährigen Tochter Ada und ihrem Mann widmen kann … Paulinas Kinder werden, während sie sich um Klaras Mutter kümmert, von ihrer eigenen Schwiegermutter in der Slowakei versorgt. Und: es funktioniert, zumindest für Klaras Familie - sie sind Paulina dankbar, beschenken sie reich und reicher für Dienst und Extradienst. Vielleicht war man sogar schon befreundet … Beide Frauen stehen mit einem Bein jeweils im Leben der anderen, um vielleicht nur ein einziges zusammenzuhalten. Und was bleibt, wenn eine Hälfte wegfällt? Susanne Gregor überzeugt durch ein klares Sprachgefühl und den Zugang, den sie den Leser*innen zu Themen schafft, die uns alle betreffen: sich zu kümmern, um andere und – wie dann noch um sich selbst?

Drei Tipps für das Wunschgewicht

Der Frühling kommt. Man möchte wieder das Wunschgewicht erreichen. Diäten sind nicht zu empfehlen, denn laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, führen 98% aller Diäten zum Jo-Jo Effekt, oder sind sogar gesundheitsschädigend.
Hier sind drei Tipps, wie man, ohne zu hungern, wieder das Wunschgewicht erreichen kann:
1. Gut kauen - es ist nachgewiesen, dass wir durch das gründliche Kauen (um die 30-mal pro Bissen), bis zu 11,9 Prozent weniger Kalorien aufnehmen. Warum? Wir werden früher satt, die Portionen verkleinern sich (siehe Erklärung, Seite 16)
2. Drei Mahlzeiten am Tag, dazwischen 4-6 Stunden nichts essen, Wasser / Tee ist erwünscht (um die 2l am Tag). Letzte Mahlzeit soll mindestens 3 Stunden vor dem Schlafen gehen sein
3. Bewegung 2 bis 3 mal pro Woche: durch gezieltes Training wird der Grundumsatz, oder der Energiebedarf des Körpers im Ruhezustand, erhöht.
Wenn wir diese drei Tipps 4 Wochen lang umzusetzen, werden die ersten Erfolge sichtbar. Nicht nur auf der Waage, sondern auch rund um das allgemeine Wohlbefinden.

Hier spricht der Boomer - Kolumne von Leo K.

Diese Ausgabe meiner Kolumne möchte ich sehr persönlich beginnen. Die vergangenen Monate waren für mich geprägt von häufiger Krankheit, auch die letzte Erkältungswelle zu Jahresbeginn ist nicht spurlos an mir vorübergegangen. Auf meine Langstreckenwanderungen im Wienerwald und auf die Voralpenberge musste ich ebenso verzichten, wie auf manchen Konzertbesuch. Eine chronische Entzündung der Nebenhöhlen hat mir gerade in der genussreichen Weihnachtszeit Geruchs- und Geschmacksempfinden geraubt. Ich haderte also mit dem „Alter“, doch irgendwann besann ich mich auf ein Hausrezept meiner Oma, und begann zu inhalieren: ein Topf heißes Wasser und einen Löffel Salz hineingeben, kostet nix und hilft relativ rasch. Natürlich bin ich noch weit davon entfernt, mich sportlich zu betätigen wie eh und je, und vielleicht werde ich mich damit abfinden müssen, dass auch kleinere Spaziergänge schön sein können und irgendwann im Leben 25km-Touren der Vergangenheit angehören, aber so ist dieses Leben: voller Veränderung. Nicht die Hoffnung verlieren, schon gar nicht aufgeben, sich den notwendigen Veränderungen und Gegebenheiten stellen und trotzdem bei sich bleiben und in aller Besonnenheit eigene und überlieferte Erfahrungen, Kompetenzen und Grundsätze nie zu vergessen, ist die Lehre, die ich aus diesen letzten Wochen und Monaten gezogen habe. Warum ich das erzähle? Wir leben bekanntlich in spannenden Zeiten und befinden uns global und auch hierzulande inmitten tiefgreifender Veränderungen und Herausforderungen, und diese lassen sich mit der beschriebenen Besonnenheit wohl am besten meistern. Es liegt natürlich in der Natur eines quartalsmäßig erscheinenden Magazins, nicht auf tagespolitische Entwicklungen einzugehen. Sehr wohl jedoch werfe ich immer wieder gerne einen Blick auf das „Große Ganze“ und wie aktuelle Entwicklungen erklärbar sind. Menschen treffen weltweit ihre Wahlentscheidungen (vorwiegend) vor dem Hintergrund der Angst vor „sozialem Abstieg“ und „Wohlstandsverlust“, ob begründet oder nicht. Wie immer die auch vor uns liegende Legislative in unserer ehemaligen Insel der Seligen verlaufen wird, so gilt es bekanntlich, ein aus dem Ruder gelaufenes Budget zu sanieren und zu sparen. Als Mensch, der hauptberuflich mit Kalkulationen beschäftigt ist, kann ich mir diese Frage nicht verkneifen: Wie konnte es überhaupt so weit kommen, warum waren z.B. die Anti-Teuerungsmaßnahmen so wenig treffsicher? Wie kann es im Zeitalter der „digitalen Transformation“, in einem Land, das sich einen eigenen Staatssekretär für Digitalisierung leistet, sein, dass es nach wie vor keine Datenbasis gibt, nur einkommensschwache Haushalte gezielt zu fördern? (Aussage eines Vertreters des Fiskalrates im Ö1-Morgenjournal: „… weil wir nicht wissen, was ein Haushalt verdient…“). Selbstredend habe ich beispielsweise meinen Klimabonus gespendet, weil ich in der glücklichen Lage bin, ihn gar nicht zu brauchen. Dass ein derart intransparentes Förder(un)wesen bei vielen zu einer diffusen Ablehnung etablierter Entscheidungsträger führt, liegt wohl auf der Hand. Die Ursachen eines Missstandes zu kennen, ist die halbe Lösung. Es gibt viel zu tun - packen wir’s an! So lautete vor Jahrzehnten ein Slogan, der für mich immer noch gilt!

