

bz

Wiener
Bezirkszeitung

MARGARETEN

Ausgabe 13
27./28. März 2019

meinbezirk.at

Heute lesen:
**Schwerpunkt
Gesundheit**



Foto: iStock.com/RossHelen



Schultaschen:
Das gilt es, beim
Kauf zu beachten

Während es dem Nachwuchs eher um die Optik geht, achten Erwachsene doch mehr auf Funktionalität und ergonomische Faktoren. Welche Kriterien bei der Schultaschen-Wahl sonst noch wichtig sind, haben wir für Sie auf einen Blick. **Seite 18**

Kliniken: So geht's weiter

Was bedeutet das Spitalskonzept 2030 für den Bezirk?



**DAS NEUE
HOMENET**

**WECHSELN SIE JETZT IHR
INTERNET FÜR ZU HAUSE!**

JETZT 3 MONATE UM NUR € 9,99* SURFEN!

*Aktion Rabattierung der monatlichen GGB auf € 9,99 gültig bis 14.04.2019 für die ersten 3 Monate bei Erstanmeldung ausschließlich in den My HomeNet-Tarifen Turbo, Extreme und Ultra bei 24 Monaten MVD. Danach wird die reguläre monatliche Grundgebühr des gewählten Tarifs laut Entgeltbestimmungen zum Zeitpunkt der Anmeldung verbucht. Servicepauschale € 22,- jährlich. Aktivierungskosten € 29,99. Herstellungskosten: € 0,-. Leistungsbeschreibung zu HomeNet Hybrid sowie Preise und Details auf t-mobile.at/homenet.

seniorlose

Seite 20

Garteln ums Eck: Mehr Grün für den 5. Bezirk

Auch ohne Balkon oder Terrasse kann man seiner Leidenschaft frönen – nämlich bei der Aktion „Garteln ums Eck“. Wie man helfen kann, Baumscheiben im Bezirk zu verschönern, auf **Seite 9**



Beratung: Innerer Frieden durch Kreativität

Mit Mal- und Gestaltungstherapie unterstützt Inga Heiling Menschen in schwierigen Lebenslagen. Das Erstgespräch bei der diplomierten Therapeutin ist kostenlos. **Seite 8**

**OSTER-
ERLEBNIS-
MARKT**

5.-6. April 2019
Palais Niederösterreich
Herrengasse 13 | 1010 Wien
soschmecktnoe.at



T...

DAS NEUE
HOMENET



Jetzt wechseln
und 3 Monate um
nur € 9,99* surfen!

ÜBERZEUGEN SIE SICH SELBST
VOM BESTEN NETZ ÖSTERREICHS.

BESTELLEN SIE JETZT DAS NEUE HOMENET UNTER
UNSERER KOSTENLOSEN HOTLINE 0800 676 111.

*Aktion Rabattierung der monatlichen GGB auf € 9,99 gültig bis 14.04.2019 für die ersten 3 Monate bei Erstanmeldung ausschließlich in den My HomeNet-Tarifen Turbo, Extreme und Ultra bei 24 Monaten MVD. Danach wird die reguläre monatliche Grundgebühr des gewählten Tarifs laut Entgeltbestimmungen zum Zeitpunkt der Anmeldung vergebührt. Servicepauschale € 22,- jährlich. Aktivierungskosten € 29,99. Herstellungskosten: € 0,-. Leistungsbeschreibung zu HomeNet Hybrid sowie Preise und Details auf t-mobile.at/homenet. „Bestes Netz“ bestätigt von connect Netztest 01/2019



Foto: iStock.com/Ross-Helen



Während es dem Nachwuchs eher um die Optik geht, achten Erwachsene doch mehr auf Funktionalität und ergonomische Faktoren. Welche Kriterien bei der Schultaschen-Wahl sonst noch wichtig sind, haben wir für Sie auf einen Blick. **Seite 18**

Kliniken: So geht's weiter

Was bedeutet das Spitalskonzept 2030 für den Bezirk? **S. 4**



Fotos: Stolevsky, Nada Andjelic, Icons: iStock.com/neyro2008



Yoga für Gehörlose

Seite 20

Garteln ums Eck: Mehr Grün für den 5. Bezirk

Auch ohne Balkon oder Terrasse kann man seiner Leidenschaft frönen – nämlich bei der Aktion „Garteln ums Eck“. Wie man helfen kann, Baumscheiben im Bezirk zu verschönern, auf **Seite 9**



Beratung: Innerer Frieden durch Kreativität

Mit Mal- und Gestaltungstherapie unterstützt Inga Heiling Menschen in schwierigen Lebenslagen. Das Erstgespräch bei der diplomierten Therapeutin ist kostenlos. **Seite 8**

OSTER- ERLEBNIS- MARKT

5.-6. April 2019
Palais Niederösterreich
Herrengasse 13 | 1010 Wien
soschmecktnoe.at



Foto: Andreas Edler

KOMMENTAR

Ernst Berger
Redakteur
e.berger@bezirkszeitung.at

Ein Hoch auf die gute Gesundheit!

Wenn man schon krank ist, dann ist man es am besten in Wien. Wir haben das Glück, in einer Stadt zu leben, in der die medizinische Versorgung im internationalen Vergleich vom Feinsten ist – wie in Margareten (siehe rechts). Aber natürlich ist es am besten, gesund zu sein und gesund zu leben. Das allerdings kann man auch übertreiben: Wann haben wir denn aufgehört, einfach spazieren zu gehen, und angefangen, zu „walken“? Wann haben wir aufgehört, einfach Urlaub zu machen, und begonnen, zu „wellnessen“? Wann haben wir aufgehört, einfach Obst zu essen, und begonnen, „Smoothies“ zu trinken? Übrigens ist das der einzige Weg, eine halbe Banane, eine Scheibe Ananas und zwei Erdbeeren um 5 Euro zu verkaufen. Gesundheit ist ein wertvolles Gut, aber das heißt nicht, dass wir sie uns – jedem neuen Trend folgend – teuer erkaufen müssen. Wir haben das Recht, unser Leben zu genießen. Dabei darf es auch mal ein Glas Wein, ein Stück Schokolade oder sogar ein Zigarettlerl sein. Maß und Ziel: Das ist das Geheimnis eines gesunden und glücklichen Lebens.

Spitäler: Was, wie,

Was bedeutet das „Spitalskonzept 2030“ für den Bezirk? Wir klären auf – von Notaufnahme bis Psychiatrie.

Rundum gesund

meinbezirk.at/rundumgesund

(ah). Erste Hilfe für Wiens Krankenhäuser: Das soll das „Spitalskonzept 2030“ sein. Statt breitem medizinischen Angebot in allen Spitälern sollen in einzelnen Häusern Zentren für Fachgebiete entstehen. Was das künftig für die Margaretner bedeutet? Alle Infos auf einen Blick.

• **Welches Spital ist für mich zuständig?** Künftig gibt's drei Regionen für medizinische Versorgung in Wien. Margareten ist – neben den Bezirken 7, 8, 12, 13,



In der Versorgungsregion West für Margareten arbeiten das Wilhelminenspital (Foto) und Krankenhaus Hietzing zusammen. Foto: Martina Cerny

14, 15, 16, 17 und 18 – Teil der Region West. Pro Region werden zwei „Partnerspitäler“ ihr Angebot aufeinander abstimmen: in der Region West etwa das Wilhelminenspital und das Krankenhaus Hietzing. Weiterhin zuständig für alle Bezirke bleibt das AKH mit seinem derzeitigen Leistungsangebot.

• **Was haben alle sechs Schwerpunktspitäler gemein?** Erwei-

terte Grundversorgung, eine zentrale Notaufnahme und ein Zentrum für Innere Medizin.

• **Worin unterscheiden sie sich?** Entstehen sollen künftig „Kompetenzzentren“ in den Spitälern: interdisziplinäre – hier wird fächerübergreifend zusammen gearbeitet – und monodisziplinäre mit hoher Expertise in einem bestimmten Fach. Wo und wann diese entstehen, ist aber noch

SCHMUCKSTÜCK DER WOCHE



Dass es unter Sprayern auch wahre Künstler gibt, beweist dieses beeindruckende Bild in der Christophgasse.

Fotos (2): Klemm

SCHANDFLECK DER WOCHE



In der Ramperstorffergasse wurde eine Garage sinnlos beschmiert. Schicken Sie Ihre Fotos an margareten.red@bezirkszeitung.at

BEZIRKSQUIZ

1. An wen wurde der „133er Award“ verliehen?

- a) Margaretner Polizist
- b) Margaretner Lehrer
- c) Margaretner Arzt

2. Wonach ist die Bärengasse benannt?

- a) Amtshaus
- b) Brauhaus
- c) Gasthaus

3. Aus wie vielen Teilen besteht das Wappenschild des Bezirks?

- a) aus vier Teilen
- b) aus sechs Teilen
- c) aus acht Teilen

Antworten:

1a: Kontrollinspektor Jürgen Kruckenfellner wurde als „Polizist des Jahres“ ausgezeichnet.

2c: Die Gasse wurde 1862 nach dem Gasthaus „Zum braunen Bären“ benannt.

3: Es repräsentiert die sechs ehemaligen Vorstädte Margareten, Nikolsdorf, Matzleinsdorf, Hundsturm, Reinprechtsdorf und Laurenzergrund.

INHALT

Margareten	4
Stadtleben	12
Österreich	22
Gesundheit	26
Motor & Mobilität	36
Kleinanzeiger	40
Impressum	40
Wohin in Wien	42
Bezirksnavi	44
Leute	47

wo, warum?

nicht geklärt, „da laufend evaluiert und auf neue Entwicklungen in den Planungen eingegangen wird“, heißt es vom KAV (Krankenanstaltenverbund). Fix ist aber eines: In jeder Region wird es ein Herz-Gefäß- und ein onkologisches Zentrum geben. Highlight der Region West – entweder im Wilhelminenspital oder im Krankenhaus Hietzing – wird das Ortho-Trauma-Zentrum.

• **An welches Spital wendet man sich im Notfall?** Ans nächstgelegene – eine Notaufnahme ist überall und auch am Wochenende verfügbar. Wird jemand von der Rettung ins Spital gebracht, wird diese berücksichtigen, welches Spital mit welchem Schwerpunkt am besten helfen könnte.

• **Gibt's Ausnahmen bei Herzinfarkt-Versorgung per Rettung?** Hier hat jedes Spital fixe Tage, an denen es angefahren wird:

Mo. Rudolfstiftung, Di. SMZ Ost, Mi. Krankenhaus Hietzing, Do. Wilhelminenspital, Fr. Hanusch-Krankenhaus, Sa. und So. AKH.

• **Wie sieht es mit der psychischen Gesundheit aus?** Je Region wird es zwei Standorte mit stationärem Angebot geben und pro Krankenhaus mindestens ein Ambulatorium mit tagesklinischem Angebot. In Hietzing wurde Anfang diesen Jahres die Kinder- und Jugendpsychiatrie um 15 auf 43 Betten aufgestockt.

ZUR SACHE

Für das „Spitalskonzept 2030“ setzte man im März 2011 erste Schritte: Damals präsentierte SPÖ-Sozialstadträtin Sonja Wehse die Änderungen. Weniger Häuser mit medizinischen Zentren entsprechen „dem internationalen Trend“, so der KAV.

Bezirkschefin erhält nur 47 Prozent Zustimmung

(bra). Die Bezirkskonferenz der SPÖ Margareten, bei der die internen Organe der Partei gewählt werden, sorgte für Aufregung. Im Fokus sollte bei der aktuellen Sitzung Stephan Auer-Stüger stehen. Der Margaretnr übernimmt ab sofort den Vorsitz der SPÖ Margareten.

Auer-Stüger erhielt satte 92 Prozent der Stimmen. „Ich bin froh, dass es mir gelungen ist, das Vertrauen zu bekommen“, so Auer-Stüger. Seit 20 Jahren ist er bereits in der SPÖ Margareten aktiv, war vier Jahre Stellvertreter von Sandra Frauenberger.

Geheime Wahl

Weniger erfreulich ist die Anzahl der Stimmen, die Bezirksvorsteherin Susanne Schaefer-Wiery erhielt – nämlich nur 47 Prozent. Gründe sollen „menschliche Defizite“ und die „Nähe zu anderen Parteien“ sein. Ihr Stellvertreter Wolfgang Mitis hält sich be-



Die Bezirkschefin verliert den Rückhalt ihrer Partei. Foto: Helmut Jakich

deckt. „Susanne Schaefer-Wiery wird sich weiterhin einbringen. Über Gründe, warum manche so gestimmt haben, wie sie es getan haben, möchte ich nicht spekulieren“, so Mitis. Er verweist darauf, dass es sich um eine geheime Wahl handle. „Wir haben Anfang April eine Sitzung und werden dort das Ergebnis behandeln“, so der Vize. Die Bezirksvorsteherin war bisher für keine Stellungnahme zu erreichen.



Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 0676 977 22 03

GENAU MEIN BAD

- Maßanfertigung
- Einfache Reinigung
- Höchster Komfort
- Fixpreisgarantie

24h
BadRenovierung
lufenlos • barrierefrei • rutschfest

„Ich helfe Ihnen Ihr Traumbad zu verwirklichen und freue mich auf Ihren Anruf.“

Ihr Badexperte
Ing. Roland Schättle



Bad(t)raum GmbH
Besuchen Sie unseren Schauraum:
Autokaderstr. 29 | 2/EG | 1210 Wien
wien-west@viterma.com
www.viterma.com

WANNE RAUS DUSCHE REIN



Besuchen
Sie uns bei
unserer
Hausmesse am
5. und 6. April
jeweils von
10-18 Uhr!





Wer an Diabetes erkrankt ist, muss regelmäßig seinen Blutzucker messen um den Zuckergehalt zu bestimmen.

Foto: Hornbacher/pixelio

Margareten lädt zu den Gesundheitstagen

**Rundum
gesund**

meinbezirk.at/rundumgesund

(red). Bis 5. April veranstaltet der Bezirk eine Gesundheitswoche mit dem Schwerpunkt „Diabetes“. Mit dabei sind auch zwei Apotheken, die an diesen Tagen ein besonderes Service anbieten. Die Sonnenhof Apotheke (Schönbrunner Straße 50)

berät gratis über Wundheilung, Kosmetik und Hautpflege bei Diabetikern. Die Haydn Apotheke (Margaretengürtel 98) bietet eine kostenlose Blutzuckermessung sowie Blutzuckerbestimmung. Wer das Angebot nutzen möchte, kann sich unter 01/54 54 64 61 anmelden und einen Termin vereinbaren. Weitere Informationen zu den Gesundheitstagen finden Sie auf www.margareten.wien.at

Zahl der Autos im Bezirk nimmt ab



Foto: iStock

(red). In Margareten gibt es immer weniger Autos. Auf 1.000 Personen kommen nur 279 Pkws. Damit liegt Margareten wienweit auf Platz zwei. Nur in Rudolfsheim sind es noch weniger Autos – nämlich 273. In zwölf Bezirken hat im Vorjahr die Anzahl der Autos auch in absoluten Zahlen abgenommen. In Liesing hingegen ist sie pro 1.000 Einwohner von 490

auf 500 gestiegen. Allen Wiener Bezirken ist aber gemeinsam, dass der Motorisierungsgrad heute niedriger ist als noch im Jahr 2010. Außerhalb Wiens ist das nur in Innsbruck der Fall. „Derzeit wird auf vielen Straßen parkenden Autos mehr Platz gegeben, als Bürgern, die mit dem Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen“, betont VCÖ-Experte Markus Gansterer.

ZAUN | BALKON



TOR | CARPORT

**25.3. - 6.4.2019
MwSt. geschenkt!**

Gutschein & Infos auf
www.guardi.at/mwst



Gratis Beratungstermin: 05 05 890 - 891

Gemeinsam fit mit Nordic-Walking



Foto: Wig/Andrew Rinkhy

(red). Ein Tipp für Bewegungsfreudige, die neue Kontakte knüpfen wollen, ist das Nordic-Walking-Angebot der „Bewegten Apotheke“. Die regelmäßigen Treffen werden in Margareten ganzjährig von der Sonnenhof Apotheke (Schönbrunner Str. 50) angeboten. Treffpunkt ist immer dienstags um 9.30 Uhr vor der Apotheke. Weitere Infos: www.wig.or.at



HAYDN - APOTHEKE
GESUNDHEITZENTRUM

Mo 8:00 - 18:00
Di 8:00 - 18:00
Mi 8:00 - 18:00
Do 8:00 - 18:00
Fr 8:00 - 18:00
Sa 8:00 - 12:00

1050 Wien, Margaretengürtel 98/
Ecke Siebenbrunnengasse
545 46 46 - office@haydn-apo.at
www.haydn-apo.at
durchgehend geöffnet

XXXLutz

JETZT ODER NIE:

Aus-
genommen
alle Werbe- und
Aktionsartikel aus
den aktuellen
Prospekten auf
[www.xxxlutz.at/
brochures](http://www.xxxlutz.at/brochures) und
Online Only
Produkte

30%¹⁾

**AUF VIELE
MÖBEL**

VOM HERSTELLERLISTENPREIS

1) Gültig vom Herstellerlistenpreis. Nicht mit anderen Aktionen (z. B. Gutscheinen und Rabattaktionen) kumulierbar. Nicht einzulösen auf Online Only Produkte im Online Shop. Alle Preise sind Abholpreise. Gültig vom 26.03. bis 02.04.2019. Nicht gültig auf bereits getätigte Aufträge und Produkte der Marken Rolf Benz, Joop!, Stressless, Erpo, Brühl, Bretz, Team 7, Spectral, Stokke, Birkenstock, Anrei, Biohort, Kettler, Glatz, Zebra, Forcher, Sudbrock und Physiosleep.



10%²⁾

**ON TOP
AUF ALLES**

Gültig vom 26.03. bis 02.04.2019

2) Sie erhalten vom 26.03. bis 02.04.2019 minus 10 % on Top auf ihren Einkauf. Auch zusätzlich auf alle Prozentaktionen und Markenrabatte in allen Abteilungen, ausgenommen sind nur bereits getätigte Einkäufe, Gutscheinkäufe, Bücher, Restaurant, Serviceleistungen, Online Only Angebote und bereits reduzierte Produktangebote in unseren Prospekten auf www.xxxlutz.at/brochures. Bitte Karte vor jedem Einkauf vorweisen.

XXXLutz



WAS DER ALLES HAT – auch.online

STRASSENNAME

5., Pannaschgasse

Oberkommandant
und Bibliothekar

Die Gasse ist nach Anton Pannasch benannt. Er war Oberkommandant der Wiener Nationalgarde, arbeitete im Kriegsarchiv und redigierte die Österreichische Militärische Zeitschrift.

BUCH-TIPP



Foto: Wundergarten Verlag

„Lexikon der Wiener Straßennamen“ von Peter Autengrub; Wundergarten Verlag (21,90 Euro); www.wundergarten.at

Kreativität für die

Die Mal- und Gestaltungstherapeutin Inga Heiling hilft Menschen ihren inneren Frieden zu finden.

**Rundum
gesund**

meinbezirk.at/rundumgesund



Durch Mal- und Gestaltungstherapie unterstützt Inga Heiling Menschen in schwierigen Lebensphasen.

Foto: Nada Andjelic

(nad). „Ich kann mit Menschen arbeiten, ich kann in der Natur arbeiten und ich kann kreativ arbeiten“, erklärt Inga Heiling, wie sie alle Aspekte ihrer Arbeit verbindet.

Heiling ist ausgebildete Therapeutin, deren Methoden außergewöhnlich scheinen, doch eigentlich natürlich sind.

Die Kraft der Sprache

„Seit 2014 hatte ich eine Praxis in Purkersdorf. Doch jetzt bin ich seit ein paar Monaten

in Margareten“, so Heiling zu ihrer neuen Adresse auf der Rechten Wienzeile 75.

Die Mal- und Gestaltungstherapie etwa ist ein Aspekt von Heilings Arbeit. „Die Liebe an der Arbeit mit und für Menschen mit Kreativität zu verbinden, und im Einklang mit der Natur zu arbeiten“ – das ist ihr Credo. Dabei hilft sie Men-

schen, Unbewusstes fassbar zu machen. So können Gefühle zugeordnet und damit begreifbarer werden.