Energiestammtisch

Seit mehr als 15 Jahren trifft sich monatlich der Energiestammtisch Hietzing. DI Erwin Piskernik ist Initiator und Koordinator. Der Stammtisch findet stets im Restaurant Bergwirt, Maxingstraße 76 statt. Der Newsletter kann unter: architekt@piskernik.com bestellt werden. Die Themen und Termine für das Frühjahr stehen bereits fest.
20. März, 19 Uhr: Solarpreisübergabe 2024 an Arch. Georg W. Reinberg/Best-Practice Gebäude-Sanierung, Referent Arch. Georg W. Reinberg
17. April, 19 Uhr: Wahlen in Wien, Die Grünen, Referentin Huem OTERO GARCÍA, Landtagsabgeordnete und Gemeinderätin, Umwelt- und Ernährungssprecherin
15. Mai, 19 Uhr: Verein Silosophie: Silos, Kunst, Photovoltaik und Energiegemeinschaft/Solarpreisübergabe 2024 an Wienerberger für das Werk Uttendorf

Restaurant Bergwirt
Maxingstraße 76
Energiestammtisch Hietzing

Neuer Verein für Kunsttherapie

Kunsttherapie mit BisZ (Begleitung in schweren Zeiten) ist ein gemeinnütziger Verein mit dem Ziel von Förderung und Unterstützung für finanzierte kunsttherapeutische Einheiten / Projekte / Workshops und Kooperationen für unsere kleinen und großen Klient*innen, denen es nicht möglich ist diese in oder nach besonders schweren Zeiten (Onkologie, Demenz, Palliativ und & Hospiz) nutzen zu können. Wir freuen uns und sind dankbar auch im Namen unserer zukünftigen Klient*innen für:
▶ jegliche Art der Unterstützung
▶ Mitglieder
▶ Kooperationen
▶ und / oder das Teilen unserer Berichte z.B. in den sozialen Medien auf Instagram: @kunsttherapie.mit.bisz und Facebook: Kunsttherapie mit Bisz
▶ Hinaustragen unseres Vereins
▶ Kontakt unter www.kunsttherapimitbisz.at oder info@kunsttherapiemitbisz.at
Auf ein Kennenlernen freuen sich
Sabine Schwarz, MA (Obfrau) & Birgit Gartler (Stellvertreterin und Schriftführerin)

Mit Energie ins neue Jahr – durchstarten und dranbleiben!