„Unsere Sprache ist oft mit Angst und Scham besetzt. Wir lügen uns auch gerne selber an“, so Heiling. „Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte“, zitiert sie einen von ihr angewendeten Ansatz nach dem Schweizer

Im Namen der Republik

Das Handelsgericht Wien erkennt durch die Richterinnen Mag. Monika Millet in der Rechtssache der Klägerin **Bundeskammer für Arbeiter und Angestellte**, 1040 Wien, Prinz-Eugen-Straße 20-22, vertreten durch Kosesnik-Wehrle & Langer Rechtsanwälte KG in 1030 Wien, wider die Beklagte **VRF Perchtold GmbH**, 1010 Wien, Kärntner Ring 2A/Top 4, vertreten durch Sattler & Schanda Rechtsanwälte in 1010 Wien, wegen Unterlassung (KSchG Streitwert: EUR 33.000,- und UWG Streitwert: EUR 5.500,-; Gesamtstreitwert: EUR 44.000,-) nach öffentlicher mündlicher Verhandlung zu Recht:

2.1. Die beklagte Partei ist schuldig, in ihren Vertragsformblättern die Verwendung folgender oder sinngleicher Klauseln zu unterlassen oder sich hierauf zu berufen:

a) Der Teilnehmer verpflichtet sich, die dazugehörigen Maßnahmen strikt einzuhalten und trägt dafür Sorge, dass die subkutanen (unter die Haut) Injektionen regelmäßig entgegengenommen werden.

c) Bei Rücktritt vor Beginn der Therapie behält sich die [beklagte Partei] vor, 60% der vereinbarten Kosten einzubeziehen, ab Inanspruchnahme des ersten Therapietages sind 100% der vereinbarten Kosten fällig. Bei nicht in Anspruch genommenen Leistungen aus dieser Vereinbarung erfolgt keine Rückvergütung.

d) Therapietage können nur bis zum oben angeführten Ende der Abnehmphase in Anspruch genommen werden.

e-1) Alle Unterlagen und Informationen der ORIGINAL EASYLIFE THERAPIE sind ausschließlich nur für den Teilnehmer dieser Vereinbarung bestimmt.

e-2) Die Weitergabe [aller Unterlagen und Informationen der ORIGINAL EASYLIFE THERAPIE] an Dritte verpflichtet zu Schadenersatz.

(f) Der Gesamtbetrag der ORIGINAL EASYLIFE THERAPIE ist ab dem ersten Behandlungstag fällig.

3.1. Der klagenden Partei wird die Ermächtigung erteilt, den klagsstattgebenden Teil des Urteilsspruches mit Ausnahme der Kostenentscheidung, jedoch einschließlich des Ausspruches über die Urteilsveröffentlichung, innerhalb von sechs Monaten ab Rechtskraft des Urteils, auf Kosten der beklagten Partei in der Zeitung „tips“ (Linz-Land) und in der Wiener Bezirkszeitung in den Bezirken 1, 5, 10, 12, 16, 17, 19, 21, 22 und 23 in Fettdruckumrandung mit gesperrt geschriebenen Prozessparteien, ansonsten in Normallettern, das heißt in der Schriftgröße redaktioneller Artikel, zu veröffentlichen.

4. Die beklagte Partei ist ferner schuldig, den klagsstattgebenden Teil des Urteilsspruches mit Ausnahme der Kostenentscheidung, jedoch einschließlich des Ausspruches über die Urteilsveröffentlichung, binnen drei Monaten ab Rechtskraft des Urteils, auf ihrer Homepage www.easylife.at oder einer diese ersetzenden Homepage für die Dauer von 30 Tagen, in Fettdruckumrandung mit gesperrt geschriebenen Prozessparteien, ansonsten in Schriftgröße, Schriftfarbe, Farbe des Hintergrunds und Zeilenabständen wie im Textteil der Homepage üblich zu veröffentlichen, wobei die Veröffentlichung über einen zu Beginn der Startseite unübersehbar angebrachten Link mit der Bezeichnung „Urteilsveröffentlichung“ direkt aufrufbar sein muss.

Seele

Psychiater Carl Gustav Jung. Kreativität ist nur einer der Zugänge der jungen Therapeutin, die unter anderem auch Menschen mit besonderen Bedürfnissen begleitet.

Fantasiereise

Für Menschen die noch mobil sind, bietet sie die klassische Gesprächstherapie auch „im Gehen“ an. Dies beflügelt, laut der Therapeutin, die Kreativität, die mit den Personen, die sie begleitet, „auf eine Fantasiereise geht“.

Manchmal sind auch Hausbesuche nötig, die sie jedoch gerne absolviert. Das Erstgespräch ist bei der Therapeutin immer kostenlos und unverbindlich.

Der Biophilia-Effekt

„Die Natur ist eine enorme Kraftquelle“, unterstreicht Heiling diese Methode und spricht den von Erich Fromm gepräg-

ten „Biophilia-Effekt“ an. Im Buch „Die Seele des Menschen“ aus dem Jahr 1964, definierte Fromm den Begriff „Biophilia“ als „Liebe zum Leben und allem Lebendigem“.

Biophile Tendenzen sind etwa in Form von Umweltschutz, dem Wunsch nach Frieden oder dem Interesse an spirituellen Werten wiederzufinden. Der Evolutionsbiologe Edward O. Wilson stellte daraufhin die Theorie auf, dass die emotionale Verbindung zur Natur dem Menschen angeboren, also Teil seiner genetischen Ausstattung sei.

Das Leben in einer künstlichen Umwelt, der permanente Aufenthalt innerhalb der vier Wände ohne Naturkontakt, fördere, laut dieser Annahme, Krankheiten und sei ungesund.

Weitere Informationen zur Arbeit von Inga Heiling finden Sie auf www.inga-heiling.at



„Garteln ums Eck“ ist eine Aktion der Gebietsbetreuung. Sie soll für mehr Grün im Bezirk sorgen.

Foto: MA 25/MH

Garteln in Margareten: Baumscheiben suchen Paten

(sb). Frühlingserwachen im Bezirk: Die Baumscheiben im 5. Bezirk wollen verschönert werden. Gesucht werden deshalb wieder engagierte Margaretnen, die im Zuge der Initiative „Garteln ums Eck“ Baumscheiben oder kleine Flächen im öffentlichen Raum begrünen wollen. Dafür kann man sich direkt an die Gebietsbetreuung wenden. Diese gibt Auskunft darüber, ob die gewünschte Fläche noch frei ist. Außerdem hilft sie Hobbygärtnern, das ei-

gene grüne Paradies zu bepflanzen. „Seine“ Baumscheibe kann jeder individuell gestalten. Zu beachten ist jedoch, dass dabei keine Baumwurzeln oder -stämme beschädigt werden dürfen. Zusätzliches Aufschütten von Erde ist ebenfalls nicht erlaubt. Hat man die Lust am Garteln verloren, kann man sich jederzeit wieder abmelden. Hobbygärtner können sich bei der Gebietsbetreuung unter 01/602 31 38 oder ost@gbstern.at informieren.



LIEBE MACHT NICHT LÄNGER BLIND

ENTDECKE DIE ALFA ROMEO STELVIO UND GIULIA RANGE

**AB € 28.500,- INKL. € 2.000,- BONUS BEI FCA BANK FINANZIERUNG*
SERIENMÄSSIG MIT KOLLISIONS- UND NOTFALLBREMSSYSTEM**

Verbrauch: 4,1–9,8 l/100 km, CO₂-Emissionen: 128–227 g/km. Abbildungen zeigen Sondermodell Alfa Romeo Giulia B-Tech und Alfa Romeo Stelvio B-Tech. *Unverbindlich empfohlener Aktionspreis inkl. Modellbonus, Händlerbeteiligung und modellabhängigem FCA Bank Bonus bei Kredit- oder Leasingfinanzierung über die FCA Bank GmbH/FCA Leasing GmbH. Freibleibendes Angebot gültig bei teilnehmenden Händlerpartnern bis 31.03.2019. Voraussetzung bankübliche Bonitätskriterien, Wohnsitz/Beschäftigung in Österreich. Nicht kumulierbar mit anderen Finanzierungsangeboten und mit Operating Leasing beim Modell Giulia.

4 JAHRE GARANTIE*

FCA BANK

La meccanica delle emozioni



MotorVillage
DIE FCA NIEDERLASSUNGEN **SCHÖNBRUNN** www.motorvillage.at

Schönbrunner Straße 297–307, 1120 Wien, Hr. Attalla, Tel. 01/810 11 48 4521



ABENTEUER IN JEDER UMGEBUNG.

DER JEEP® COMPASS AB € 22.990,-*

INKL. 4 JAHRE JEEP® GARANTIE¹⁾.

Gesamtverbrauch: 5,1–8,3 l/100 km, CO₂-Emissionen: 128–190 g/km. Symbolfoto. Stand 03/2019. * Unver. empf. Aktionspreis inkl. Modellbonus, Händlerbeteiligung und € 1.700,- modellabhängigem Finanzierungsbonus von der FCA Bank GmbH. Freibleibendes Angebot gültig bis 31.03.2019. Bankübliche Bonitätskriterien, Wohnsitz/Beschäftigung in Österreich. Nicht kumulierbar mit anderen Finanzierungsaktionen. ¹⁾ 2 Jahre Neuwagengarantie und 2 Jahre Jeep® Care mit Fahrleistung von 120.000 km. Jeep® ist eine eingetragene Marke der FCA US LLC.

Jeep®

THERE'S ONLY ONE

FCA BANK
Austria

MotorVillage
DIE FCA NIEDERLASSUNGEN **SCHÖNBRUNN** www.motorvillage.at

Schönbrunner Straße 297–307, 1120 Wien, Roman Hahn, Tel. 01/810 11 48 4529

ALLGEMEINMEDIZIN

- >> **Dr. Ruth v. Bonin-Schulmeister**, Schönbrunner Straße 147/8, Tel.: 01/5450412
- >> **Dr. Alois Rathmayr**, Franzensgasse 8, Tel.: 01/2086999
- >> **Dr. Amir Rasul**, Leitgebasse 2, Tel.: 01/5453636
- >> **Dr. Barbara Ecker**, Wiedner Hauptstraße 95a, Tel.: 01/5444110
- >> **Dr. Barbara Fischer**, Ziegelofeng. 41, Tel.: 0680/1331283
- >> **Dr. Bernd Jany**, Siebenbrunnfeldgasse 8/2/5, Tel.: 01/5441157
- >> **Dr. Brigitte Leixnering**, Spengergasse 12, Tel.: 01/5451350
- >> **Dr. Claudia Hadrigan**, Schönbrunner Straße 10/16, Tel.: 0650/3500300
- >> **Dr. Claudia Haubenberger**, Pilgramg. 24/10, Tel.: 01/9668290
- >> **Dr. Doris Kalchbrenner**, Einsiedlergasse 13, Tel.: 01/5442530

ANÄSTHESIE/INTENSIVMED.

- >> **Dr. Silva Ivanova**, Gießaufgasse 25/6, Tel.: 0680/5013916

ÄRZTEZENTREN

- >> **Medizinisches Zentrum Margareten**, Margaretenplatz 2, Tel.: 01/5876769
- >> **OA Dr. David Kuczer, Onkologie Zentrum Wien**, Ziegelofengasse 41/14, Tel.: 0680/2026578

AUGENHEILKUNDE

- >> **Dr. Ahmad Abadi**, Wiedner Hauptstraße 135, Tel.: 01/5452151
- >> **Dr. Hanka Kaminski**, Margaretenstraße 66, Tel.: 01/5872133
- >> **Dr. Marga Baumgartner**, Margaretenzügel 4/1, Tel.: 01/5442171
- >> **OMedR HR Dr. Kurt Seher**, Margaretenplatz 2/1 Top 31, Tel.: 01/5878211

CHIRURGIE

- >> **Dr. Georg Tentschert**, Garten-gasse 26, Tel.: 0660/4622077

- >> **Dr. Gerhard Hochwarter**, Margaretenstraße 136/6, Tel.: 01/5451060
- >> **Dr. Gerhard Tatzer**, Margaretenstraße 105, Tel.: 01/5488850
- >> **Dr. Tobias Marcy**, Nikolsdorfer Gasse 26-36, Tel.: 0660/6233128
- >> **Univ. Prof. Dr. Bruno Niederle**, Siebenbrunnengasse 4/1, Tel.: 01/5448150
- >> **OA Dr. med. Angelo C Tröhdan – Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie**, Bräuhäusgasse 12-14/1, Tel.: 01/5449128
- >> **OA Dr. med. Ioannis Stavrou – Neurochirurgie**, Ziegelofengasse 41, Tel.: 0699/13114727

FRAUENHEILKUNDE

- >> **Dr. Anne Catharina Dressler**, Margaretenplatz 2, Tel.: 01/5876769
- >> **Dr. med. univ. Gernot Malcher**, Wiedner Hauptstraße 135/Top B2, Tel.: 01/5441388
- >> **Dr. Peter Matthai**, Margaretenplatz 2, Tel.: 01/3678008
- >> **Prim. MR. Dr. Friedrich Gill**, Margaretenplatz 2, Tel.: 01/5876769
- >> **Univ. Prof. Dr. Klaus Mayerhofer**, Margaretenplatz 2/1. Stock, Tel.: 0676/4416711
- >> **Dr. Wisleitner Raimund**, Schönbrunner Straße 107/1, Tel.: 01/5442930

HNO-ÄRZTE

- >> **Dr. Gerhard Kofler**, Schönbrunner Straße 94, Tel.: 01/5447139
- >> **Dr. Gudrun Mancusi**, Schönbrunner Str. 94, Tel.: 0676/3582271
- >> **Dr. Reinhard Krapka**, Leopold-Rister-Gasse 5/7, Tel.: 01/5454880
- >> **OA Dr. Franz Windisch**, Rechte Wienzeile 147, Tel.: 0680/5062740

INNERE MEDIZIN

- >> **Dr. Josef Hauer**, Margaretenstr. 82, Tel.: 01/5871684
- >> **Dr. Luise Enzenberger**, Nikolsdorfer Gasse 26-36, Tel.: 0664/5253019
- >> **Dr. med. Michael Kögl**, Margaretenstr. 116, Tel.: 0680/6661363

KINDERPSYCHIATRIE

- >> **Univ. Doz. Dr. Georg Spiel**, Pilgramgasse 8/2/31, Tel.: 01/5870244

KINDERCHIRURGIE

- >> **MBA Edmund Blab**, Wehrgasse 32/3/3, Tel.: 01/5852709

KINDERÄRZTE

- >> **Prim. Dr. Rudolf Schmitzberger**, Schönbrunner Straße 60, Tel.: 01/5444311

LUNGENFACHÄRZTE

- >> **Dr. Marcel Rowhani**, Nikolsdorfer Gasse 26-36, Tel.: 0699/19263135
- >> **Dr. Monika Merkle**, Einsiedlerplatz 7, Tel.: 01/5442317

LABORDIAGNOSTIK

- >> **Labor Margareten - SYNLAB IMCL GmbH**, Stolberggasse 44, Tel.: 01/5453182

NEUROLOGIE

- >> **Dr. Almin Halilovic**, Margaretenplatz 2/1/10-12, Tel.: 0680/4435977

ORTHOPÄDIE

- >> **Dr. Edith Elisabeth Roth-Schiffel**, Gießaufg. 12, Tel.: 01/5471800
- >> **Dr. Johannes Rafael Jankovsky**, Franzensg. 17, Tel.: 0699/17060706
- >> **Dr. Meizer Roland**, Margaretenzügel 72/51/5, Tel.: 0660/1238346
- >> **Dr. Clemens Hühthmair**, Ziegelofengasse 41/14, Tel.: 0676/3415529

PHYSIKALISCHE MEDIZIN

- >> **Dr. Elisabeth Zeininger**, Grüngasse 13/2, Tel.: 01/8946301

PSYCHIATRIE

- >> **Dr. Christian Höfer**, Wiedner Hauptstraße 112/33, Tel.: 01/5452733
- >> **Dr. Gero Johannes Cerny**, Franzensgasse 15/13, Tel.: 0650/5151417
- >> **Dr. Julia Bräuer**, Gießaufgasse 12, Tel.: 01/5471834

- >> **Dr. Manuela Birk**, Wiedner Hauptstraße 105, Tel.: 01/5444479
- >> **Dr. Roland Mader**, Schloßgasse 21/15, Tel.: 01/5453400
- >> **Dr. Wolfgang Baischer**, Margaretenstraße 110/17, Tel.: 01/5451166

PSYCHOTHERAPEUTEN

- >> **Dr. Simone Mejzlik**, Ziegelofengasse 41/14, Tel.: 0676/9709558
- >> **Mag. Erika Lukan**, Ziegelofengasse 41/27 (Margaretenplatz), Tel.: 0676/7194450

RADIOLOGIE

- >> **Radiologicum Margareten**, Nikolsdorfer Gasse 32-36, Tel.: 01/5444262

REHABILITATION

- >> **Sonderkrankenanstalt für Gesundheit u. Rehabilitation d. SozVersAnstalt d. gewerbl. Wirtschaft**, Hartmannngasse 2b, Tel.: 01/54654-0

RHEUMATOLOGIE

- >> **Univ. Doz. Dr. Attila Dunky**, Wiedner Hauptstraße 71/3/14, Tel.: 01/5055395

UNFALLCHIRURGIE

- >> **Dr. Roland Peter Frank**, Schönbrunner Straße 143, Tel.: 0676/3888999
- >> **OA Dr. Martin Leixnering**, Spengergasse 12/2, Tel.: 01/5451350

ZAHNÄRZTE

- >> **DDr. Alfred Klotz**, Schönbrunner Straße 39/1, Tel.: 01/5443195
- >> **DDr. Ingrid Terpotiz-Schranz**, Reinprechtsdorfer Straße 13/4, Tel.: 01/5448330
- >> **DDr. Martin Kovac**, Hollgasse 8, Tel.: 01/5441186
- >> **DDr. Oliver Linhartberger**, Mittersteig 24/2/1 Top 2, Tel.: 01/5451070
- >> **Dr. Prim. Josef Piribauer**, Ramperstorfergasse 68, Tel.: 01/5449149-0



Wahlarztordination mit Schwerpunkt
Rheumatologie und Diabetes

Univ. Doz. Dr. Attila DUNKY





Praxis für ganzheitliche Entspannung

**Dipl. Energetikerin
Doris HERDINA**

Zusatzleistungen:

- Paraffinpackungen
Wärmebehandlung bei Schmerzen & Gelenksbeschwerden
- Kinesiotaping
Unterstützend bei Verspannungen & Muskelverletzungen

1040 Wien, Wiedner Hauptstraße 71/3/14
Tel.: 01/505 53 95
e-mail: rheumadunky@dunky.at

Ordinationszeiten: DI & DO 14.30- 18.00

www.dunky.at

PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS MAG. ERIKA LUKAN

Psychische Gesundheit,
Bewusstseinsbildung, Selbsterfahrung,
Einzel- und Gruppengesprächstherapie



1050 Ziegelofengasse 41/27, (Margaretenplatz)
Anmeldung/Vorgespräch: 0676 719 4450
Folder-Zusendung auf Anfrage.
Kassenzuzahlung möglich

Alles Gute, Bodystyle!

Fitnessstempel überzeugt mit großem Kursangebot und persönlicher Trainerbetreuung.

Fit in Wien

(gla). Ein Fitnesscenter zum Wohlfühlen feiert Jubiläum: Das Bodystyle wird heuer 30. Die Geschäftsführer setzen seit Anbeginn auf individuelle Betreuung und bieten gesundheitsorientiertes Training an.

„Wir erstellen für jeden Kunden den für ihn optimalen Trainingsplan“, sagt Geschäftsführer Rene Adler. Ein ausführliches 1. Trainingscoaching gehen dem Trainingsplan voraus.

Normales Krafttraining hat nach wie vor Saison, aber auch Grup-



Bodystyle zieht seit 30 Jahren die sportbegeisterten Mariahilfer an und gilt als Fitness-Hotspot für Individualisten.

Foto: Bodystyle

penkurse und Functional Training werden immer beliebter. Über 110 Kurse von Yoga, Pilates und Rückenfit bis hin zu Bodywork, Zumba und Deepwork hat Bodystyle im Programm. „Wir bieten auch kürzere Einheiten an, weil vielen eine Stunde zu lang ist“, reagiert Rene Adler auf aktuelle Bedürfnisse. CardioXPress und ToneXPress können bereits

in 25 Minuten absolviert werden. Auch geführte Kleingruppenkurse wie Happy Bauch und Functional Workout sind perfekt für zeitsparendes Training.

Tanzen und 50plus im Trend

Großer Beliebtheit erfreuen sich auch Tanzstunden wie Zumba und das neu in Mode gekommene Konga. Die Mischung aus Car-

dio, Boxen und Dance ist perfekt zum Auspowern und verbrennt reichlich Kalorien. Das Publikum 50+ schätzt eher die Yoga-, Pilates- und Rückenfit-Kurse, weiß Rene Adler.