Irene Eminger
Web: irene-eminger.at
E-Mail: hallo@irene-eminger.at

Kommt Ihnen das bekannt vor: jedes Jahr aufs Neue dieselben Neujahrsvorsätze …. Kurze Zeit siegt die Anfangsmotivation, aber nach wenigen Wochen oder auch nur Tagen verfallen Sie ins alte Muster?
Sie sind in guter Gesellschaft! Eine Studie zeigte, dass insgesamt 92 % der Probanden an ihren Neujahrsvorsätzen scheiterten. Es mangelt zumeist an konkreten Umsetzungsschritten. Die Anfangsmotivation sinkt sehr rasch, da man sich zu viel auf einmal vornimmt und die Ziele nicht gehirngerecht angeht. Die Vorhaben sind oftmals unrealistisch gesetzt, weshalb das Gehirn beim ersten Tief auf die bekannten alten Muster zurückgreift. Oftmals bleibt man in der Planungsphase hängen und kommt nicht in die Gänge, auf die Belohnung wird leider auch gerne vergessen. Um nur ein paar Beispiele zu zeigen …
Wollen Sie Ihre Ziele endlich nachhaltig erreichen und nicht nur beim Wünschen und Träumen bleiben? Dann kontaktieren Sie mich gerne. Als psychosoziale Beraterin, spezialisiert auf Zielecoaching, führe ich Sie mit Neurowissen zu Ihrem persönlichen Durchbruch. Erleben Sie dadurch mehr Stärke, Freiheit und Erfüllung!

Ingo Zuzan – Immobilienexperte

Ingo Zuzan, RE/MAX First
E-Mail: i.zuzan@remax-first.at
Tel.: 0664 970 54 78

Mit großer Leidenschaft für den Bezirk, die Architektur und die Menschen betreue ich täglich Verkäufer als auch Suchende, die Hietzing zu ihrem neuen Zuhause machen wollen. Als Teil des etablierten Immobilien Büros RE/MAX First im Ekazent habe ich Hietzing zu meinem Expertengebiet gemacht. Mein Engagement geht weit über die Abwicklung hinaus, sei es durch Auskünfte und nützliche Tipps, oder Vermittlung von vertrauenswürdigen Dienstleistern und Handwerkern. Bei Fragen rund um das Thema Wohnen und Immobilien in Hietzing stehe ich gerne mit Rat und Tat zur Seite und werde mich in Zukunft im GRÄTZLeben aktiv einbringen, kostenlose Info-Veranstaltungen zu spannenden Themen sind bereits in Planung.

Klopfen & die Arbeit mit Körperstimmgabeln

Ängste, Unsicherheit, Nervosität, Panik … Wäre es nicht wunderbar, wenn wir ein Werkzeug hätten, mit dem wir eigenständig diese unangenehmen Gefühle bearbeiten, besänftigen oder gar auflösen könnten Unser Ziel: Ein Leben mit mehr Gelassenheit & Leichtigkeit. EFT 2.0 – Emotional Freedom Techniques, die Klopf-Akupressur Technik setzt genau hier an. Mit dieser Klopfmethode - es werden bestimmte Akupunkturpunkte mit den Fingern beklopft - lassen sich sowohl körperliche als auch seelisch-emotionale Beschwerden sanft und effektiv behandeln. Zusätzlich können wir mit Hilfe spezifischer Stimmgabeln unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und den Energiefluss harmonisieren. Wir fühlen uns wohler, gesünder und glücklicher in unserem Körper. Phonophorese ist eine tiefgreifende Entspannungsmethode, durch die sich Blockaden lösen können, sodass sich Muskeln und Organe unseres Körpers entspannen können. Angelika Treml-Hofko arbeitet neben ihrem Beruf als Geigerin auch als Gesundheitspädagogin, EFT 2.0 practitioner und Klangtherapeutin im Grätzl. Workshopangebote, Einzelsitzungen sowie Behandlungen gibt es im Grätzlherz und im eigenen Behandlungsraum in Ober St. Veit. Nähere Infos unter www.eft-goodlife.com.

Von der Vision zum Ziel – Projektmanagement hilft

Projektideen sind schnell gefasst, aber oft verpuffen sie genauso schnell, wie sie entstanden sind. Die Umsetzung beginnt oft gar nicht, und die Gründe, warum wir eine Idee gut und wichtig fanden, geraten in Vergessenheit. Irgendwann wird der Bedarf dann doch wieder dringend, und der Stress beginnt. Projektmanagement und seine Methoden bieten sowohl für berufliche als auch private Vorhaben ein geniales Methodenset! Sie geben uns Antworten darauf, wie wir unsere Ideen strukturiert und mit den verfügbaren Ressourcen umsetzen können, und helfen uns, Stress und Chaos zu vermeiden und rechtzeitig fertig zu sein.
iris hauck-Rameis e.u. <IHR Projekt – Mein Service> steht für maßgeschneiderte Lösungen und exzellenten Service im Bereich Projektmanagement. Das Unternehmen wurde 2012 von Iris Hauck-Rameis gegründet und hat sich auf die individuelle Beratung und Betreuung von Projekten und den dazugehörigen Kundenbedürfnissen spezialisiert.
Entdecken Sie, wie Iris Hauck-Rameis auch Ihre Vorhaben zum Erfolg führen kann und besuchen Sie ihrer Website unter www.IHRprojekt.at. Warten sie nicht auf morgen, starten Sie noch heute!