Auf das reifere Publikum hat er sich längst spezialisiert. „Jung und Alt haben unterschiedliche Bedürfnisse“, erklärt Adler. „Die Jungen absolvieren ihr Training teilweise möglichst rasch und in Ruhe, die Älteren wollen intensiver betreut werden – wie etwa in unseren von den Trainern geführten Gruppeneinheiten 'Hanteltechnik 2.0' und 'Mobility Warm-up'.“ Hier werden die Vorteile des Krafttrainings allen Altersklassen nähergebracht. Bei körperlichen Wehwehchen stehen professionelle Masseure zur Verfügung.

Ein topausgestatteter Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad und Biosauna sorgt zusätzlich für Entspannung. **WERBUNG**



www.bodystyle.at

JETZT MITGLIED WERDEN

und bis zu

€ 99,- sparen

Bodystyle
Fitness-Studio

Fitness zum Wohlfühlen

6, Webgasse 35
Tel.: 01 / 596 28 15

7, Breite Gasse 7
Tel.: 01 / 524 53 40

6.752 Wiener Geschichten

Der Klassiker „Lexikon der Wiener Straßennamen“ hat ein neues Design und ganz viele neue Namen.

(uko). Seit fast 25 Jahren beschäftigt sich der Historiker Peter Autengruber mit den Straßen, Gassen, Wegen, Plätzen, Alleen und Promenaden Wiens und den Geschichten ihrer Namensgeber. Mitte der 1990er-Jahre veröffentlichte er sein erstes Straßennamen-Lexikon im Verlag Perlenreihe. Heute – Jahre später – gibt es das Standardwerk in der mittlerweile zehnten Auflage, erschienen im Verlag Wundergarten – neue Optik, viele Fotos und Hintergrundinformationen inklusive. „Der inhaltlichen Ausrichtung des Verlags entsprechend, wurde ein Fokus auf Frauenbilder gelegt“, erklärt Autengruber.

6.752 Straßennamen oder – genauer – „benannte Verkehrsflächen“ gibt es derzeit in Wien. „Seit dem Erscheinen der neunten Auflage 2014 gab es 164 Neubennungen, davon sind 90 Frauen gewidmet.“ Dennoch gingen von allen personenbezogenen Benennungen nur etwa zwölf Prozent auf Frauen zurück, bedauert der Autor. Es gebe also durchaus noch „Nachholbedarf“.

Orientierung und Erinnerung

„Straßennamen sind nicht nur eine Orientierungshilfe, sie sind auch ein Teil der öffentlichen Erinnerung“, so Autengruber. Um im Wiener Straßennetz verwirrt zu werden, muss man nicht nur besondere Verdienste um die Stadt vorweisen können, sondern auch mindestens seit einem Jahr tot sein.

Im Rahmen der geforderten Gendergerechtigkeit kämen jetzt auch immer mehr verdiente

Frauen zu dieser Ehre. So verläuft die nach der früheren Gesundheitsministerin und Erfinderin des Mutter-Kind-Passes, Ingrid Leodolter, benannte Leodolterpromenade entlang des Krankenhauses Hietzing, die verstorbene Nationalratspräsidentin Barbara Prammer wurde mit einer Allee im 22. Bezirk geehrt.

„Ein Lexikon und die Arbeit daran sind etwas sehr Lebendiges, das macht es auch so spannend. Archivarbeit, ständiges Beobachten und Auf-dem-Laufenden-Sein sind wichtig. Ich bin auch für Inputs der Leser dankbar“, so der Autor. „Ein Lexikon muss informieren. Ich will aber auch neugierig auf mehr machen.“

ZUR SACHE

Das „Lexikon der Wiener Straßennamen“ ist im Wundergarten Verlag erschienen und kostet 21,90 Euro.



Peter Autengruber mit seinem „Klassiker“. Foto: Ulrike Kozeschnik-Schlick

Das WeltAuto.
Gute Gebrauchtwagen. Garantiert.

**AUTO SCHLAU
VERKAUFEN**
EINFACH SCHNELL ZUVERLÄSSIG

So einfach geht's:

1
**Online
Auto bewerten**
Sie erhalten eine
vorläufige Bewertung

2
**Kurze
Vor-Ort-Prüfung**
bei über
70 Standorten

3
**Rasche
Bezahlung**
inkl. Beratung,
Vertragerstellung, usw.

Premiumbauträger Glorit: Exklusives Wohnen in Erlaa

Glorit baut nur an den schönsten Plätzen Wiens! In der Forchheimergasse 8-10 im 23. Bezirk errichtet der Premiumbauträger derzeit drei Einzelhäuser und ein Doppelhaus. Die Fertigstellung ist Anfang 2020 geplant. Ein Einzelhaus (fünf Zimmer, 148 m² Wohnfläche inklusive Vollunterkellerung, Garten und Pkw-Stellplatz) ist noch zu haben und wartet auf seine Bewohner! Das Haus befindet sich auf Eigengrund im Grünen und punktet zugleich mit bester Anbindung (U-Bahn-Linie U6 und Shopping City Süd sind rasch erreichbar). Die exklusive Ausstattung ist ein weiteres Highlight und ein Markenzeichen von Wiens Marktführer für Fertighäuser. Neugierig geworden? Glorit bietet im 23. Bezirk aktuell noch fünf weitere Projekte an.



Open-House, 23. Bezirk, 30./31. März von 15-18 Uhr.

Foto: Glorit

Infos & Kontakt:

Ihr Verkaufsberater Peter Schneller erwartet Sie am 30. und 31. März jeweils von 15 bis 18 Uhr vor Ort im Verkaufcontainer. Gerne informieren wir Sie dabei auch über alle aktuellen Glorit-Projekte und Angebote!

peter.schneller@glorit.at, Tel. 0699/14914516, www.glorit.at

WERBUNG

kika

JETZT

MITTWOCH

27
MÄRZ

DIENSTAG

02
APRIL

BIS

SUPER
Spartage

Ausgenommen in unseren
Prospekten und Inseraten
beworbene Produkte

30%

auf
viele

MÖBEL¹⁾

+

10%^{ON-TOP}
ZUSÄTZLICH²⁾
AUF MÖBEL & KÜCHEN

Gültig bis
2.4.2019

VON DER UNVERB. HERSTELLER-PREISEMPFEHLUNG

1) Gilt nur für Neuaufträge und ist nicht mit anderen Aktionen kumulierbar. Ausgenommen in unseren Prospekten und Inseraten beworbene Produkte, Warengutscheine, Serviceleistungen, Küchenblöcke, Stressless, Team 7, Anrei, Birkenstock, Stoke, Sedda Katalogbestellungen, Die Grüne Linie, Elektrogeräte und Zubehör, Dauertiefpreis, Henders&Hazel, Trends by, Leonardo, Biohort, Glatz, Kettler und Stern. Gültig von 27.3. bis 2.4.2019 in allen kika-Einrichtungshäusern.
2) Gilt nur für Neuaufträge und ist nicht mit anderen Aktionen kumulierbar.

Alle Preise sind Abholpreise, gültig bis 2.4.2019 bzw. solange der Vorrat reicht. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Alle angeführten Preise ohne Deko-Material. 03-2019/10920. Stattpreise sind *unsere bisherigen Verkaufspreise, **Hersteller-Listpreise bzw. ***unverb. Hersteller-Preiseempf.

4-TLG. KOCHTOPF-SET „BARI“.

1 Stielkasserolle ohne Deckel Ø 16 cm,
je 1 Kochtopf Ø 16 cm, 20, 24 cm.

Alle mit Glasdeckel. Per Set. (21862207)



kitchen:basics

4-TLG. SET



49,99***

19,99

SIE SPAREN 60%

STEPPDECKE „COMFORT“.

140 x 200 cm. Bezug und

Füllung: 100% Polyester.

Ganzjahresdecke. (22969143)



39,99***

9,99

SIE SPAREN
75%

HANDTUCH „FOXI“.

50 x 90 cm. 100%
Baumwolle. (23139703)



5,99***

1,99

SIE SPAREN 66%

ROLLBOX „LEO“.

Ca. 39 x 36 x 58 cm. 60 l. Kunststoff.
Per Stk. (17432105)



Inkl. Deckel
und 4 Rollen

19,99***

7,99

SIE SPAREN
60%

RESTAURANT

Täglich frisch gebackt!

GUTSCHEIN

Gültig bis Di. 2.4.2019



4,90*
2,90

SCHNITZEL „WIENER ART“

vom Huhn oder Schwein mit Kartoffelsalat

Symbolfoto. Preis pro Portion. Pro Person max. 2 Portionen. Solange der Vorrat reicht. Bitte diesen Gutschein vor der Bestellung vorweisen.

15. Wiener Diabetestag findet im Rathaus statt

**Rundum
gesund**

meinbezirk.at/rundumgesund

(red). Am Freitag, 29. März, dreht sich im Rathaus alles rund um Diabetes. Mit Vorträgen wie „Fitness für Faule“, „Schnell und preiswert gesund kochen“, „Wie schütze ich das süße Herz?“, „Unblutiges Zuckermessen – eine Erleichterung“ oder „Diabetes und Sex. Geht's noch?“ wird die Volkskrankheit in all ihren Facetten beleuchtet. Weiters kann man an Ort und Stelle seinen Blutzuckerwert bestimmen lassen. Diverse Aussteller bieten speziell für Diabetiker entwickelte Produkte an und beraten vor Ort. Der Wiener Diabetestag findet von 10 bis 18 Uhr statt. Alle Informationen und das Programm finden Sie unter www.wienerdiabetestag.at



Rund 600.000 Österreicher haben Diabetes.

Foto: Fotolia

Verfall des

Bei einer Begehung zeigt sich, dass das Ferry-Dusika-Stadion schon bessere Zeiten erlebt hat.

(wolf). Die am Rande des Praters zwischen dem rechten Donauufer und dem Ernst-Happel-Stadion erbaute Bahnradsport- und Leichtathletikhalle bietet 5.500 Besuchern Platz. Gleich im Eröffnungsjahr 1977 diente sie unter anderem als Austragungsort der Handball-B-Weltmeisterschaft.

Doch das ehemalige Prunkstück ist mittlerweile in die Jahre gekommen, was schon beim Betreten des Objekts ersichtlich wird. Trotz umfangreicher Sanierungsmaßnahmen Ende der 1990er-Jahre zeigt sich schon im Eingangsbereich ein tristes Bild: Bodenplatten, Absperrgitter, Trainingsgeräte und allerlei anderes Equipment stapeln



Die Bahnradsport- und Leichtathletikhalle wurde 1977 erbaut.

sich zuhauf und erwecken den Eindruck, dass Aufbewahrungs- und Staumöglichkeiten ganz besonders fehlen.

Viele Sportler, wenig Platz

Von den Zuschauertribünen wandert der Blick nach unten zu den Sportstätten und offenbart, mit welchen Möglichkeiten diese Mehrzweckhalle eigentlich

Dauerhafte Fixierung Ihrer Zahnprothese mittels Implantaten in nur 4 Stunden!

Die meisten Vollprotheseträger wissen, dass die Unterkieferprothese einfach nicht hält. Mit Hilfe von künstlichen Wurzeln (Implantaten) besteht heutzutage die Möglichkeit, die Prothese dauerhaft am Kiefer zu fixieren.

Dadurch wird eine Sicherheit und Freiheit beim Essen und Sprechen erzielt. Die durch Implantate fixierte Zahnprothese erhöht deshalb die Lebensqualität ganz erheblich. Am Morgen des

Behandlungstages erfolgt unter Lokalanästhesie ein chirurgischer Eingriff, bei dem künstliche Zahnwurzeln eingebracht werden. Die dabei auftretende Belastung für den Patienten ist mit jener einer Zahntrennung vergleichbar. Im praxiseigenen Labor kann sofort anschließend mit der Anfertigung der für den Halt notwendigen Konstruktion begonnen werden. Am Nachmittag erfolgt dann die Eingliederung der Prothese. Diese schon oft angewandte Methode kann bei über 90 % aller Patienten durchgeführt werden.



Dabei kommen Implantate aus Reintitan zum Einsatz, gegen die es keine Unverträglichkeiten gibt. Mit dieser Methode hat der Gewinn an Lebensqualität auf wirklich lange Zeit schon viele Patienten überzeugt. Natürlich bieten wir Ihnen aber auch implantatfreie Lösungen Ihres individuellen Zahnproblems. Sie können jederzeit einen kostenlosen Beratungstermin mit uns vereinbaren.



Dr. Alexander Vollgruber
Zahnarzt, Zahntechnisches Labor
1., Rotenturmstraße 21/5
Tel.: 533 61 97
Alle Kassen und privat

Dusika-Stadions



Der Fitnessraum hat auch schon bessere Zeiten erlebt. Fotos (3): Unger

aufwarten kann. Auf der Holzbahn tummeln sich zahlreiche Radrennfahrer, während am unteren Rand die Läufer ihre Runden drehen. „Nicht ganz ungefährlich, denn in den vergangenen Jahren kam es immer wieder zu Kollisionen zwischen Radlern und Läufern, die sich auf dem knapp bemessenen Platz in die Quere kamen“, sagt Dagmar

Schmidt, Präsidentin der Wiener Sportunion. Im Innenkreis der Bahn wimmelt es nur so von



„In den vergangenen Jahren kam es immer wieder zu Kollisionen zwischen Radlern und Läufern.“

DAGMAR SCHMIDT, SPORTUNION

Sportlern. Leichtathleten, Bodenturner und Sportakrobaten teilen sich das ohnehin schon knappe Platzangebot und es hat den Anschein, dass es sich recht schwierig gestaltet, als Vereinsakteur freies Trainingsterrain zu ergattern.

Wann wird saniert?

Stadtrat Markus Wölbitsch (ÖVP) erzählt während der Begehung von undichten Sanitäranlagen, das Warmwasser funktioniere oft nicht und aus den

Leitungen tropfendes Wasser müsse mit Eimern aufgefangen werden. In den Gängen und Hallen im Untergeschoß wird man mit offenen Deckenplatten und herunterhängenden Kabelsträngen konfrontiert und auch die Kraftkammer weist erhebliche Mängel auf. An den zahlreichen veralteten Geräten, die chaotisch im Raum stehen, erkennt man die Notwendigkeit eines raschen Sanierungskonzepts. Bis Ende 2019 will die Stadt Wien einen Sportstättenentwicklungsplan präsentieren. „Die Ergebnisse des Konzepts sollen die Leitlinie für die nächsten Jahre vorgeben – sowohl was die Planungen von Sportstätten als auch konkrete Maßnahmen zur Sanierung der vorhandenen Anlagen betrifft“, so Anatol Richter von der zuständigen MA 51 (Sportamt). Bis dahin muss sich wohl auch das Dusika-Stadion noch gedulden.



Foto: Himmelblau

EXPERTENTIPP

Mag. Georg Haas, Bestattung Himmelblau GmbH, Tel.: 01/361 50 00
www.bestattung-himmelblau.at

Jetzt auch in Wien-Simmering

Nach einem Todesfall kommen auf die Hinterbliebenen nicht nur emotional belastende Zeiten, sondern oft auch hohe Kosten zu. Bei „Bestattung Himmelblau“ erhält der Kunde unverbindliche und diskrete Beratung. Innerhalb weniger Stunden bekommen Sie Ihr persönliches und transparentes Angebot – ab sofort auch in unserer Filiale in der Simmeringer Hauptstraße 48. Geöffnet ist Montag bis Donnerstag von 9 bis 16 Uhr und am Freitag von 9 bis 13 Uhr. WERBUNG

APRIL GLÜCKSKAUF

BEXLEYS®
BY-DESIGN

DRUCKHOSE

Baumwollmischung.
Gr. 36 – 50 **STRETCH**
Best.-Nr. 36714513

35⁰⁰

Angebot nur gültig vom 1. bis zum 30. April 2019 in Ihrer ADLER Filiale, online unter adlermode.com oder in der ADLER App. Nur solange Vorrat reicht.



Kundenkarte gleich beantragen und
500 PUNKTE STARTGUTHABEN SICHERN!*

*Nur bei Erstaussstellung der Kundenkarte.

Adler Modemärkte GmbH, Traunfurterstraße 101, A-4052 Ansfelden

ADLER
ALLES PASST



50 EURO SPAREN

Digitalisierung

Ob Super-8-Film, Dias oder Videobänder. Sparen Sie jetzt bis zu 50 Euro bei Ihrer Digitalisierung und lassen Sie bei FORVIDEO Ihr jahrzehntelang angesammeltes Archivmaterial auf zeitgemäße Formate konvertieren. Ihre Daten bleiben ohne Qualitätsverlust erhalten. Mehr Infos unter www.forvideo.at/50euro und 01/310 65 66 0

Brezinas 21 Tipps

Der Autor über turbulente Zeiten, den „Stimmungsraum-spray“ und italienischen Espresso.

**Rundum
gesund**

meinbezirk.at/rundumgesund

Thomas Brezina hat einen neuen Ratgeber auf den Markt gebracht. Die „Freude Notfall Apotheke“ soll mit 21 Tipps gegen akuten Freudemangel helfen.

Leiden Ihrer Meinung nach heutzutage viele Menschen unter einem Freudemangel?

THOMAS BREZINA: Ja. Dabei ist es so, dass Freude nach wie vor rund um uns und in uns ist, wir müssen sie nur wieder entdecken und erwecken.



Thomas Brezina hat sich beigebracht, schneller wieder auf eine freudige Spur zu kommen.

Foto: Thomas Brezina

Woran, glauben Sie, liegt das?

Das hängt ganz stark damit zusammen, dass wir in einer sehr turbulenten Zeit leben und uns allen jeden Tag unglaublich viel um die Ohren fliegt. Auch haben wir über Jahre das Jammern gelernt, aber nicht, dass wir auch etwas dagegen tun können. Hier muss man umdenken: Fünf Minuten jammern

ist menschlich und absolut erlaubt, aber dann muss ich etwas gegen die Situation machen.

Ihr Trick dazu?

Ich konzentriere mich ganz bewusst darauf, drei freudige Sachen zu machen. Ich schicke ein nettes E-Mail oder eine liebe SMS an jemanden. Oder ich rufe einen Freund an und erzähle

**Ihr Experte für
sanfte Zahnheilkunde
und dentale Wellness**

Angstfreie
Beruhigungsbehandlung
Amalgam-Alternativen
Ästhetische Lösungen
Professionelle Mundhygiene
Zahnärztliche Hypnose

Mollardgasse 2/4
1060 Wien
U4 Pilgramgasse, 13A, 14A
www.dentale-wellness.at
Tel. 01/587 48 11
ALLE Kassen!



Dr. Lucius-Martina Meister

Facharzt für
Zahnheilkunde
Mundheilkunde
Kieferheilkunde

Achtung Hobby-Schneiderinnen!
Das dürfen Sie nicht versäumen!

NUR 6 TAGE IN WIEN



Endlich können alle Frauen ohne langdauernde Kurse zu Hause ihre eigenen Schnitte für die ganze Familie anfertigen.

- kein Ausründern
- kein Apparat
- kein Talent erforderlich

Ob oben Größe 42 und unten 48, lange oder kurze Taille usw., in jedem Falle zuverlässig und einfach.

◀ Nach 10 Minuten können Sie diese Weste selbst zuschneiden!

ZUSCHNEIDE-KURS

Besuchen Sie unseren Vortrag ohne jede Verpflichtung.

Montag, 01. bis Samstag, 06.04.

Komolka Stoffe

Mariahilfer Straße 58

Tägl. um: 10:30, 12:00, 14:00 & 16:00 Uhr

Dauer: 1 Stunde

Einmaliger Besuch genügt!

Gegen Vorlage dieser Annonce erhalten Sie 3 gratis Schnittvorlagen für Ihre Figur.

für mehr Freude

ihm etwas Freudiges. Danach schaue ich mir die Sache, über die ich jammern möchte, nochmals an. Und meistens vergeht mir dann die Lust am Jammern, denn ich habe da ja schon über drei freudige Sachen gesprochen. Dann kann man sich leichter die Frage stellen: „Und was kann ich jetzt dagegen tun?“

Gibt es einen Lieblingstipp, den Sie selbst regelmäßig befolgen?

Es gibt einen, der mag etwas seltsam klingen, hat aber eine große Wirkung: Wenn schlechte Stimmung herrscht, denke ich mir ständig den Satz: „Ich liebe dich, ich liebe dich, ich liebe dich.“ Nicht zynisch, sondern aus tiefstem Herzen. Es ist kein an eine Person gerichtetes „Ich liebe dich“. Aber es hilft, wenn man an einen sehr lieben Menschen denkt. Damit strahlt

man dieses Gefühl wie ein kleiner Leuchtturm aus. Es hat sehr oft eine unglaublich positive Wirkung. Die Stimmung verbessert sich, auch die Gespräche. Leute lächeln einander an. Ich nenne es den „Stimmungsraumspray“.