Ing. Iris Hauck-Rameis
E-Mail: iris@IHRprojekt.at
Tel.: +43 699 1 913 68 18

Veranstaltungen in Hietzing

Wöchentliche Angebote

Jeden Montag Yoga mit Silvia
19-20 und 20-21 Uhr im GRÄTZLherz,
Kursangebot, info@silviaknoll.at, silviaknoll.at, Seite 26

Jeden ersten Mittwoch ACH!KünstlerInnenvernetzung
10 Uhr im Cafe Vanillas (Hietzinger Hauptstraße 16)

Jeden Donnerstag Yoga mit Helga
10-11 Uhr im GRÄTZLherz,
Kursangebot, helga.leeb@hotmail.com, helgaleeb.com, Seite 26

Jeden Donnerstag Spieleabend
18:30-21 Uhr im GRÄTZLherz,
gemeinsam Spielen, Spiele mitbringen & ausborgen

März

Fr., 07.03. DIY-Workshop für Erwachsene
9:30-11 Uhr im GRÄTZLherz, Anmeldung: danielahuebsch03@gmail.com; Seite 24
Fr., 07.03. 5 Jahre GRÄTZLeben Hietzing
16-21 Uhr im GRÄTZLherz, 16 Uhr Kaffee und Kuchen, 18 Uhr Vereinssitzung, 19 Uhr Party, Inklusive Vernissage; siehe Seite 4 & 24
So., 09.03. Tag der Wiener Bezirksmussen
10-16 Uhr im Bezirksmuseum Hietzing (Am Platz 2), Ausstellung Hietzing von 1945 bis 1955; siehe Seite 25
Di., 11.03. Vernetzungstreffen Gesundheit & Soziales
8-9:30 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 20
Di., 11.03. Mobilitätswende – E-Autos die Lösung?
18 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 27
Fr., 14.03. Kunst am Bau Spaziergang „Alt-Hietzing"
14-16 Uhr in Alt-Hietzing, Anm.: hietzing@gruene.at; siehe Seite 25
Mi., 12.03. Vernissage ACH! Künstler*innen
18 Uhr im Bezirksmuseum Hietzing, siehe Seite 22
Do., 20.03 Schöne neue Welt 1 – Projektidee
18 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 27
Do., 20.03. Daniela Krammer Trio
19 Uhr in der Waldtzeile, Jazzfrühling, siehe Seite 9
Fr., 21.03. „Drüber und Drunter" – Party
18-21 Uhr im GRÄTZLherz, Djane und Cocktails & Kleidertausch, siehe Seite 22
Sa., 22.03. Gesundheitsmesse
10-16 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 20
Di., 25.03 Ökologischer Fußabdruck – Was kann ich tun?
18:30 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 27
Do. 27.03. Frühlingserwachen in Althietzing
Ab 15 Uhr Das Fest erstreckt sind von der Altgasse über die Hietzinger Hauptstraße bis in das Ekazent Hietzing. Mit Live Musik und tollen Angeboten in den Geschäften
Do. 27.03. Jazz Wohnzimmer
19 Uhr bei der familie reiter's, siehe Seite 9
Sa., 29.03. Kunst am Bau Spaziergang „Von Lainz nach Speising"
14-16 Uhr in Laimz, Anm.: hietzing@gruene.at; siehe Seite 25

April

Do., 03.04. Michael Rabitsch & Robert Pawlik Quartet
19 Uhr in der Waldtzeile, Jazzfrühling, siehe Seite 9
Fr., 04.04. DIY-Workshop für Erwachsene
9:30-11 Uhr im GRÄTZLherz,
Anmeldung: danielahuebsch03@gmail.com; Seite 24
Fr., 04.04. Ostermarkt
14-18 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 4
Sa., 05.04. Matinee ACH! Künstler*innen
11 Uhr im Bezirksmuseum Hietzing, siehe Seite 22
Sa., 05.04. Ostermarkt
10-18 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 4
Do., 10.04. Wolfgang Seligo Trio
19 Uhr in der Waldtzeile, Jazzfrühling, siehe Seite 9
Sa., 12.04. Workshop Ökologische Siedlungs- und Gartengestaltung
14 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 27
Mi., 16.04. Green Finance – nachhaltige Veranlagung
18 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 27
Fr., 18.04. „Drüber und Drunter" – Party
18-21 Uhr im GRÄTZLherz, Djane und Cocktails & Kleidertausch, siehe Seite 22
Mi., 23.04. Klima Fakten & Klima Mythen
18 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 27
Do. 25.04. Jazz Wohnzimmer
19 Uhr bei der familie reiter's, siehe Seite 9