Was bereitet Ihnen Freude?

Wahnsinnig viel. Menschen rund um mich, die ich liebe und die mich glücklich machen. Mein Hund Joppy. Das, was ich tun kann – das Schreiben –, dafür bin ich unendlich dankbar. Ich halte Dankbarkeit für eine unglaubliche Quelle der Freude. Und ich besitze eine Espresso-Maschine und mache mir jeden Tag einen echten italienischen Espresso. Auch dieser Kaffeegenuss bereitet mir jeden Morgen Freude.

Interview:

Nikki Gretz-Blanckenstein



Das Ziel des Buches: die Freude wieder zu entdecken. Foto: edition a

ZUR SACHE

Der Ratgeber von Thomas Brezina „Die Freude Notfall Apotheke: 21 Dinge, die bei Freudemangel helfen“ ist im Verlag edition a erschienen. Er ist um 17 Euro im Buchhandel erhältlich.



Foto: Privat

EXPERTEN-TIPP

Univ. Doz. Dr. Fuchsjäger-Mayrl

Maßgeschneiderte Konzepte erstellen

Modernste Technologie und ausführliche Beratung sind Merkmale der Ordination am Meiselmarkt. Es werden hier OCT-Untersuchungen durchgeführt, die unentbehrlich für die Früherkennung und die Verlaufsbeobachtung vieler Augenerkrankungen sind. Für Jung und Alt kann von einer einfachen Brille bis zur komplizierten Operation, welche von mir selbst durchgeführt wird, ein maßgeschneidertes Konzept entwickelt werden.

Hütteldorfer Straße 81a, 1150 Wien, www.fuchsjaeger.at

Tel.: 01/982 23 40 WERBUNG

augenheilkunde
augenchirurgie



NÖ Landesausstellung

Wiener Neustadt 30.3.–10.11.2019

WELT

IN BEWEGUNG!

STADT.GESCHICHTE.MOBILITÄT.

noe-landesaussstellung.at









Bezahlte Anzeige im Auftrag des Landes Niederösterreich, Schallaburg
Kulturbetriebsges.m.b.H. | Design: Pernold & Co

TIPP

attraktive Angebote für Ihren Kurzurlaub rund um die NÖ Landesausstellung unter www.wieneralpen.at/landesaussstellung2019






Die Niederösterreichische Versicherung





Vienna International Airport



Die richtige Schultasche

Leicht, ergonomisch, gut sichtbar und chic sollte sie sein, die Eintrittskarte in die Welt der Großen.

Rundum gesund

meinbezirk.at/rundumgesund

(red). Während es dem Nachwuchs eher um die Optik geht, achten Erwachsene dann doch mehr auf Funktionalität und ergonomische Faktoren. Welche Kriterien bei der Auswahl sonst noch wichtig sind – die bz hat die wichtigsten Punkte zusammengefasst:

Wenig Gewicht

Faktor eins ist das Gewicht. Je leichter die Schultasche, umso besser für den kindlichen Rücken.

cken. Die leere Schultasche sollte maximal 1,2 Kilogramm haben. Bepackt sollte sie höchstens ein Zehntel des Körpergewichts wiegen.

Passende Größe

Ein wichtiges Kriterium ist die Größe. Die Tasche sollte nicht breiter als die Schultern des Kindes sein und auch nach oben hin auf Schulterhöhe abschließen.

Anprobe

Bevor man sich für eine Schultasche entscheidet, sollte das Kind sie anprobieren, und zwar sowohl nur mit Shirt als auch mit Jacke. Dabei sollten die Träger nicht drücken oder scheuern.

Breite Tragegurte

Apropos Träger: Diese sollten mindestens vier Zentimeter breit, gepolstert und in der Länge verstellbar sein, damit der

Rücken stabil auf dem Rücken aufliegt. Wenn das nicht der Fall ist, muss der Körper die Last des Gewichts ausgleichen.

Unterstützter Rückenbereich

Die Schultasche sollte ein orthopädisch geformtes Rückenteil haben. Damit wird die Wirbelsäule des Kindes geschont.

Mehrere Fächer

Idealerweise hat das gewünschte Modell mehrere Fächer. Die schweren Bücher können dadurch rückennah im hintersten Fach transportiert werden. Eine optimale Gewichtsverteilung ist gut für den Rücken.

Gut sichtbar

Eine sichere Schultasche sollte an den Vorder- und Seitenteilen zehn Prozent an Reflektorenflächen haben. Diese sorgen im Alltag dafür, dass Kinder im Straßenverkehr auffallen.



Schultaschen sollen den Rücken schonen.

Foto: Fotofreundin/fotolia

Unser neuer Katalog ist da!

Jetzt den brandneuen Katalog anfordern!

- Entdecken Sie unsere neuen Speisen und lassen Sie sich einmal mehr von unseren Kochkünsten begeistern
- Quartalsangebote** – Sammeln Sie unsere Rabattsticker und lösen Sie diese gegen tolle Prämien ein
- Qualität** muss nicht immer teuer sein – Neuer Katalog, neue Speisen, neue Preise. Trotz unseren hohen Qualitätsansprüchen haben wir die Preise bei einigen Schmankerln gesenkt
- Torten, Kuchen & Gebäck** – Genießen Sie jetzt auch unser Zusatzsortiment à la carte
- Vorbei mit der Schlepperei** – Gerne bringen wir auch die Getränke ins Haus

Kundenservice (01) 79 5 79

Mo – Do: 7:00 – 17:00 Uhr
Fr: 7:00 – 15:00 Uhr

info@speisenzusteller.at
www.speisenzusteller.at



WIENER ROTES KREUZ
DER SPEISENZUSTELLER

PAGRO DISKONT

gültig von 28.3. bis 10.4.2019
Angaben über Artikel und Preise vorbehaltlich Druck & Satzfehler. Angebote gültig solange der Vorrat reicht.
online bestellen unter pagro.at



* Online gültig bis 31.3.2019, solange der Vorrat reicht. Symbolfoto

KREATIVE VERPACKUNGSEIDEN FÜR OSTERN!



ab **0,79**

IHR MARKT FÜR PAPIER, BÜRO UND HAUSHALT

TOP-MARKEN ZU SENSATIONELLEN PREISEN



Tefal Kochtöpfe „Jamie Oliver“

Für alle Herdarten
geeignet, ø: ca. 20 cm
(3,0 l), je

nur 9,99



Russell Hobbs „Desire“ Entsafter

Zwei Geschwindigkeitsstufen
für alle Frucht- und
Gemüsesorten, abnehmbare,
spülmaschinengeeignete Teile,
700 ml Saftbehälter
und 2,0 l Fruchtfleisch-
behälter, 550 Watt, je

nur 29,99



WMF Bestecksets „Palma“

66-teilig, je

nur 99,99



WMF Messerblöcke „Classic Line“

7-teilig, je

nur 49,99



WMF Topfsets „Provence Plus“

Für alle Herdarten und spülmaschinen-
geeignet, 5-teilig, Inhalt: Töpfe mit Deckel
(ca. 1,9 l / 2,5 l / 3,3 l / 5,7 l), Stiel-
kasserolle ohne Deckel (ca. 1,4 l), je

nur 79,99

Bei den abgebildeten Produkten handelt es sich um Sonderposten.



Eine Filiale in Ihrer Nähe finden Sie auf www.kik.at
Für den Newsletter: Einfach anklicken und auf dem Laufenden sein!

Kleidung clever kaufen
www.kik.at

Angebote gültig, solange der Vorrat reicht. Abgabe nur
in haushaltsüblichen Mengen. Farbabweichungen sind
drucktechnisch bedingt. Irrtümer vorbehalten.
KIK Textilien und Non-Food Ges.m.b.H. · Albert-Schweitzer-Gasse 7 · 1140 Wien

Austria-Kicker drücken Schulbank

(red). Mit der Initiative „Austria ist Klasse“ startet die Wiener Austria das bisher größte Schulprojekt ihrer Geschichte. Dabei werden nicht nur einzelne Klassen von den violetten Kickern besucht, sondern auch gemeinsame Turnstunden absolviert. Das Ziel der kostenlosen Aktion ist, jungen Menschen Lust auf Sport und Fußball zu machen. Alle Infos: www.fak.at/klasse



Foto: FK Austria

Rote-Augen-Saison?

ANZEIGE

Im Frühling stehen unsere Augen vor neuen Herausforderungen:

Pollen, Feinstaub, Überlastung, UV-Licht oder Wind können die empfindliche Bindehaut irritieren. Die Folge: gerötete oder entzündete Augen. Die Heilpflanze Euphrasia officinalis (Augentrost) hat sich zur natürlichen Behandlung bewährt. Ihr Extrakt



in den Euphrasia D3 Augentropfen von Weleda lindert schnell und wirksam gerötete, tränen- de Augen und beruhigt bei Juckreiz und Brennen. Rezeptfrei in Apotheken (auch als Einzeldosen) erhältlich, frei von Konservierungsstoffen, für die ganze Familie und Kinder ab 2 Jahren.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen informieren Sie Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Yoga-Kurs

Olivera Stolevski unterrichtet Gehörlose für ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist.

Rundum gesund

meinbezirk.at/rundumgesund

richt. Fast zeitgleich begann Stolevski mit dem Praktizieren von Yoga. Die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin schloss sie 2017 in Wien ab.

Eine Idee entsteht

Auf die Idee, Yoga-Kurse in Gebärdensprache anzubieten, kam Stolevski gegen Ende ihrer Yoga-Ausbildung. „Ich habe überlegt, wie ich meine Fähigkeiten so umsetzen kann, dass auch jene Menschen davon profitieren

„Ich muss darauf achten, dass ich während des Kurses für jeden gut sichtbar bin.“

OLIVERA STOLEVSKI

(sak). Ideen entstehen oft durch Zufall. So war es auch bei Olivera Stolevski, denn zufällig war vor mehr als zehn Jahren ihre Mitbewohnerin im Studentenheim schwerhörig. Von ihr lernte Stolevski die ersten Gesten: „Ich liebe Sprachen und habe mich dann entschlossen, die Gebärdensprache zu erlernen.“ Eineinhalb Jahre lang absolvierte die studierte Philosophin im Wiener Taubstummen-Fürsorgeverband (WITAF) Kurse und nahm zusätzlich Privatunter-

können, die ansonsten keine Möglichkeit haben, einen Yoga-Kurs zu besuchen.“ Das Ergebnis war der erste wienweite Yoga-Kurs in Gebärdensprache, um „schwerhörigen und gehörlosen

Kibox schafft Platz für den Frühling

Die einfachste Lösung, nach dem Winter für Ordnung zu sorgen: Kibox holt Jacken, Hauben und Schuhe und lagert sie ein.

Nach einem kalten Winter, in dem man das Haus nur mit dicker Winterbekleidung verlassen konnte, freut man sich auf die warmen Monate. Die Jeansjacken ersetzen nun endlich wieder die platzraubenden Winterjacken. Doch wohin mit all der Kleidung, die in den kommenden Monaten nicht benötigt wird?

Unkomplizierte Lösung

Mit dem neuen Angebot von Kibox wird Storage mit Service verbunden. Über die Website www.kibox.at bestellt man die gewünschte Anzahl an Boxen. Anschließend liefert ein Ki-



Wohin mit der Winterkleidung? Kibox liefert die Lösung: einlagern mit Abholservice.

Foto: KIBOX/Marin

box-Bote die Boxen direkt an Ihre Wunschadresse. Die fertig gepackten Boxen werden von Kibox abgeholt und in Brunn am Gebirge eingelagert. Jede einzelne Box fasst 68 Liter, wo-

rin rund 30 T-Shirts und zehn Hosen untergebracht werden können, und kostet 4,50 Euro im Monat.

Doch es können nicht nur Boxen eingelagert werden,

sondern auch einzelne sperrige Gegenstände wie Ski oder Reisekoffer. Die Lieferung aller Boxen ist kostenlos und der Rücktransport vom Lager kostet 10 Euro – unabhängig von der Anzahl der Boxen. Das Angebot von Kibox ist in ganz Wien und Teilen Niederösterreichs gültig.

KIBOX-FAKTEN

Der Frühling kann kommen! Schaffen Sie in Ihrem Kleiderschrank Platz – lagern Sie einfach und unkompliziert Winterkleidung und Co. ein! Alle weiteren Informationen unter www.kibox.at

Kosten: 4,50 Euro mtl., Gegenstände ab 4,90 Euro mtl., Abholung: gratis; Rücktransport: 10 Euro (pauschal)

Der Service wird für Wien und Teile Niederösterreichs geboten. **WERBUNG**

für Gehörlose



Die 31-jährige studierte Philosophin Olivera Stolevski hält Yoga-Stunden in Gebärdensprache ab.

Foto: Stolevski

Menschen die Möglichkeit zu geben, Yoga in ihrer Muttersprache kennenzulernen und zu praktizieren“, so Stolevski. Dabei wird jede Körperübung, auch Asana genannt, zunächst Schritt für Schritt in Gebärdensprache erklärt. Dann werden die Yoga-Übungen gemeinsam durchgeführt. „Ich muss darauf achten,

dass ich während des Kurses für jeden gut sichtbar bin“, so die Yoga-Lehrerin. Beim Hatha-Yoga wird durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation ein Gleichklang zwischen Körper und Geist hergestellt. Schätzungen des Österreichischen Gehörlosenbunds und des Österreichischen Gebärden-

sprachverbands sprechen von 8.000 bis 10.000 gehörlosen Personen in Österreich, alleine in Wien leben rund 4.000 gehörlose Menschen.

Weil es in der Stadt eine Vielzahl an Yoga-Kursen, aber keinen einzigen für gehörlose Menschen gibt, hat Stolevski diesen ins Leben gerufen. Für sie ist der Kurs ein Erfolg, wenn die Teilnehmer entspannt und zufrieden sind und mit einem Lächeln nach Hause gehen. „Und das möchte ich auch gehörlosen Menschen ermöglichen“, sagt sie.

.....

ZUR SACHE

Der Yoga-Kurs für Gehörlose findet sonntags von 10 bis 12 Uhr im Österreichischen Gehörlosenbund (10., Waldgasse 13) statt. Eine Einzelstunde kostet 15 Euro, eine Monatskarte 55 Euro. Infos: www.oegsyoga.at

100% Frauengesundheit Das ist GYNIAL!

Frauen sind genial. Und sehr individuell. Davon sind wir überzeugt. Deshalb widmen wir uns zu 100% dem Wohlbefinden und der Gesundheit der Frauen. Gynial bietet auch eine Vielfalt an Verhütungsmethoden an, ganz nach unserem Leitspruch: „**Verhütung mit Verantwortung**“! Wussten Sie, dass in Österreich bereits 125.000 Frauen mit Produkten von Gynial verhüten? Bleiben Sie informiert, und schauen Sie rein bei www.gynial.com

... denn wir begleiten Frauen vom „ersten Mal“ bis in die Wechseljahre mit sorgfältig ausgewählten Produkten!



www.gynial.com



Entspannte Atmosphäre, Top-Beratung & tolle Messe-Angebote am 5.+ 6. April im Schauraum Wr. Neudorf.

Brix Zaun

Hausmesse: tolle Angebote für Brix Zaun-Gäste

Brix lädt am 5. + 6. April zur Hausmesse! Im Schauraum können sich die „Zaungäste“ bei angenehmer Atmosphäre und einer kleinen Stärkung von der Brix-Produktvielfalt überzeugen und sich natürlich unverbindlich beraten lassen. Auch Termin-Vereinbarungen für Gratis-Beratung vor Ort sind möglich.

Wer sich für den Kauf entscheidet, kommt in den Genuss von absoluten Top-Preisen!

Brix Alu Zäune, Tore & Balkone sind Qualitätsprodukte aus Österreich, passen für jeden Baustil und sind dauerhaft schön und pflegeleicht. Das Brix-Team freut sich auf Ihren Besuch! 02236/377078 **WERBUNG**



HAUSMESSE IM SCHAURAUM

WIENER NEUDORF

5.-6.4.2019

09.00- 17.00 UHR

TOP-BERATUNG

TOP-BEWIRTUNG

MESSE-RABATT



www.BRIXZAUN.com

2351 Wr.Neudorf, Ricoweg 20 ☎ 02236 377078



Mediziner warnen vor den Auswirkungen des Rauchens. Foto: MEV

Lungenfachärzte kritisieren Regierung

ÖSTERREICH. Anlässlich des Endes der Beratungen im Gesundheitsausschuss über das „Don't smoke“-Volksbegehren fordern Österreichs Lungenfachärzte erneut die Regierung auf, das Rauchverbot in der Gastronomie umzusetzen. „Alle anderen Lösungen wie die Trennung in Raucher- und Nichtraucherbereiche sind völlig unzureichend“, so Bernd Lamprecht, Generalsekretär der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP).

Präventive Wirkung

Rauchverbote würden präventiv gegen chronische Atemwegserkrankungen wie COPD und Lungenkrebs wirken. Bei beiden Erkrankungen ist in über 80 Prozent das Rauchen eindeutig als Verursacher identifiziert.

„Schütze ich Menschen also vor Rauch, so schütze sie vor diesen tödlichen Krankheiten. Und das betrifft sowohl Aktiva als auch Passivraucher“, sagt ÖGP-Präsident Peter Schenk. Ein Rauchverbot in der Gastronomie führe auch zu einer raschen Reduktion kardiovaskulärer Ereignisse bis hin zum Herzinfarkt.

Einsparungen

Außerdem würde ein Rauchverbot in der Gastronomie dem Gesundheitssystem viel Geld ersparen. „Unverständlich ist daher, warum die Regierung auf diese vielfältigen positiven Auswirkungen verzichtet – aus der Sicht der österreichischen Lungenfachärzte ein schwerer Fehler mit weitreichenden Folgen“, so Schenk.

„Pflegeversicherung nicht erstrebenswert“

Gesundheitsministerin Beate Hartinger-Klein (FPÖ) über die Herausforderungen im Pflegebereich.

Wie wird sich die Zahl der Pflegebedürftigen in Zukunft entwickeln?

HARTINGER-KLEIN: Während die Gruppe der 60- bis 79-Jährigen bis 2030 um 38,1 Prozent zunehmen wird, wird sich die Alterskohorte der 80-Jährigen und Älteren um 47,1 Prozent erhöhen. Die Anzahl der Pflegegeldbezieher wird bis 2050 kontinuierlich steigen und im Jahr 2050 knapp 750.000 Personen betragen.

**Rundum
gesund**

meinbezirk.at/rundumgesund

Wie kann die Pflege in Zukunft finanziert werden?

Zur Aktualisierung des bestehenden Datenmaterials und zur Darstellung möglicher Finanzierungsmodelle hat das Sozialministerium eine Studie zur zukünftigen Finanzierung der Pflegevorsorge an das IHS vergeben. Mit ersten Ergebnissen wird im zweiten Halbjahr 2019 zu rechnen sein.

Kommt eine Pflegeversicherung?

Zum jetzigen Zeitpunkt halte ich eher die Implementierung einer Pflegeversicherung nicht für sehr erstrebenswert, da Erfahrungen aus anderen Ländern – insbesondere aus Deutschland – zeigen, dass dies auch eine Reihe an Problemen mit sich bringt und keine mittel- bzw. langfristige Lösung darstellt.

Eine Erbschaftssteuer zur Finanzierung schließen Sie aus?

Eine Erbschafts- und Schenkungssteuer zur Finanzierung



Hartinger-Klein will pflegende Angehörige unterstützen. Foto: Spitzauer

der Pflegevorsorge bleibt definitiv ausgeschlossen.

Sie haben eine Erhöhung des Pflegegeldes angekündigt. Wie hoch wird diese ausfallen und für welche Pflegestufen?

Als wesentliche Verbesserung für Pflegegeldbezieher und zur Unterstützung der Angehörigenpflege sehen das aktuelle Regierungsprogramm und der „Masterplan Pflege“ eine Erhöhung des Pflegegeldes ab Pflegestufe 4 vor. In welcher Form die geplante Valorisierung des Pflegegeldes – insbesondere ab welcher Pflege-

„Wir überlegen die Möglichkeit zur Kostenübernahme von Pflegekursen für pflegende Angehörige.“

BEATE HARTINGER-KLEIN

stufe – erfolgen wird, wird derzeit intensiv geprüft.

Welche Anreize soll es für pflegende Angehörige geben?

Der Masterplan sieht unter anderem eine Imagekampagne zur Wertschätzung der pflegenden Angehörigen sowie Maßnahmen zur Attraktivierung der Pflege und Betreuung zu Hause vor. Zur Förderung von Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf wird 2019 eine vorgesehene Evaluierung der Pflegekarenz

und -teilzeit durchgeführt werden. Weiters wird derzeit überlegt, ob eine Möglichkeit zur Kostenübernahme von Pflegekursen geschaffen werden kann.

Wie wollen Sie dem zunehmenden Pflegepersonalmangel entgegenwirken?

Ich habe die Gesundheit Österreich GmbH mit einer bundesweiten Studie zum Pflegepersonalbedarf beauftragt, um nach einer Ist-Stand-Erhebung entsprechende Empfehlungen zur Vermeidung eines Personalnotstandes zu erarbeiten. Zudem habe ich eine Imagekampagne für Pflegeberufe beauftragt, um den Stellenwert dieser Berufe in der Gesellschaft aufzuzeigen, das Image derselben zu verbessern und das Interesse an einem Gesundheits- und Krankenpflegeberuf zu steigern.

Wie kann der Pflegeberuf attraktiver gemacht werden?

Bei der Attraktivierung von Pflegeberufen sind mehrere Faktoren zu berücksichtigen. Das Image des Berufes, Sinnfindung in der Tätigkeit, entsprechende Möglichkeiten zur Weiterentwicklung, Karrieremöglichkeiten und ein entsprechender Verdienst sind wohl nur einige Beispiele.

Verdienen Pflegekräfte genug?

Ob Pflegepersonen im Vergleich mit anderen nicht ärztlichen Gesundheitsberufen generell zu gering bezahlt werden, ist eine seit Jahren geführte Diskussion. Hilfreich könnte hier ein Vergleich der erworbenen Qualifikationen im Hinblick auf die Selbstständigkeit und Letztverantwortung sein. Sicherlich spielt aber die Entlohnung bei der Frage der Arbeitszufriedenheit auch eine Rolle. Ganz allgemein gilt es, die Rahmenbedingungen für das Pflegepersonal gemeinsam zu verbessern.

Redaktion: Christian Uchann

Satte Rabatte!
Exklusiv für Vorteils-Club Mitglieder

Vorteils-
BILLA-
Club

Auch im
Online Shop
gültig:
billa.at

Do., 28. 3. bis
Sa., 30. 3. 2019

-25%

**auf Wasch-, Putz-
& Reinigungsmittel**

Ausgenommen clever®, Hitparade®, Extrem BILLA-
und 1+1 gratis-Aktionen.
Nicht mit anderen Rabatten und Bons kombinierbar.

Persil
Wasch-
mittel
Pulver
oder Gel
100 Waschgänge



Satte Rabatte!
Von Do., 28. 3.
bis Sa., 30. 3. 2019

13.49
für Mitglieder

diverse Sorten
per Packung
Solange der Vorrat reicht.

17.99
(1 WG 0.18)

Lenor
Weichspüler
diverse Sorten



Satte Rabatte!
Von Do., 28. 3.
bis Sa., 30. 3. 2019

2.24
für Mitglieder

45–50 Waschgänge
per Flasche
statt 4.99

2.99
(1 WG 0.06
–0.07)

**Extrem
billa!**

DO
28.3.

FR
29.3.

SA
30.3.

EXTREM GÜNSTIG ZUM WOCHENENDE!



Frische
Schweinskotelett



-43%

4.49

Großpackung
geschnitten, per Kilo
statt 7.99



Reiter
Schwarzwälder
Wurst

**0.50
BILLIGER**

1.99

100 g
statt 2.49



Johnnie
Walker
Red Label

**7.–
BILLIGER**

9.99
(1 l 14.27)

0,7 Liter Flasche
statt 16.99



**Back-
ofenfrisch!**
Butter-Laugen-
Croissant

-44%

0.49

Aus der Feinkost!
1 Stück 0.89
ab 4 Stück je



Frische
Avocado

**0.30
BILLIGER**

0.69

per Stück
statt 0.99



Ottakringer
Helles*
0,5 Liter

**Beim Kauf von
20 Flaschen
statt 18.40**

12.80
(0,5 l 0.64)



Tassimo
diverse Sorten,
8–16 Portionen

**2+1
gratis**

1 Pkg. 5.49
ab 3
Pkg. je

3.66



Schärdinger
Sommerbutter
250 g

**3.60
BILLIGER**

**MULTI
PACK**

1 Stück 2.59
ab 4
Stück je

1.69
(1 kg 6.76)

* Gültig in Wien, Niederösterreich und dem Burgenland.

www.billa.at



Angebote gültig von Do., 28. 3. bis Mi., 3. 4. 2019, ausgenommen 3-Tages-Aktionen und exkl. Flaschenpfand.
Preise werden kaufmännisch gerundet. Abgabe nur in Haushaltsmengen. Kein Verkauf an Wiederverkäufer. Preis in Klammern ist die
gesetzliche Grundpreisauszeichnung. Nicht jeder Artikel in ganz Österreich erhältlich. Statt-Preise sind unsere bisherigen Verkaufspreise.

BILLA

sagt mein Hausverstand.



DÄNISCHES BETTENLAGER hält ein vielfältiges Angebot an Boxspringbetten für Sie bereit!

WARUM WIR BOXSPRINGBETTEN SO LIEBEN...

Schlafen wie auf Wolke 7 – Jetzt mit den Boxspringbetten von DÄNISCHES BETTENLAGER

Boxspringbetten sind der Megatrend im Schlafbereich und das aus gutem Grund: Wer möchte zuhause nicht wie im 5-Sterne-Hotel schlafen? „Boxspringbetten sind das neue Must-have fürs Schlafzimmer und Garant für ein komfortables und erholsames Liegegefühl“, so Rainer Egger, Country Manager DÄNISCHES BETTENLAGER Österreich. Eine moderne Auswahl an Boxspringbetten gibt es jetzt in dem Einrichtungunternehmen zu entdecken.

Optimaler Schlafkomfort für jeden

Die Basis von Boxspringbetten bildet ein festes, gefedertes Untergerüst anstatt eines Lattenrostes, auf dem die Matratze platziert ist. Diese kann mit verschiedenen Härtegraden auf das Schlafbedürfnis jedes Einzelnen angepasst werden.

Den krönenden Abschluss bildet der „Topper“, eine zusätzliche Auflage, die für die feine, optimale Abstimmung auf den Körper sorgt. „Bei uns gibt es verschiedene Boxspringbetten zu entdecken“, erklärt Rainer Egger. „Vom leichten skandinavischen Stil bis hin zum Luxusbett mit motorisierter Matratze ist garantiert für jeden etwas dabei.“

Schlafberatung...

Die Mitarbeiter in unseren Fachmärkten werden regelmäßig mit Ergonomieschulungen weitergebildet und stehen bei der Auswahl eines neuen Boxspringbettes gerne beratend zur Seite. Denn auch die übrigen Bestandteile eines guten Schlafsystems wie Oberbett und Kissen sollten nicht außer Acht gelassen werden. „Anhand unseres eigens entwickelten „7-Punkte-Protokolls“ werden die Bedürfnisse und Wünsche jedes einzelnen Kunden festgestellt“, so Rainer Egger. „Denn wir möchten, dass jeder Kunde der in unsere Fach-

märkte kommt, sie mit einem individuell abgestimmten Schlafsystem wieder verlässt und gut erholt durch die Nacht kommt.“

...und mehr in unseren Filialen

Als führender Fachmarkt für Schlafen und Wohnen gibt es bei DÄNISCHES BETTENLAGER zudem viele tolle Möbel zu entdecken. Vom robusten Massivholzmöbelstil über angesagte skandinavische Möbel bis hin zum gemütlichen Landhausstil lassen sich Ess- und Wohnzimmer passend zum eigenen Geschmack einrichten. Im Frühjahr locken die Balkone und Gärten wieder nach draußen – mit hochwertigen Gartenmöbeln vom Fachmarkt wird die Natur zum Wohnzimmer und lädt ein zum Verweilen und Relaxen.

Auch die passenden Dekorationselemente gibt es auf den regelmäßig wechselnden und auf die Jahreszeit abgestimmten Thementischen in unseren Filialen zu entdecken.

Feiern Sie mit uns – 35 Jahre DÄNISCHES BETTENLAGER!

„Vorbeischaun lohnt sich“, so Country Manager Rainer Egger. „Im März feiern wir zusammen mit DÄNISCHES BETTENLAGER Deutschland 35jähriges Jubiläum. Da wird on- und offline mit vielen tollen Angeboten gefeiert!“

Entdecken Sie die Angebote: In den 88 Filialen in ganz Österreich oder unter www.DaenischesBettenlager.at.

Rainer Egger,
Country Manager





Boxspringbett
»Lillehammer«
180 x 200 cm. **350.-**
Abholpreis/e

Liegehöhe: 53 cm

140 x 200 cm.

250.-



Boxspringbett
»Silkeborg«
180 x 200 cm. ~~999.-~~ **749.-**
Abholpreis/e



Liegehöhe: 56 cm

90 x 200 cm.

449.- ~~599.-~~

JUBI-ANGEBOTE!



Boxspringbett
»Himmerland«
90 x 200 cm. ~~799.-~~ **599.-**
140 x 200 cm. ~~1299.-~~ **999.-**
Abholpreis/e

Liegehöhe: 60 cm

SUPERDREAM



GRATIS-LIEFERUNG

180 x 200 cm.

1149.- ~~1499.-~~

sembella®
SCHLAFKULTUR ■



Boxspringbett »Nordic«
90 x 200 cm. ~~1199.-~~ **899.-**
140 x 200 cm. ~~1799.-~~ **1349.-**
180 x 200 cm. Abholpreis/e

GRATIS-LIEFERUNG



Liegehöhe: 58 cm.

JUBILÄUMSANGEBOT

1499.- ~~1999.-~~

SPAREN SIE 25%



WO BITTE GEHT'S ZU
DÄNISCHES BETTENLAGER?
Finden Sie unsere Filiale in Ihrer Nähe!
Einfach QR-Code scannen oder schauen Sie
auf www.daenischesbettenlager.at/filialsuche

LESEN SIE ONLINE

Die Zunge zu zeigen, gilt gemeinhin nicht gerade als feine Art. Tatsächlich gäbe es aber einige gute Gründe, sie manchmal genauer unter die Lupe zu nehmen. Welche zehn Dinge die Zunge über die Gesundheit verrät, erfahren Sie auf **www.minimed.at/zunge**.

Hülsenfrüchte galten lange Zeit als Essen der armen Leute. Heute genießen Bohnen, Erbsen und Co. völlig zurecht einen wesentlich besseren Ruf. Darüber, wie sie sich die Bezeichnung als Kraftpakete verdienen, lesen Sie auf **www.minimed.at/huelsenfrucht**.



minimed.at ist ein modernes Gesundheitsportal. Foto: minimed.at

Alles eine Frage der

Die Zeitumstellung, ein oft diskutiertes Thema: Ein Schlafmediziner beleuchtet es aus seiner Sicht.

(mak). Stefan Seidel, Neurologe an der Universitätsklinik für Neurologie in Wien und Leiter des Schlaflabors, weiß, welchen Einfluss eine Stunde Zeitunterschied auf unsere Gesundheit hat.

Wirkt sich diese eine Stunde Unterschied auf die Gesundheit aus?

Stefan Seidel: Glücklicherweise gibt es bei den meisten Menschen keine oder nur kurz andauernde Auswirkungen. Dazu zählen eine erhöhte Tagesmüdigkeit, Konzentrations-schwierigkeiten sowie Magen-Darm-Verstimmungen. Bei Patienten mit vorbestehenden



Manche Menschen reagieren auf die Zeitumstellung kurzzeitig mit erhöhter Tagesmüdigkeit.

Foto: George Dolgikh/Shutterstock.com

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben Studien ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko in den ersten Tagen nach der Zeitumstellung gezeigt.

Gibt es Personengruppen, welche die Umstellung besonders deutlich spüren?

Kinder und ältere Menschen und vor allem Menschen mit chronischen Erkrankungen

wie Bluthochdruck, Diabetes und COPD spüren diese Zeitumstellung stärker.

Kann man selbst etwas dafür tun, um die Auswirkungen der Zeitumstellung möglichst gering zu halten?

Ja. Auch in den Tagen um die Zeitumstellung auf die eigene innere Uhr hören und rechtzeitig zu Bett gehen, tagsüber

Im Kampf gegen Kinderkrebs

Seit 33 Jahren unterstützt die Kinder-Krebshilfe WIEN-NÖ-BGLD junge Patienten und deren Angehörige.

Die Kinder-Krebshilfe WIEN-NÖ-BGLD ist seit 33 Jahren für krebskranke Kinder und Jugendliche sowie deren Familien im Einsatz. Sie wurde 1986 als erste Initiative ihrer Art von betroffenen Eltern gegründet. Obmann René Mülle über die Projekte und Services des Vereins:

Welche Unterstützung bieten Sie mit Ihrem Verein?

RENÉ MULLE: Neben Beratung und Austausch finanzieren wir Betreuungs- und Pflegepersonal in der AKH-Kinderklinik und im St. Anna Kinderspital – letzterem stellen wir auch zusätzliches Personal zur Verfügung. An Krebs erkrankte Kinder und Jugendliche verbringen während der Behandlung viele anstrengende Stunden im Krankenhaus. Umso wichtiger ist es daher, ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu machen.

Sie bieten auch Hilfe im häuslichen Umfeld. Wie sieht das aus?

Einer unserer wichtigsten Services ist der Externe Onkologische Pflegedienst. Diplomierte Kinder-Krankenpflegerinnen kommen zu den Patienten nach Hause, unterstützen bei der medizinischen Betreuung und sind für die

Familien da. 2018 wurden rund 710 krebskranke Kinder und Jugendliche daheim betreut. Auch der Mobile Psychologische Dienst erweist sich als wichtige Stütze.

„Wir sind von privaten Spenden abhängig, um auch weiterhin unsere Projekte fortsetzen zu können.“

OBMANN RENÉ MULLE

Dabei stehen Psychologinnen den Familien während und nach den intensiven Therapien außerhalb des Spitals zur Seite.

Wie werden diese Projekte finanziert?

Anders als z.B. das St. Anna Kinderspital sind wir von privaten Spenden abhängig, um auch in Zukunft unsere Projekte fortsetzen zu können. Darum würde ich bitten: Unterstützen Sie uns und spenden Sie jetzt! Danke! WERBUNG



Hilfe und Unterstützung in schweren Zeiten.

Foto: Alexander Seidl

ZUR SACHE

Kinder-Krebshilfe WIEN-NÖ-BGLD Spendenkonto - IBAN:
AT25 1400 0063 1066 6066
office@kinderkrebshilfe.wien
www.kinderkrebshilfe.wien
Danke für Ihre Hilfe!



Zeit

viel Flüssigkeit zu sich nehmen und sich im Tageslicht ausreichend bewegen.

Falls die Zeitumstellung abgeschafft wird: Ist es egal, ob man sich für die Sommer- oder Winterzeit entscheidet oder ist aus Ihrer Sicht die eine der anderen vorzuziehen? Und warum?

Obwohl sehr beliebt, da es in der heißen Jahreszeit abends länger hell ist, stellt die Sommerzeit aus schlafmedizinischer Sicht nur die zweite Wahl dar. Die Winterzeit wäre die „Zeit der Wahl“. Grundsätzlich gilt aber, dass die meisten Menschen nicht in einem klinisch relevanten Ausmaß von der Zeitumstellung betroffen sind. Hier ist also Entwarnung zu geben, und das ist vermutlich das Wichtigste, denn Angst stört wiederum den Schlaf und verschärft Schlafstörungen.



Treten Pollen gepaart mit Luftschadstoffen auf, leiden Allergiker und Asthmatiker ganz besonders.

Foto: comodigit/Shutterstock.com

„Dicke Luft“ verstärkt die Symptome bei Allergikern

(mak). Luftschadstoffe, die mit jedem Atemzug in den Körper gelangen, verstärken die Beschwerden von Allergikern. „Belastungen durch Feinstaub, Stickstoffdioxid oder Ozon beeinträchtigen nachweislich die Gesundheit der Bevölkerung und können sogar die Lebenserwartung verringern“, weiß Hans-Peter Hutter, stellvertretender Leiter der Abteilung für Umwelthygiene und -medizin

am Zentrum für Public Health, MedUni Wien.

Vor allem Ozon belastet

Insbesondere hohe Ozonwerte belasten die ohnehin schon überreizten Atemwege. Die Folgen für Asthmatiker sind verstärkte Symptome, mehr Bedarf an Medikamenten sowie eine Verschlechterung der Lungenfunktion. Mehr darüber auf www.minimed.at/dicke-luft



Für entspannte Muskeln

Hochdosiertes EXPRESS Magnesium

Magnesium-Diasporal® 400 EXTRA direkt. Für die schnelle Magnesiumversorgung. Unterstützt die Funktion von Muskeln und Nerven.

- ✓ **EXTRA STARK** mit 400 mg Magnesium
- ✓ **EXTRA SCHNELL** Einnahme ohne Wasser
- ✓ **EXTRA FRUCHTIG** durch natürliches Orangenfruchtpulver

Mit Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt und Magnesiumoxid.

Magnesium-Diasporal®. Auch in anderen Darreichungsformen. Nur in der Apotheke. Protina Pharm. GmbH · D-85737 Ismaning · www.diasporal.at



nur 1x täglich



TENA Pants bieten Sicherheit.

Foto: bständig

TENA Pants 4+1 gratis bei bständig

Bei bständig – Ihrem Ansprechpartner für alle Fragen zum Thema Inkontinenz – erhalten Sie bis 30. April 2019 beim Kauf von 4 Packungen TENA Pants eine Packung der gleichen Ausführung GRATIS dazu. Aktion gültig in allen bständig-Filialen in Wien, NÖ und dem Burgenland sowie im bständig-Online-Shop (Code: 92198). Mehr Infos: www.bstaendig.at oder Tel. 05/99 789 00 WERBUNG

www.viennadentalclinics.com



Dr. Silke SPANLANG, MSc
Zahnärztin & Kieferorthopädin

„Wir helfen Ihnen dabei Ihre eigenen Zähne bis ins hohe Alter gesund zu erhalten!“

Behandlungsschwerpunkte.

- Mundhygiene u. Vorsorge
- Zahnschmerzen
- Veneers
- Implantate

Zahnarztkontrollen.

Da Karies oftmals keine Schmerzen und Warnsignale verursacht, sind 1/2 jährliche Zahnarztkontrollen inklusive einer vorbeugenden Mundhygiene sehr sinnvoll.

Die Behandlung.

Sie zeichnet sich durch detaillierte Diagnose und Beratung inklusive Zahnfotos aus.

Danach erstellen wir gemeinsam mit Ihnen einen individuellen Behandlungsplan für Sie.

Ich nehme mir viel Zeit für Ihre Wünsche und verwende bei der Behandlung ausschließlich die besten Materialien.

Am wichtigsten ist mir, dass Ihre Zähne langfristig optimal versorgt und Sie dadurch nachhaltig zufrieden sind.

Eine gute Kaufunktion gekürt von einem ästhetisch sehr schönen Lächeln ist unser gemeinsames Ziel.

Mein Team und ich freuen uns auf ein unverbindliches Beratungsgespräch mit Ihnen!



Dr. Silke SPANLANG, MSc
Zahnärztin & Kieferorthopädin
Alle Kassen & Privat
19., Döblinger Hauptstr. 66/9
Tel.: 01 / 368 368 7
1., Trattnerhof 2/2
Tel.: 01 / 533 11 11
Montag bis Freitag: 8 - 18 Uhr

www.viennadentalclinics.com

MEDIZINMYTHEN

Zu viele Süßigkeiten fördern bei Kindern Hyperaktivität



Foto: pix4U / Fotolia.com

(mjl). Essen Kinder zu viel Süßes, neigen sie zu Hyperaktivität. Dieser Mythos hat sich als vermeintliches Faktum in der Gesellschaft etabliert. Studien belegen das nicht. Zuckerkonsum erhöht das Risiko, Übergewicht und Karies zu entwickeln. Hyperaktivität oder gar eine ADHS-Erkrankung fördert er allerdings nicht. Viele Kinder konsumieren vor allem zu besonderen Anlässen viel Zucker. Dass sie an solchen Tagen überdreht sind, liegt wohl weniger an der Ernährung als an der aufregenden Situation.

Zu wenig Eisen im Blut kann krank machen

Warum das Spurenelement so wichtig ist, wie man ein Defizit erkennt und es behebt.