Mai

Mi., 07.05. Klimagerechtigkeit und Menschenrechte
18 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 27
Do., 08.05. Vernetzungstreffen Gesundheit & Soziales
17:30-18:30 im GRÄTZLherz, siehe Seite 20
Fr., 09.05. DIY-Workshop für Erwachsene
9:30-11 Uhr im GRÄTZLherz, Anmeldung: danielahuebsch03@gmail.com; Seite 24
Sa., 10.05. Matinee ACH! Künstler*innen
11 Uhr im Bezirksmuseum Hietzing, siehe Seite 22
Fr., 16.05. „Drüber und Drunter" – Party
18-21 Uhr im GRÄTZLherz, Djane und Cocktails & Kleidertausch, siehe Seite 22
Mi., 21.05. Schöne neue Welt 2 – Projektumsetzungstools
18 Uhr im GRÄTZLherz, siehe Seite 27
Do. 22.05. Jazz Wohnzimmer
19 Uhr bei der familie reiter's, siehe Seite 9
Fr., 23.05. Nachhaltigkeits- und Sommerfest für Alt und Jung
Ab 15 Uhr im GRÄTZLherz und am Roten Berg, siehe Seite 27
So., 25.5. Saxophon-Konzert Daniela Krammer & Schüler:innen
12-12:30 im GRÄTZLherz, gegen freie Spende,
keine Anmeldung erforderlich

Save The Date

Feriencamp im GRÄTZLherz
Campwoche 1: Mo. 7. – Fr. 11. Juli
Campwoche 2: Mo. 14. – Fr.18.Juli

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 mehr

ASV 13

247 musicdesign.com

Soulrhythms

MAY31 Pasta fatte in casa

Kinesiologie Claudia Krainhöfner

Auf die Malle Fertig Om

MITEINANDER im demenzfreundlichen Hietzing

RAUMAUSSTATTUNG BEISTEINER

MOMENTUM GESUNDHEIT IN BEWEGUNG

HEALTHCOACHING BY NATASCHA UNTERSMAYR

korkisch

KAMI

VER‹KOST›BAR GRÄTZL VINOTHEK

ASTRID YOGA

Leonardo's Bistro

FOCOstube

bunter Leben HIETZING
bunterlebenhietzing.com

Wambacher HEURIGEN-RESTAURANT

Mag.ª Christine Pasterk
Deine Ernährungsberaterin
www.pasterk.co.at
www.medizinamkueniglberg.at

SPORTORTHOPÄDIE ZENTRUM

ihr projekt Mein Service...

daskardinal

A Wien 13

DR. CLEMENS FRISEE
HAUTARZT HIETZING

SHINKOKO

IRENE EMINGER

weitblick architektur

Entdecke Schönheit
PRIVATPRAXIS FÜR PLASTISCHE CHIRURGIE UND MEDIZINISCHE ÄSTHETIK

HAPPY PAPER PAPIER UND MEHR

Grä-tzl Buch Lainz

DIABETOLOGIE HIETZING
DR. MARLIES FRANK

Ich bin es mir wert!

AIS 24 Stunden Betreuung
Home-Care-Management ALEXANDER WINTER e.U.
An der Schwemme 24/1 Tel. + 43 (0) 676 / 633 38 41
2285 Breitstetten alexander.winter@ais-24stundenbetreuung.com
www.ais-24stundenbetreuung.com

MEIN BIO LADEN

Dr. Kerstin Schallaböck
Ärztin für Allgemeinmedizin

FIRST CLASS SECOND HAND

GIVING & LIVING
WIR LIEBEN GESCHENKE

das kistert ...voll Österreich!

Der Mediator
Dr. Alexander Krasser

die Aufstellerin
ELISABETH WALTER

A your VEDA because it's YOUR life

FUCHS
www.fuchs.wien

RAHMEN KUNST VERONIKA KORBEI M2

BERATUNG | SUPERVISION | WORKSHOPS
ICH BIN MERK WÜRDIG
CHRISTOPHER HETFLEISCH

Zauberladen
Stoffe und Accessoires
www.zauber-laden.at
info@zauber.laden.at

BESTATTUNG MERTL

Kardinal König Haus

Kunsthandel Widder

Sinnesglück
Beratung & Coaching

Gesundheitspark Wien Speising

Vielen Dank an unsere Kooperationspartner!