(mak). Eisen wird im gesamten Körper benötigt, da es essenziell für die Sauerstoffversorgung der Zellen ist. Es spielt eine große Rolle für die Funktion von Herz und Skelettmuskulatur, sorgt für eine starke Immunabwehr, den Erhalt der Leistungsfähigkeit und eine gute Hirnfunktion. Sind die Eisenvorräte im Körper zu gering, kann sich das auf viele Bereiche der körperlichen und geistigen Gesundheit negativ auswirken. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht davon aus, dass Eisenmangel die körperliche Leistungsfähigkeit

um bis zu 30 Prozent einschränken kann.

Jeder Dritte davon betroffen

Ein Drittel der Weltbevölkerung leidet jedoch an Eisenmangel. Besonders häufig sind Frauen vor den Wechseljahren aufgrund der Regelblutung davon betroffen, prinzipiell ist jedoch niemand davor gefeit. Chronische Müdigkeit, Haarausfall, brüchige Nägel sowie Konzentrationsschwäche zählen zu den typischen Symptomen. Ein Mangel lässt sich oft auf eisenarme Ernährung oder Blutverlust zurückführen und kann auch im Zusammenhang mit anderen Krankheiten auftreten: Chronische Herz- oder Niereninsuffizienz und Reizdarmsyndrom gehören beispielsweise dazu. Ein Eisenmangel wird mittels



Ein Ferritin-Test gibt Aufschluss.

Foto: Jarun Ontakrai / Shutterstock.com

eines Bluttests im Labor festgestellt. Dabei wird der Gehalt des Serum-Ferritins bestimmt – eines Eiweißstoffes, der an der Speicherung von Eisen im Körper wesentlich beteiligt ist. Mittlerweile sind in Apotheken auch Selbsttests erhältlich. Allein mit eisenhaltigen Lebensmitteln lässt sich ein bestehender Eisenmangel kaum beheben. Entsprechende Eisenpräparate aus der Apotheke kommen dann zum Einsatz. In schweren Fällen können Eiseninfusionen nötig sein.



Das neue OneTouch Verio Reflect® Blutzuckermesssystem

Ab sofort in allen bständig Filialen erhältlich

www.bstaendig.at
bständig Hotline 05 99 789 00

Statt € 59,90
NUR
€ 39,90*

Mit Anbindung an OneTouch Reveal™, eine der am häufigsten heruntergeladenen Diabetes-Apps der Welt.¹



* Angebot gültig bis 30.4.2019

Sinkende Impfmoral bei mehr FSME-Erkrankungen

(mak). 2018 galt in Sachen Zecken als Rekord-Jahr. Diesbezüglich vermuten Forscher einerseits eine erhöhte Zeckendichte, andererseits einen vermehrten Zeckenkontakt, weil sich die Menschen aufgrund des schönen Wetters häufig im Freien aufgehalten hätten. 154 Fälle von Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) wurden vergangenes Jahr in Österreich gemeldet. Das sind so viele wie seit 20 Jahren nicht mehr. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen haben die FSME-Erkrankungen zugenommen. Gleichzeitig nimmt jedoch die Impfbereitschaft von Herrn und Frau Österreicher ab. „Die Sinnhaftigkeit der FSME-Impfung zweifelt kaum jemand an“, berichtet Rudolf Schmitzberger, Leiter des Referats für Impfanliegenheiten der Österreichischen Ärztekammer. „Viele Menschen vergessen auf die Auffrischung oder haben keine



Heimische Zecke: der Gemeine Holzbock. Foto: Erik Karits/Shutterstock.com

Zeit, extra deswegen zum Arzt zu gehen.“

Neue Zeckenart entdeckt

Mit der Rückkehr der Zugvögel aus wärmeren Gefilden hält eine neue Zeckenart in Österreich Einzug, der es hier bisher zu kalt war. Die tropische Riesenzecke kann auch Zeckenfleckenfieber und Krim-Kongo-Fieber übertragen. Österreichweit sind noch keine Erkrankungen bekannt beziehungsweise wurde der Erreger des Krim-Kongo-Fiebers hier noch nicht entdeckt.

¹ Research2Guidance Marktdaten Diabetes-App Q1 - Q4 2017.

iOS ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Apple Inc. App Store™ ist eine Dienstleistungsmarke der Apple Inc. Android™ und Google Play sind Marken der Google Inc. Bitte beachten Sie vor Anwendung des Medizinproduktes die beiliegende Gebrauchsanweisung.
© LifeScan Europe GmbH 2018 - CO/VRF/0918/0049
LifeScan, Johnson & Johnson Medical Products GmbH, Vorgartenstr. 206B, 1020 Wien, FN 185815h (Handelsgericht Wien); DVR: 3003947



Zu Beginn des Trainings sollte man beim Laufen auch Gehpausen einlegen, um sich nicht zu überanstrengen.

Foto: Maridav/Shutterstock.com

Den Körper trainieren und dem Stress entfliehen

(mak). „Regelmäßiges Ausdauertraining, zum Beispiel Laufen, fördert den Stressabbau und hilft dabei, Krankheiten vorzubeugen“, sagt Manuela Neubauer, Ergonomie-Instruktorin am Klinikum Wels-Grieskirchen. Doch wie so oft ist aller Anfang schwer. Der Sportwissenschaftler Michael Pfob vom Medifit-Trainingszentrum Wels rät Einsteigern zu einer sportmedizinischen Untersuchung. „So können etwaige Risikofaktoren ausgeschlossen und individuelle Trainingsempfehlungen gegeben werden“. Für den

Beginn empfiehlt er zwei bis drei Laufeinheiten zu je 20 bis 30 Minuten. „Wer Laufen mit Gehpausen kombiniert, startet richtig und macht schnell Fortschritte, ohne sich zu überanstrengen“, so Pfob. Die ersten fünf Minuten der Trainingseinheit sollte man zügig gehen. Dadurch kann sich der Körper auf das Training vorbereiten. Entscheidend ist zudem die Laufgeschwindigkeit. „Wenn Sie es schaffen, beim Laufen ein entspanntes Gespräch zu führen, haben Sie das richtige Tempo“, meint der Sportwissenschaftler.



Foto: Vicky25/Shutterstock.com

Die Brunnenkresse hat wieder Saison

Brunnenkresse regt Stoffwechsel und Nierentätigkeit an. Sie wird bei einer gestörten Funktion der Leber oder Galle eingesetzt. Ihre Blätter sind nährstoffreich und lassen sich gut in Salaten oder mit Topfen zu Brotaufstrichen verarbeiten. Ein senfähnliches ätherisches Öl verleiht ihr einen leicht scharfen Geschmack. Die Pflanze für ihre volle Wirkung frisch verwenden!

Wenn der Schuh drückt: Wegerich

Der **Breitwegerich** ist – wie sein Verwandter, der Spitzwegerich – eine hervorragende Erste-Hilfe-Pflanze für unterwegs. Bei kleinen Wunden, Entzündungen oder Insektenstichen kann man seine Blätter zerreiben und auf die betroffene Hautstelle legen. Auf Wanderungen kann ein Blatt im drückenden Schuh dabei helfen, Blasen zu vermeiden.



Foto: Uriy/Shutterstock.com

Die neuesten Hörgeräte mit der besten Technik



Testen Sie jetzt bei Neuroth Hörgeräte ab 0 Euro*

Neuroth-Fachinstitute:

Wien 10 • Favoritenstraße 109
2x in Wien 12 • Meidlinger Hauptstraße 11,
Meidlinger Hauptstraße 60
Info-Tel.: 00800 8001 8001
Vertragspartner aller Krankenkassen

- // HÖRGERÄTE
- // HÖRBERATUNG
- // GEHÖRSCHUTZ
- // SEIT 1907

* Preise sind Zuzahlungspreise bei Kassenbewilligung nach HNO-fachärztlicher Verordnung. Tarife der Sozialversicherungen und Informationen zur Kassendirektverrechnung auf www.neuroth.com/sozialversicherung

NEUROTH

OLEOvital®

EISEN



VITALITÄT
OHNE UMWEGE.



Nahrungsergänzungsmittel

- ✓ SEHR GUTE VERTRÄGLICHKEIT
- ✓ HOHE BIOVERFÜGBARKEIT
- ✓ KEINE IRRITATIONEN DES MAGEN-DARM-TRAKTS
- ✓ KEIN METALLISCHER NACHGESCHMACK

www.oleovital.at
Find us on



FRESENIUS KABI

OE510703

Neu: Curcumin und Weihrauch in Kombi

Curcumin und Weihrauch (Boswellia) spielen seit Jahrhunderten in der Tradition orientalischer Länder eine wichtige Rolle. curcumin-Loges® plus Boswellia trägt mit Vitamin D zur normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützt eine gesunde Immunantwort bei Entzündungen. **WERBUNG**

INNOVATIV

- **Einzigartige Kombination:** Curcumin und Weihrauch
- **Überlegen:** Optimale Aufnahme der Wirkstoffe durch patentierte Mizellentechnologie
- **Vielfältiger Einsatz:** Z.B. für gesunde und flexible Gelenke



Foto: Dr. Loges

www.loges.at
Exklusiv in Ihrer Apotheke
Nahrungsergänzungsmittel.

Angst vor Demenz am größten

26,4 Prozent der Österreicher machen sich Sorgen um ihr Gedächtnis

(mak). Was den Österreichern über 50 Jahre in Bezug auf ihre Gesundheit vor allem Ängste bereitet, wurde unlängst in einer Marktforschungsstudie erhoben. 500 Personen in der entsprechenden Altersgruppe wurden dazu befragt. Demnach sind 26,4 Prozent der Befragten wegen einer eventuellen Demenzerkrankung in Sorge. Auf dem zweiten und dritten Platz liegen Schlaganfall und Herzinfarkt mit jeweils etwas über 25 Prozent.

Name fällt mir nicht ein

Die Testpersonen nannten dazu einige Beispiele für Vergesslichkeit, die sie teilweise als Anlass zur Besorgnis sehen. Zu den häufigsten Aussagen zählten „Manchmal fallen mir Namen nicht mehr ein“, „Beim Einkaufen vergesse ich etwas“ und „Ich verlege manchmal Dinge“. Die Frage,



Sorgen sollte man sich machen, wenn einfache Aufgaben zu einem großen Problem werden.

Foto: Robert Kneschke/Shutterstock.com

ob sie im vergangenen halben Jahr vergesslicher geworden seien, beantworteten 13,6 der Befragten mit „Ja, ich bin eher vergesslicher geworden“ und 5,8 Prozent mit „Ja, auf jeden Fall“.

Vergesslich oder dement

Kleine Gedächtnislücken – wie oben erwähnt – oder ein ver-

gessener Termin, der wieder ins Gedächtnis zurückkehrt, sind in der Regel nicht besorgniserregend. Aufhorchen sollte man allerdings, wenn der Gedächtnisverlust das alltägliche Leben beeinträchtigt. Beispielsweise wenn die betroffene Person bis dato eigenständig verrichtete Tätigkeiten nicht mehr ausüben kann.

Heißhunger: Was dahinter steckt, was dagegen wirkt

Das unwiderstehliche Verlangen nach Süßem: Vor allem Menschen, die permanent und erfolglos abzunehmen versuchen, leiden darunter. Schuld daran ist unter anderem der Insulinspiegel. Er ist mitverantwortlich für die deutlichen Hunger-Signale. Diätologen raten: Bei Hungerattacken hochwertige,

ballaststoffreiche Lebensmittel essen. Mediziner entdeckten nun zwei natürliche Appetitzügler: Guarana und Galactomannan. Die neue Abnehm-Formel METANORM slim enthält diese beiden Pflanzen-Booster sowie den Energie-Turbo AKG (Apotheke, rezeptfrei). **WERBUNG**



Speziell geschulte Apotheker erklären ihren Kunden, wie sie ihre Medikamente einnehmen müssen.

Foto: Stable / Shutterstock.com

Über das Vermeiden von unerwünschten Wirkungen

(mak). Viele Menschen, vor allem ältere Personen, verlieren leicht den Überblick über all ihre Arzneien, weil sie mehrere Medikamente von verschiedenen Ärzten verschrieben bekommen. Manch einer nimmt zusätzlich rezeptfreie Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel zu sich.

Die Mischung macht's

Jedoch kann es bei gleichzeitiger Einnahme verschiedener Medikamente zu Wechselwirkungen kommen, was den Effekt der einzelnen Arzneien

möglicherweise beeinflusst. Viele Apotheken bieten deshalb Medikationsmanagement durch speziell geschulte Mitarbeiter als Service an. Diese prüfen die Zusammenstellung der Arzneien und Nahrungsergänzungsmittel. Der Patient wird anschließend über die Wirkungen, Neben- und Wechselwirkungen und über die richtige Einnahme informiert. Gegebenenfalls setzt sich der Apotheker mit dem verschreibenden Arzt in Verbindung, um dem Patienten eine optimale Therapie zu gewährleisten.

Vaginalzäpfchen zur Anwendung bei Scheidentrockenheit.



www.trockenescheide.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs-anweisung, Arzt oder Apotheker.

CE Medizinprodukt CI-047-19/11/120219 ANGELINI

Cikatrindina®
Stoppt die vaginale Trockenheit

Exklusiv erhältlich in Ihrer Apotheke.

Milch – Qualität wirkt sich geschmacklich aus

(sn). Eine hervorragende Rohmilch-Qualität bildet die Basis für die Herstellung von hochwertigen Milchprodukten. Dabei spielen auch laufende Verbesserungen der Hygiene in Milchviehbetrieben und Molkereien eine wichtige Rolle.

Schonende Konservierung

Unterschiedliche industrielle Verfahren gewähren die lange Haltbarkeit der Milch. Das Pasteurisieren zählt zu den am häufigsten angewandten Konservierungsmethoden. Dabei werden sämtliche hitzeempfindliche Keime durch kurzfristiges Erhitzen abgetötet. Spezielle Abfülltechniken sowie eine hochentwickelte Kühllogistik sorgen zudem dafür, dass sich sowohl die Inhaltsstoffe als auch der Geschmack – trotz langer Haltbarkeit – kaum verändern.



Milch ist reich an Kalzium und Eiweiß. Foto: Valentyn Volkov / shutterstock.com

Ab in den Kühlschrank!

Milch lagert man am besten im Kühlschrank. Das gilt ebenso für einmal geöffnete Haltbarmilch. Bei Raumtemperatur zersetzen Bakterien den Milchzucker in Milchsäure. Aus diesem Grund flockt das kalziumreiche Nahrungsmittel aus und wird ungenießbar. Offene Milch sollte binnen zwei bis drei Tagen verbraucht werden.

Heuschnupfen: Wie erkenne ich ihn?

(mjl). Eine Pollenallergie wird oft lange nicht erkannt, weil die Betroffenen die Beschwerden für jene einer herkömmlichen Erkältung halten. Typisch für einen Heuschnupfen ist, dass die Symptome jedes Jahr etwa zur selben Zeit auftreten. Wenn die Nase immer im Frühling Probleme macht, sollte man einen Allergologen aufsuchen. Fieber und Husten sprechen allerdings tendenziell gegen eine Allergie. Beide Symptome zeigen sich eher im Zusammenhang mit einer Viruserkrankung.



Im Frühling haben Allergiker es schwer. Foto: wavebreakmedia/Shutterstock.com



Mobil in den Frühling mit einem Elektro-Scooter. Foto: bständig

Seit über 100 Jahren bständig

Wenn es darum geht, den Alltag leichter und gesünder zu gestalten, ist bständig der Spezialist. Das umfangreiche Sortiment umfasst mehr als 15.000 Artikel, die in 34 Filialen in Wien, Niederösterreich und dem Burgenland sowie im bständig-Online-Shop angeboten werden. Die bständig-Fachberater informieren, beraten und versorgen – auch im persönlichen Gespräch zu Hause. Kontaktieren Sie uns für eine fachkundige Beratung! Tel.: 0800/0800 38 oder E-Mail: office@bstaendig.at

WERBUNG



Cystische Fibrose verstehen

Je besser Betroffene und Angehörige über CF informiert sind, desto positiver lässt sich der Krankheitsverlauf und die Lebensqualität beeinflussen. Erfahren Sie auf www.CFSOURCE.at mehr über die Krankheit, ihre Ursachen und die CF-Forschung.

Vertex baut mit seinen Medikamenten auf aktuelle Forschungsergebnisse. Damit leisten wir Pionierarbeit bei dem Bestreben, cystische Fibrose eines Tages heilbar zu machen.

www.CFSOURCE.at

Vertex Pharmaceuticals GmbH
EURO Plaza, Gebäude H • Lehrbachgasse 13, 2. Stock • 1120 Wien
© 2019 Vertex Pharmaceuticals Incorporated • AT-20-19000013



Elektrorollstuhl iTravel

Mit einem Handgriff zusammengeklappt.

Miete möglich € 149/ Monat



Transportrollstuhl Porter

Nur 12,4 kg – perfekt für unterwegs.

klein, faltbar, Rücken abklappbar

Mit Bremsen für Begleitperson



Komfort-Badekissen Mangar

Auf Knopfdruck ohne Hilfe baden.

kostenlose Vorführung



Pflegebett Arminia

Meistert alle Herausforderungen im Pflegealltag.

Matratze und Zustellung GRATIS



Abb. mit teleskopierbaren Seitengittern

Beim Kauf eines neuen Bettes erhalten Sie eine sanicare® Pflegebettmatratze im Wert von € 99 gratis. Lieferung und Montage in Wien, NÖ und Bgld. kostenlos. Gültig in allen bständig Filialen von 27.3. bis 30.4.2019

Kostenlose Montage und Einschulung

Hausbesuche

Kostenlosen Reha-Katalog anfordern: office@bstaendig.at



Telefon 0800 0800 38

bständig

bstaendig.at





WERTVOLLE WIESEN



WISSEN
WAS WIR
HABEN

www.ama.info.at

Milch ist ein wichtiger Teil unserer Alltagskultur.
Dabei trägt die Art ihrer Entstehung beinahe märchenhafte Züge.

FOTOS: AMA, RAIFFEISEN

„Weißt du, was lustig ist?“, sagt meine Cousine Moni, eine Milchbäuerin, „Es ist fast wie im Märchen Rumpelstilzchen“. Dort wird Stroh in Gold verwandelt. Hier bei uns ist es ganz ähnlich: Kühe verwandeln etwas, das Menschen nicht verwerten können, in etwas sehr Wertvolles: Gras und Heu wird zu Milch und Fleisch!“

Endlich bin ich Stadtkind wieder mal raus aufs Land zur Familie gekommen. Es ist schön, mit einem Häferl voll frischer Milch ganz in der Früh auf der Bank vor dem Hof zu sitzen. Ich schaue den Kühen zu, wie sie aus dem Stall in Richtung Weide wandern. Ich nehm noch einen großen Schluck aus meinem Häferl – und denke drüber nach: Es ist wirklich etwas ganz Besonderes, was ich da trinke.

Ganz ohne Chemie, ganz ohne Gentechnik, ganz ohne Zusatzstoffe –
weil von Natur aus schon so viel Kraft drinsteckt in der Milch.



Protein, Magnesium, Spurenelemente... ständig höre ich, was ich täglich alles dringend zu mir nehmen muss. Ich schenk mir noch ein Glas Milch ein und fühle mich bestens versorgt.

Der Star unter den wertvollen Milch-Inhaltsstoffen ist allerdings das Kalzium: Das benötigen wir dringend für Knochen und Zähne.

Und in nur einem Viertelliter Kuhmilch steckt etwa ein Drittel des täglichen Kalziumbedarfs eines erwachsenen Menschen!

Das ist für uns das Stichwort: Lächelnd stellt mir die Moni ein kühles Glas frischer Milch hin. „Die Kraft der Natur!“, sagt sie fröhlich, „und die von meinen Rindsviechern!“

15 Milchkühe hat die Moni, und damit liegt sie nur ganz wenig unter dem österreichischen Durchschnitt von 20 Kühen.

Ihr Hof ist einer von tausenden Familienbetrieben, die den Großteil der heimischen Milchwirtschaft ausmachen. Sie sind somit für den Erhalt unserer typischen alpinen Wiesenlandschaften verantwortlich.

Denn auch Wiesen müssen ständig gepflegt werden, sonst sind sie bald keine Wiesen mehr, sondern verwilderte G'stätten. Die wachsen schnell mit Büschen zu, ehe sie endgültig vom Wald verschlungen werden. Doch glücklicherweise fressen die insgesamt 530.000 Milchkühe in Österreich am allerliebsten Gras und Heu – und halten damit unsere herrlichen Wiesenflächen in Schuss.

Wobei, der Vergleich mit dem Gold... Die Moni jedenfalls hätte nichts dagegen, wenn der „Weissgoldpreis“ noch ein bissi steigt.



Unsere Sorgfalt.
Unser Siegel.

Ausgezeichnete Qualität und nachvollziehbare Herkunft. Das wird sorgfältig abgesichert mit mehr als 20.000 unabhängigen AMA-Kontrollen pro Jahr.

Mehr Bio.
Mehr Qualität.



100 % Bio, auch beim Futter, viel Auslauf und garantiert gentechnikfrei. Das ist Bio. Das ist nachhaltige Landwirtschaft mit artgerechter Tierhaltung.



DIE KUH ALS VEREDLER VON WIESEN

Im Gespräch mit Johann Költringer,
Geschäftsführer der Vereinigten
Österreichischen Molkereien.

Warum hat die Milch in Österreich einen besonderen Stellenwert?

Die Milch ist ein wichtiges Lebensmittel, das eine lange Tradition in der österreichischen Küche hat. Das sieht man an vielen regionalen Spezialitäten. Milch hat aber auch einen hohen Stellenwert für das Land insgesamt. Wiesen werden nur über die Kuh erhalten und gepflegt. Dazu kommt, dass wir bei der Milchwirtschaft in Österreich eine ganz besondere Situation haben.

Inwiefern?

Sie ist klein strukturiert, im Schnitt gibt es nur 20 Milchkühe pro Betrieb. Das liegt auch an der landschaftlichen Struktur. Vor allem im Bergland gibt es viel Handarbeit. Da kann man keinen Megastall hinstellen.

„MILCH HAT EINEN HOHEN STELLENWERT FÜR DAS LAND.“

Wie schädlich sind Kühe für die Umwelt – Stichwort CO₂-Fußabdruck?

Frisst die Kuh das Gras nicht, verrottet es auf der Wiese – mit fast genau dem gleichen CO₂-Ausstoß, aber ohne Nutzen. Über den Kuhmagen kann der für Menschen ungenießbare Rohstoff Gras, zu hochwertigen Lebensmitteln verwertet werden: Milch und Fleisch. Und seit zwei Jahren darf bei unseren Kühen kein Soja aus Übersee verfüttert werden, auch nicht, wenn es gentechnikfrei ist.

LESEN SIE ONLINE

Wollen Sie wissen, ob es in Ihrem Bundesland Förderungen für barrierefreie Baumaßnahmen gibt? Unter **www.meinbezirk.at/3261135** finden Sie nützliche Links dazu. Auf www.meinbezirk.at/bauen lesen Sie mehr über Einrichtungsideen, Energiespartipps, Heimwerkertricks sowie Wohnungs- und Hausanzeigen aus Ihrer Region. Sie haben selbst Heimwerkertipps oder wollen Ihre Erfahrungen und Fotos rund um das Thema mit unseren Lesern und Regionauten teilen? Dann registrieren Sie sich einfach als Regionaut unter **www.meinbezirk.at/registrieren**.



Bauen & Wohnen

Auch online auf **meinbezirk.at/bauen**

meinbezirk.at 

Bei Möbeln auf Gütesiegel achten

Holzwerkstoffe enthalten Formaldehyd, das in die Raumluft gelangt.

(red). Holz gilt als natürlicher Werkstoff. Doch auch Holz-möbel können gesundheitsgefährdende Stoffe enthalten. Spanplatten können etwa gefährliche Bindemittel wie Formaldehyd enthalten.

Dauerhaftes Emittieren

Um Spanplatten herzustellen werden Sägewerks- und Hobelreste aus der Industrie oder Bau- und Restholz zu Platten unter Verwendung von Formaldehyd gepresst. Bindemittel, die Formaldehyd enthalten gehen mit den Holzspänen keine dauerhafte Verbindung ein. So kann Formaldehyd ununterbrochen aus den Spanplatten emittieren und die Raumluft belasten, solange die Spanplatte existiert, heißt es von der Schadstoffberatung Tübingen. Formaldehyd ist ein stechend riechendes Gas, das Schleimhäute und Atemwege reizt.



Holz ist nicht gleich Holz – aus Holzwerkstoffen wie Span- oder MDF-Platten können Schadstoffe in die Raumluft gelangen. Foto: MEV

Aber auch Vollholzmöbel können schädlich sein, wenn sie mit Lacken, Ölen oder Wachsen behandelt sind, die flüchtige organische Verbindungen (VOC) enthalten. Gütesiegel helfen bei der Orientierung. Bei gekennzeichneten Produkten

werden Grenzwerte eingehalten. Das Österreichische Umweltzeichen etwa garantiert, dass Produkte umweltschonend produziert werden und so wenig wie möglich umwelt- und gesundheitsgefährdende Substanzen emittieren.

Energie bewusst einsetzen.

Das ist:
Mein Antrieb.
Meine Energie.



Christian Redl
Zehnfacher
Weltrekordhalter
im Freitauchen

Mit dem auskommen, was von Natur aus da ist.
Das ist nachhaltig leben. Das ist nachhaltige Energie:
100 % Wasserkraft aus Österreich.
verbund.com/MeinAntrieb

Verbund
Am Strom der Zukunft

MACHT DEN GARTEN SOMMERFIT!

OBI®

Es ist Zeit, draußen richtig anzupacken.



Top-Angebot

6,99*
Stück ab

Margheriten-Busch

Mit vielen weißen Blüten und Knospen.
Standort sonnig – halbschattig. Topf-Ø ca. 18 cm.
Art.-Nr. 6745111



Top-Angebot

21,98*
m²

Feinsteinzeug-Bodenplatte

Granit schwarz. Für die lose Verlegung geeignet.
Rutschhemmend R11, frostsicher und reinigungsfreundlich.
60 x 60 cm, Stärke 20 mm. Art.-Nr. 8243974 (7,91 €/Stück)



Top-Angebot

169,99*

Hochdruckreiniger Kärcher „K3 Premium Full Control Car & Home“

Max. Fördermenge 380 l/h, 6-m-Hochdruckschlauch mit Hochdruckpistole, Vario-Power-Strahlrohr. Mit Druckanzeige an der Pistole.
Inkl. Waschbürste, Schaumdüse, Reinigungsmittel (Car & Home Kit).
Art.-Nr. 6611818



* Unverbindliche Preisempfehlung. Nur gültig in teilnehmenden OBI Märkten sowie im OBI Online-Shop unter www.obiat.at und nur solange der Vorrat reicht.
Eine Auflistung Ihrer OBI Märkte finden Sie unter obi.at/obipartner. Bar- und Selbstabholpreise inkl. MwSt. Angebot gültig bis 06. April 2019.

Dies ist eine Anzeige Ihrer OBI Partner, erstellt und verantwortet durch die OBI Bau- und Heimwerkermärkte Systemzentrale GmbH, Litfaßstraße 8, 1030 Wien.

obi.at

DATEN & FAKTEN

Modell & Preis:

Suzuki Jimny 1.5 VVT Allgrip flash, ab Euro 21.490

Motor & Getriebe:

1,5-Liter-Benziner, 1.997 cm³, 75 kW/102 PS, 130 Nm max. Drehmoment bei 4.000 U./min., Fünfgangschaltung, Allrad

Fahrleistungen:

Spitze: 145 km/h
0–100 km/h: k. A.

Maße & Gewichte:

Länge/Breite/Höhe:

3,64/1,64/1,70 m

Kofferraum: 85 Liter

Gewicht: 1.090 kg

Zuladung: 345 kg

Anhängelast gebr.: 1.300 kg

Garantie: 3 + 2 Jahre

Mehr Fotos im Internet auf meinbezirk.at/3274734

Bewertungsschlüssel:

Perfekt ★★★★★

Gut ★★★★

Passt ★★★

Geht noch ★★

Schwach ★

Details zur Umwelt-Bewertung finden Sie online unter: meinbezirk.at/2853380

Flotter Knirps mit

Offroad-Kraxler
Suzuki Jimny: Seine Heimat ist das Gelände, seine Freunde sind die Steine.

Antrieb:

★★★★

Der Suzuki Jimny beschleunigt überraschend spritzig und flott – dank seines niedrigen Gewichts wirken die 102 PS wie mindestens 130. Bei höherem Tempo wünschen wir uns einen sechsten Gang, denn da wird es laut.

Fahrwerk:

★★★★

Eher indirekte Lenkung, längere Lenkwege, aber deutlich besser auf Asphalt als sein Vorgänger. Herrlich kleiner Wendekreis. Vor allem: Kein Weg ist ihm zu steil, egal ob steinig oder schräg.

Innere Werte:

★★★★

Die Offroad-Gesinnung herrscht



Der neue Suzuki Jimny ist zwar kecker, kantiger und viel onroadtauglicher, aber immer noch lieber abseits der Straße unterwegs. Fotos (2): Suzuki

auch hier vor. Dennoch ist das Innenleben des Jimnys nicht nur funktional und praktisch, sondern auch recht schick.

Ausstattung:

★★★★

Ganz schön viele Features werden ab Werk zu einem tollen Preis geboten. Um 17.990 Euro wartet der Jimny mit nachstehend genannten Sicherheitstools und einer Bluetooth-

Freisprecheinrichtung auf. Die Highlights unserer Top-Test-Variante „flash“: exzellente LED-Scheinwerfer, Klimaautomatik und beheizbare Außenspiegel.

Sicherheit:

★★★★

Der Jimny bekommt zwar nur drei NCAP-Sterne, allerdings sind bereits ab dem Einstiegsmodell eine Müdigkeits- und

ALFA RACING DAYS

EXKLUSIVE ANGEBOTE

von 17.3. bis 15.4.2019



Verbrauch (kombiniert): 4,7 – 7,8 l/100 km und CO₂-Emissionen (kombiniert): 123 – 176 g/km.

TESTEN, GEWINNEN UND SPAREN
MEHR AUF ALFARACINGDAYS.AT

ALFA ROMEO **STELVIO, GIULIA UND GIULIETTA**

La meccanica delle emozioni



DENZEL Kundencenter Wien Erdberg
Erdbergstraße 189-193, Tel. 01/740 20-0, www.fca-denzel.at
DENZEL Kundencenter Wien Floridsdorf
Brünnerstrasse 62, Tel. 01/278 151 40, www.fca-denzel.at

FCA MOTOR VILLAGE AUSTRIA GMBH
Schönbrunner Straße 297-307, 1120 Wien, Tel. 01/8101148-0, www.motorvillage.at
EISNER AUTO ITALIA
Baudißgasse 1-3, 1110 Wien-Simmering, Tel. 01/70123-0, www.fca-eisner.at

Allrad



Wenn Jimny, dann unbedingt in der Farbe „Kinetic Yellow“!

Verkehrszeichenerkennung, ein Spurhaltewarnsystem und auch eine aktive Bremsunterstützung serienmäßig. Super!

Umwelt: ★★
Laut Werk liegt der Verbrauch bei durchschnittlich 6,8 Litern. In unserem On- und Offroad-Test waren es 7,9 Liter.

Petra Mühr/autentio



Neu: Bentley Continental GT und GT Convertible. Foto: Bentley

Neuer Bentley Continental GT

Die dritte Generation des Bentley Continental GT und GT Convertible wird durch zwei neue Versionen ergänzt. Der luxuriöse Grand Tourer ist – für US-Kunden ab sofort, für alle anderen Kunden ab dem ersten Quartal 2020 – nun mit einem leistungsstarken V8-4,0-Liter-Doppelturbomotor mit 550 PS und einem Drehmoment von 770 Nm ausgestattet. Die weiteren technischen Eckdaten des neuen Bentley Continental GT V8 und GT V8 Convertible: von 0 auf 100 km/h in 4,0 Sekunden, Höchstgeschwindigkeit 318 km/h.



Für den „Marcus 2019“ wurden 46 Automodelle von ÖAMTC-Experten geprüft und bewertet.

Foto: ÖAMTC/APA-Fotoservice/Hörmandinger

Automobilpreis des ÖAMTC wurde vergeben

(red). Zum siebten Mal wurde der „Marcus“, der Automobilpreis des ÖAMTC, vergeben. 46 Automodelle, die 2018 auf den österreichischen Markt kamen, wurden von ÖAMTC-Experten bewertet.

Wirtschaftliche Neuheiten

Ausschlaggebend für die Bewertung sind Faktoren wie der Listenpreis, der Kraftstoffverbrauch oder die Kilometerleistung. Die diesjährigen Gewinner sind der smart EQ fortwo (Kleinwagen), der Lada Vesta SW 1,6 (Kompaktklasse), der Peugeot 508 1,5 BlueHDi 130 Active (Mittelklasse), der Dacia Duster Blue dCi

95 Essential (kompakte SUV & Crossover), der Citroën C5 Aircross PureTech 130 Live (große SUV & Crossover) und der Jaguar I-Pace S (Luxusklasse).

Beste Sicherheitsausstattung

Auch die Serienausstattung der Sicherheitssysteme wurde unter die Lupe genommen. Die Gewinner: der Audi A1 Sportback (Kleinwagen), die Mercedes-Benz A-Klasse (Kompaktklasse), der Audi A6 (Mittelklasse), der Volvo XC40 (kompakte SUV & Crossover), der Honda CR-V (große SUV & Crossover) und die Mercedes-Benz G-Klasse (Luxusklasse).

Corolla: Zwei neue Modelle im Anrollen

(red). Den Toyota Corolla gibt es demnächst in zwei neuen Varianten: als GR Sport und als Touring Sports Trek. Der Corolla GR Sport punktet mit exklusiven Design-Highlights innen und außen und kommt als Hatchback und als Touring Sports in der starken 2,0-Liter-Hybridvariante (132 kW/180 PS) Anfang kommenden Jahres zu uns. Der Corolla Trek überzeugt mit Crossover-Optik und ist ausschließlich als Touring Sports erhältlich: 20 Millimeter mehr Bodenfreiheit und Unterfahrschutz signalisieren seine robuste Bestimmung. Unternehmungsfreudige Familien werden an dem funktionalen und hochwertigen Modell Gefallen finden.



Den Corolla Trek wird es ab Anfang 2020 geben. Foto: Toyota



NISSAN WIEN

LÄSST ES POLSTERN...



z.B. NISSAN QASHQAI N-CONNECTA
1.2 DIG-T, 85 kW (115 PS)

MONATLICH NUR: € 199,-¹

- Tageszulassung 05/2018, ca. 20 km
- inkl. Design- & Starter-Paket
- NissanConnect Navigationssystem inkl. Intelligenter AROUND VIEW MONITOR für 360° Rundumsicht
- Klimaautomatik, Sitzheizung vorne, 18"-LM-Felgen
- INTELLIGENT KEY, Fahrerassistenz-Paket u.v.m.

INKLUSIVE 3 JAHRE SERVICE²

Gesamtverbrauch l/100 km: Stadt 6,6, Überland 5,1, gesamt 5,6; CO₂-Emissionen: gesamt 129,0 g/km.

Abb. zeigt Symbolfoto. ¹Freiblebendes Angebot von NISSAN Finance (RCI Banque SA Niederlassung Österreich) gültig bis 30.03.2019, nur für Privatkunden, bei NISSAN WIEN. Angebotspreis € 21.990,- (inkl. Sofortbonus, gültig für lagernde Fahrzeuge bei Kauf und Zulassung bis 30.03.), Laufzeit 36 Monate, Gesamtkilometer 45.000 km, Restwert € 12.057,-, Anzahlung € 4.869,-, fixer Sollzinssatz 3,99%, eff. Jahreszins 5,06%, Bearbeitungsgebühr € 342,-, Vertragsgebühr € 120,-, Gesamtbetrag € 24.211,-, Gesamtleasingbetrag € 17.146,-, Monatliche Rate € 199,- inkl. kostenlosem NISSAN Service + Wartungsvertrag, Pannenhilfe NISSAN Assistance und NISSAN Herstellergarantie. ²Der NISSAN Service+ Wartungsvertrag inkludiert die Durchführung der regelmäßigen Wartungsarbeiten gemäß NISSAN Wartungsprogramm zu den vorgeschriebenen Intervallen zzgl. eventuell benötigter Verschleißteile sowie die Pannenhilfe NISSAN Assistance (gemäß den allg. Vertragsbedingungen). 3 Jahre Herstellergarantie bis 100.000 km für alle NISSAN PKW-Modelle. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

NISSAN WIEN
Laar Berg-Straße 66
1100 Wien
Tel.: 01/90 550
www.nissan-wien.at

NISSAN DONAUSTADT
Gewerbeparkstraße 11
1220 Wien
Tel.: 01/73 200
www.nissan-donaustadt.at

NISSAN LIESING
Breitenfurterstraße 142-144
1230 Wien
Tel.: 01/86 925 40
www.autoliesing.at



KOMMENTAR

Linda Osusky
Redakteurin
linda.osusky@regionalmedien.at

Wenn das Thema Gesundheit stresst

Gesund leben kann ganz schön stressig sein, vor allem wenn man es allzu ernst nimmt. Das beginnt beim Essen. Viele Studien mit zum Teil konträren Empfehlungen verunsichern uns. Es geht weiter am Arbeitsplatz, wo wir zu viel sitzen und Stress ausgesetzt sind. Das heißt, wir sollten weniger und langsamer arbeiten, um gesund zu bleiben. Andererseits hat auch Nichtstun gesundheitsschädliche Nebenwirkungen. Statt sich von Gesundheitstrends treiben zu lassen, sollte man die Dinge einfach eine Spur gelassener angehen.

„Die beste Medizin ist Wertschätzung“

Arbeitsmedizinerin Schirin Martina Missaghi im Gespräch über Gesundheit am Arbeitsplatz.

Die Krankenstandstage gehen unter Beschäftigten zurück. Sind wir gesünder?

MISSAGHI: Schlüsse aus globalen Zahlen zu ziehen, ist schwierig. Vielleicht werden Kranke gekündigt und die Belegschaft somit gesünder? Dafür muss man sich einzelne Betriebe und Sparten ansehen.

Beschäftigte leiden am häufigsten unter Rückenproblemen. Was kann man dagegen tun?

Sitzende Tätigkeiten haben zugenommen. Sie führen verstärkt

zu Verspannungen. Dagegen hilft etwa dynamisches Sitzen, also die regelmäßige Veränderung der Sitzposition. Es kommt auch darauf an, wie der Einzelne seinen Alltag gestaltet. Sitzt die Person nach einem Arbeitstag nochmals Stunden vor dem Fernseher? Hier wird vorschnell ausschließlich der Arbeitsplatz verantwortlich gemacht.



Missaghi ist Arbeitsmedizinerin in Wien.
Foto: Wahlgemeinschaft

Karriere

linda.osusky@regionalmedien.at

Warum nehmen psychische Erkrankungen zu?

Das ist auch eine Frage der Wahrnehmung in der Gesellschaft. Es besteht einerseits eine erhöhte Aufmerksamkeit und Sensibilität für psychische Pro-

bleme, andererseits aber wird gewertet. Jemand, der Burn-out hat, kann mit mehr Verständnis rechnen als jemand mit einer Depression.

Was können Betriebe für einen gesunden Arbeitsplatz tun?

Wertschätzung ist die beste Medizin und senkt die Krankenstandstage nachhaltig.

Online-Tipps zu Bauen & Wohnen

Wissenswertes rund ums Bauen, Wohnen und Renovieren sowie zu Haus und Garten finden Sie jederzeit auch online auf meinbezirk.at/bauen



meinbezirk.at **bz**

KARRIERE

DIENSTLEISTUNGEN

Billig und Willig! Ein Team aus Maler, Fliesenleger, Bodenleger, Elektriker, Entwürfer und aller Renovierungsarbeiten jederzeit für Sie bereit. Tel. 0664/99064316

Jedliche Art von Haushaltshilfe für Senioren, Reinigungsarbeiten, Gartenarbeiten und Grabsteinpflanze! Tel. 0664/99064317

DIVERSES PERSONAL

TISCHTENNIS-MEISTERSCHAFT in Wien sucht Mannschaften für Amateure, keine Einzelpersonen. Pensionistengruppen, Firmen, Pfarren, Wohngemeinschaften, etc. sind willkommen, geringe Kosten, Kontakt: Kurt Vytesnik, 0664-2208654

Hotel-Pension in Wien 1010, sucht ab sofort tüchtigen Buchhalter(in) entweder Teilzeit oder Geringfügig. Tel.: 06991745993, mecker@mecker.at

Bedienerin (bügeln, Haushalt, Gartenarbeit), 2x/Woche, je 5-6 Stunden (Mo/Fr) im 22. Bezirk gesucht. Tel. 0664-2304111 (19-20 Uhr)

Komm in mein Dildoberater Team! www.4lover.at 0664/5090602

PFLEGEPERSONAL

Private, flexible, Dipl. Krankenschwester sucht freie Pflegestelle im Burgenland, 0036-204022363

VERKAUFSPERSONAL

Verkäufer (m/w) für Immobilien gesucht, gerne auch Quereinsteiger! www.AWZ.at, 0664-8697630.

STELLEN SONSTIGE

Suche Bürokraft für max. 50 h/Monat in Wien, 0660-525722

STELLENGESUCHE

Suche Arbeit als Reinigungskraft in einem Hotel oder Restaurant, in Büros, Ordinationen und in privaten Haushalten, mit Anmeldung, Tel. 06776-2536830

AUTO & MOTOR

AUDI

Audi Q5 3.0 TDI

clean diesel, 190kW/258PS EZ: 10/2014, ca. 78.000 KM, Mondscheinblau Met., Glanzpaket, Topzustand, Service gepflegt, Panorama-Glasdach, S-Line Sportpaket, S-Line Exteriorpaket, Sportedition, Komfortpaket, MMI-Navigation plus, Einparkhilfe plus, Audi side assist, Diebstahlwarnanlage, Komfortschlüssel, Anhängerkuppelung, Dachträger, 8-fach bereift, VB: 39.900 Euro, Tel. 0664-806664324 (Ebbs bei Kufstein)

AUTOANKAUF

Autoankauf

Alle Fabrikate - Unfall - defekt - hohe Kilometer - mit oder ohne Picklerl, ab BJ 2002, Tel. 0664-767775, www.auto-ankauf.at

Suche Gebrauchtwagen

in jedem Zustand, km egal, auch Motorschäden + Unfall 0676-5342072

KFZ Barankauf

aller Art, Tel.: 0660-3003010

Autoankauf von Gebrauchtwagen/Unfallwagen, aller Marken, Bargeld, beste Preise Tel. 0676/7842329

Bestpreise!!! Autoankauf, Mängel - Schäden egal, 2000-2018, auch Wochenende! 0660-6498200

Zahle **Bestpreis** für Gebrauchtwagen, Mängel - Schäden - Baujahr egal, 0699-81500500

Achtung!!! Barankauf Gebrauchtwagen, 2001-2019, jeder Zustand, Bestpreise!!! 0676-9676155

Waldviertel sucht Allradfahrzeug, Zustand und Baujahr egal, auch Havarien Tel.: 0664-5286588

BMW

BMW 335i Kombi,

silber, 306 PS, KM 130.000, BJ 2010, 8-fach-bereift, Service bis 200.000 KM gratis, kein Rost, komplett versiegelt, **super Zustand**, Sommerreifen auf 19 Zoll, Winterreifen auf 17 Zoll, **Preis: € 17.000,-**; Tel.: 0664-5003970 (Tirol)

MAZDA

Mazda 3 Sport CD150 Attraction Limousine, 150 PS, Diesel, EZ 02/2014, 122.500 km, silbergrau met., Navi, Einparkhilfe hinten, Sitzheizung vorn, Tempomat & Limiter, zahlreiche Fahrassistenten, Multifunktionslederlenkrad, Bi-Xenon, 8-fach bereift, Bremsen erneuert 02/2019, Sommerreifen neu, Picklerl 02/2019, neu, 12.500,-; Tel.: 0699-11001578

OLDTIMER

Oldtimerankauf

2Rad & 4Rad, Tel. 0664-3302551

WOHNMOBILE

ANKAUF- WOHNWAGEN & WOHNMOBILE!! Baujahr egal, auch ohne Picklerl. Barzahlung und Abholung sofort! Mobilnummer: 0681/8181340, E-Mailadresse: ankauf79@gmx.at

GARTEN

GARTEN SONSTIGES

HECKEN-, BAUMSCHNITT; FAIRER-Preis; STOCKAUSFRÄSUNG; 0664-7617730.



**ZILLERTALER
TRACHTENWELT**

**ALLES
1/2
PREIS!**

ALPIN *de Tour*

Auch im Onlineshop: www.trachtenwelt.com

Ausgenommen Aktionen und Werbeartikel!

**1030 Wien, Galleria • 1210 Wien, Brünnerstr. 330
2331 Vösendorf, Kaufpark • Mattersburg, Arena
Oberwart • Wr. Neustadt, FMZ Nord**



**ZILLERTALER
TRACHTENWELT**
...unschlagbare Trachtenpreise!

HAUSHALTSGERÄTE

Haushaltsgeräte
mieten ist einfacher,
als Sie glauben!z.B. Waschmaschine
ab 13,50 €*MIETEN statt kaufen!
das Leben
kann so
einfach
sein!CLUB.WEISS
Handels GmbH
Bahnhofstraße 37
4802 Ebensee
06133/45 60
*Details www.mietenstattkaufen.info

PARTNERSCHAFT

▼ PARTNERSCHAFT

PATRIZIA 67, Beamtin i.P.

Glücklich sein ist keine Frage des Alters, vielmehr die einer Lebenseinstellung. Sehr gut aussehende Witwe, voller Humor, mit natürlicher Ausstrahlung, kulturell interessiert, auch häuslich und Familienmensch mö. wieder vertraute Zweisamkeit genießen. Agentur Julia 0664-2201555

*ERFOLGREICHER UNTER-
NEHMER 56*

Georg ist jung verw., gesellig, geht gerne Tanzen, mag Volksmusik & Schlager, Wanderurlaube u. sehnt sich nach neuem Glück. Wo ist die natürliche Frau die gerne lacht für neues Glück? Agentur Julia 0664/2201555

Glück in der Liebe

www.partneragentur-julia.at tägl. 0664-2201555

Verkaufsleiter i.P. 66

ein charmanter Mann, großzügig, sportlich, wandert gerne, ist vielseitig interessiert (Garten, Musical, Operette, Theater, Urlaube, Tanzen) u. sehnt sich nach harmonischer Zweisamkeit. Sind Sie eine Frau mit Esprit und Liebe im Herzen? Agentur Julia 0664-2201555

HÜBSCHE KERSTIN 48

mit schöner Figur, dunkelhaarig, sehnt sich Geborgenheit und Liebe! Sie ist anscheinend wie ei. Katze, hört gerne Musik, mag Reisen und hat Humor. Gerne würde Sie mit einem aufrichtigen Mann in die Zukunft starten. Agentur Julia 0664/2201555

ANGELIKA 59

ei. sehr sympathisch, vielseitig interessierte Frau mit Esprit, liebt die Natur u. hat ein großes Herz, ist sehr sanft, zärtlich u. liebevoll. Welcher normale Mann sucht eine hübsche Frau für gemeins. Unternehmungen u. eine harmonische Zukunft? Agentur Julia 0664-2201555

MUT ZUM GLÜCK!

hat Judith 71, eine fescche Witwe, schlank, sit. Bin ganz alleine u. sehne mich nach liebevoller Zweisamkeit. Mache gerne Ausflugsfahrten mit dem Auto, Garten, Wellness, Walking, Kochen, doch der Mann zum verwöhnen und kuscheln fehlt. Agentur Julia 0664-2201555

NORBERT 79, JURIST i.P.

verw., ein gebildeter Kavalier, trotz seines Alters noch immer sehr agil, best. sit., sucht Sie mit Herz, Sinn f. Humor und Kultur, für anregende Gespräche u. einen gemeinsamen Lebensabend. Agentur Julia 0664-2201555

SENIORKATALOG ab 50+

mit vielen Partnersuchenden jetzt kostenlos unter: 0664-2201555 www.partneragentur-julia.at

MARKTPLATZ/SONSTIGES

▼ AKTUELLES

Kaufe Damenkleidung, Accessoires, Briefmarken und Münzen. Tel.: 0664-5668648

▼ ANKAUF SONSTIGES

BESTPREISE! Antiquitäten für Jugendstilvilla gesucht: Gemälde, Antikmöbel, Skulpturen, Uhren, Porzellan, Glas, Luster, Silbergegenstände, Antikschmuck, Klavier, Militaria, usw. Barzahlung – seriös Tel. 0676-4360487

Kaufe Altwaren

ganze Verlassenschaften u. Sammlungen, Antikmöbel, Ölbilder, Fotoapparate, Eisenbahnen, Postkarten, Briefmarken, Pelze, Tierpräparate, Musikinstrumente, Grammophone, Pendel u. Taschenuhren, Kristalluster, Münzen, Mode u. Silber-schmuck, Bernsteinketten, Zahn u. Altgold, Spazierstöcke, Bronzefiguren, Blechspielzeug, Puppen, Augarten, Lilienporzellan, Militaria, Orden, Uniformen, Gegenst. 1. u. 2. Weltkrieg, Helme u. Säbel, Fotos u. Dokumente. 0699-1107035

Suche Zinn, hochwertige Leder- und Pelzbekleidung, Tischwäsche, Silberkollektion, hochwertige Handtaschen, alte Uhren aus Oma's Zeiten Tel.: 0664-5821693

Trödelmann!!!

Ich bin der Trödelmann und kaufe deine Sachen an! Ob Pelz, Möbel, Trödel, Pokale, Taschen, Teppiche oder Porzellan, schaue mir gerne alles an! Schmuck aus Bernstein, Silber oder Gold, kaufe ich wirklich zu Höchstpreisen, wenn ihr wollt!!! 0680-4413336.

Privatsammler kauft Schallplatten, alte Bücher, Ansichtskarten, historische Fotos und Dokumente, Kinoprogramme, Autogramme, Heiligenbildchen, Groschenromane, Zeitschriften, alte Erotica sowie alte Ziergegenstände. Auch Sammlungen, seriöse Bezahlung. Tel. 0676-4266653

ACHTUNG!!!

Pelzankauf bis € 6000, Tracht u. Abendmode. Handtaschen. Reisekörbe, Antiquitäten. Teppiche. Porzellan. Tafelsilber/Pokale. Mode u. Echtschmuck. Bernstein. Koralle. Uhren (auch defekt). Münzen. www.antik1000.com. Firma Fuchs. 0680-4413343

Kaufe ganze Verlassenschaften!

Jungbauer & Modernsky GmbH - Tel. 0664-4132609

KAUFE JEDE

MODELLEISENBAHN + BLECHSPIELZEUG IN GANZ ÖSTERREICH 1070 Wien Zieglergasse 33, 0664-8471759

Winteraktion! Kaufe Pelze, Antiquitäten, Porzellan, Teppiche, Briefmarken, Münzen, Gemälde, Uhren und Silbergegenstände. Seriöse Abwicklung. Bezahlung in bar. Tel.: 0664-5668648

Kaufe Verlassenschaften: Antiquitäten, Einzelstücke wie Glas, Porzellan, Bilder und Möbel! Tel. 0650-5131422

▼ ANTIQUITÄTEN

SCHLOSSAUSSTATTUNG! Kunstliebhaber sucht alte Ölgemälde, Aquarelle, Antikmöbel, Uhren, Bronzefiguren, Porzellan, Glas, Silberobjekte, nette Kleinkunst, Luster, Klavier, Militaria, usw. Barzahlung Tel. 0664-5738555

Ankauf von antiken Bildern, Uhren, Orden und Ansichtskarten sowie Schmuck, Bruchgold und Tafelsilber. Tel. 0664-3357931

Wiener Kunsthändler kauft altes Porzellan, Figuren, Service, auch beschädigt, 0676-378537

▼ BRIEFMARKEN

Briefmarken der ganzen Welt kauft Sammler zu guten Preisen. Ganze Sammlungen Ansichtskarten und Briefe auch! 0664-4523808

▼ BÜCHER

Papier - Papier, wie Bücher, Zeitungen, Fotos, Geldscheine, ganze Bibliotheken und sonstiges Papier kauft Sammler. 0664-4523808

▼ ENTRÜMPELUNG

GRATIS RÄUMUNG!!!
Tel. 0676/471 70 87

Gratis-Räumung

Wohnung, Keller, Dachboden - besenrein! Tel. 0664/793 75 15

Gratis-Entrümpelung!

Wohnung, Keller, Haus, Tel. 0664/991 79 721

IMPRESSUM

Bezirkszeitung Margareten

Weyringergasse 35, 1040 Wien, Tel. 01 / 53633-0, Fax DW -633, office@bezirkszeitung.at • Auflage: 14.827 (bz Margareten, Verlagsangabe) • Redaktion: Barbara Schuster, margareten.red@bezirkszeitung.at • Anzeigen: Marie Janacek • Sekretariat, Produktion: Viktoria Heidrich-Brandl

Bezirkszeitung Wien

Medieninhaber, Hersteller, Herausgeber: bz Wiener Bezirkszeitung GmbH • Geschäftsführung: Maximilian Schulzyk • Mitglied der Geschäftsleitung/Prokuristin: Sandra Ritzberger • Chefredaktion: Nicole Gretz-Blankenstein • Stv. Chefredaktion: Andrea Hörtnerhuber • Chef vom Dienst: Andreas Edler • Produktionsleitung: Silvia Knapp • Grafik: Lisa Scherzer • FN-Nr: 47638; UID: ATU 14944104 • Kundenservice: Tel. 01/53 53 930-110, kundenservice@regionalmedien.at • Großkunden: anzeigen@bezirkszeitung.at • Anschrift für alle Genannten sowie für die Redaktion, Verlagsort: Weyringergasse 35, 1040 Wien, Tel. 01 / 53633-0, Fax DW -633 • Verbreitete Auflage: 567.004 (Wien, wö, ÖAK 2.HJ 2018) • Reichweite: 395.000 Leser pro Ausgabe in Wien 14plus, Schwankungsbreite ±1,7% (MA 2017/18, Erhebungszeitraum 07/2017-06/2018) • Druck: Styria GmbH, Herstellungsort Graz. Die Informationen zur Offenlegung gemäß § 25 MedienG können unter <http://regionaut.meinbezirk.at/impresum> abgerufen werden.

RMA • Ein Medium der Regionalmedien Austria AG • Verbreitete Auflage: 3.341.370, davon ePaper 8.259 (RMA gesamt, wö, ÖAK 2.HJ 2018) • Reichweite: 3.610.000 Leser pro Ausgabe RMA gesamt in Österreich 14plus, Schwankungsbreite ±0,8% (MA 2017/18, Erhebungszeitraum 07/2017-06/2018)

Die mit dem Namen des Verfassers gekennzeichneten Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers und der Redaktion dar. Bei Einsendungen von Artikeln und Fotomaterialial an die Redaktion wird das Einverständnis zur Veröffentlichung vorausgesetzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für eingereichte Redaktions- und Bildmaterial. Termine und Ausschreibungen werden nach Ermessen gewissenhaft, jedoch ohne Gewähr veröffentlicht.

		
Viktoria Heidrich-Brandl Grafik/Sekretariat vheidrich-brandl@bezirkszeitung.at	Marie Janacek Werbeberaterin m.janacek@bezirkszeitung.at 0664/80666583	Barbara Schuster Redaktion b.schuster@bezirkszeitung.at



Treppenlifte
ab € 2.990
inkl. Einbau

- Auch für Wendeltreppen
- Sicher und bequem
- Sauberer, schneller Einbau
- Neu, gebraucht oder Miete

Ihr SECON Berater ist bei Ihnen vor Ort in ganz Österreich.

SECON
Ein Lift wie ein Freund.

Jetzt gratis Prospekt anfordern!
07662 29 700

SECON GmbH & Co. KG
A-4861 Scherfling am Attersee
info@secon.eu | www.secon.eu

Gratis-Räumung

und Entrümpelung! Wien und NÖ, Tel. 0664/567 99 27

Ankauf Verlassenschaft

Entrümpelungen & Umzug, seriös, günstig, schnell, Tel.: 0660-5257272

Gratis Räumungen von Wohnungen, Häusern, Kellern, Dachböden, alles besenrein, Tel.: 0681-84298483

▼ FLOHMARKT

Flohmarkt im Pfarrzentrum St.Paul-PAHO am Samstag, 6. April 2019, von 9 - 17 Uhr in 1100 Wien, Jura-Soyfer-Gasse 5. Großes Angebot an schönen Sachen! Erlös zugunsten Behinderteneinrichtung Dorfgemeinschaft Breitenfurt.

▼ GESUNDHEIT/WEISSHEIT

Toller Wohnplatz für eine pensionierte Person ab 19-100 Jahre in einer Wohngemeinschaft mit freudigen Mitbewohnern frei! Viele Tiere einschließlich Pferde, Psychotherapie und rund um die Uhr bzw. 24-Std.-Betreuung vor Ort! 0660-2220055

▼ HAUSBAU

Rollläden (auch elektrisch), Fenster, Insektenschutz, Markisen aus Ungarn, 0699-10898033, www.rolofont.at

▼ KREDIT

www.kreditcenter.at, Tel. 0664-3471711

▼ NACHHILFE

Nachhilfe mit Hausbesuch in Mathematik, Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch, Latein, Rechnungswesen, Frau Mag. Weisz 0699-10759130

▼ PELZE

Kaufe Pelze, Porzellan, Silberbesteck, Uhren, Gemälde, Schmuck jeglicher Art. 0650-7408971

▼ RÄUMUNGEN

GRATIS RÄUMUNG!!!
Tel. 0676/471 70 87

Gratis-Räumung

Wohnung, Keller, Dachboden - besenrein! Tel. 0664/793 75 15

Gratis-Entrümpelung!

Wohnung, Keller, Haus, Tel. 0664/991 79 721

Gratis-Räumung

und Entrümpelung! Wien und NÖ, Tel. 0664/567 99 27

Gratis Räumungen und Entrümpelungen von Wohnungen, Häusern, Kellerabteilen, besenrein. Tel.: 0676-5535105

"ARBEITSLOSE HELFEN" GÜNSTIG: Übersiedlung, Räumung, Wohnungsrenovierung - auch Wochenende: 0676-6858094

▼ SAMMLUNGEN

Seriöser Sammler sucht Antiquitäten, Pelze, Orientteppiche, Porzellan, Briefmarken, Münzen. Tel.: 0650-8853681

▼ TAROT

HELLSEHERIN

0900-444633. € 1,56/min



REITER
BETTEN & VORHÄNGE

Gültig bis Sa. 30.03.2019

-25%

auf
**Pölster
Sonnenschutz
Vorhänge***

Gilt bei Sonderbestellungen auf den empfohlenen Verkaufspreis.
Ausgenommen Dauertiefpreise und Werbearbeitel

*Gültig für alle Artikel der angeführten Produktgruppe, bei Vorhängen auf Vorhangmeterware und Fertigvorhängen, ausgenommen Dauertiefpreise, Werbearbeitel und kostenpflichtige Service- und Dienstleistungen (z.B. Vorhang Nähen, etc.). Nicht mit anderen Aktionen oder Aktionsgutscheinen kombinierbar. Nicht gültig bei bereits bestehenden Aufträgen, Abholungen und Restzahlungen.

▼ TERMINE

World Music - Flamenco - REFLEJOS - Im SPEKTAKEL Wien - Theater, Cafe, Galerie Am Donnerstag 21. März, um 19:30 REFLEJOS spiegelt die musikalischen Erfahrungen von vier MusikerInnen wider, die auf der Suche nach neuen Klängen stets weitere Musikszenen und vereint. ta-ke5@gmail.com

▼ VERSCHIEDENES

All-Inclusive Renovierer

Preisgünstigstes & zuverlässiges Handwerker-Team! Wir bieten alle Renovierungs-, Garten- und Reparaturarbeiten an! Tel. 0664/793 75 15

▼ VERKAUF SONSTIGES

Kaufe Verlässliches: Antiquitäten, Einzelstücke wie Glas, Porzellan, Bilder und Möbel! Tel. 0650-5131422

IMMOBILIEN

▼ GRUND ANKAUF

WIEN: Grundstücke für ein großvolumiges Bauvorhaben - auch Baulücken - gesucht. Immo: **AWZ.at**, 0664-2739895.

▼ GRUND VERKAUF

NÄHE 1220: Gewerbegrund, 10.000 m², Vergrößerungsmöglichkeiten vorhanden. Immo: **AWZ.at**, 0664-2739895.

▼ SONST. IMMO ANKAUF

PENSIONISTEN: Immobilie verkaufen - weiterhin darin wohnen. AWZ Immobilien: **www.Leibrente.at**, 0664-6331862.

▼ VERMIETUNG HAUS

Einfamilienhaus mit Garten in Gols, Wohnfläche 135qm², Keller, Erd- und Obergeschoss, Besichtigung jederzeit möglich Tel.: 0664/1031886

▼ SUCHE WOHNUNG

Dringend gesucht!

Wir suchen eine Mietwohnung im 2. oder 3. Bezirk. Auch sanierungsbedürftig. Gesamtbelastung max. € 800 / Monat ca. 60 m² Wohnfläche. +43 664 / 252 0 103

▼ WOHNUNGSANKAUF

Eigentumswohnung mit Balkon/ Loggia dringend gesucht. AWZ Immobilien: Geld-Anleger.at, 0664-9969228.

Erbe regeln - Wohnung verkaufen! AWZ Immo: **www.Erbengemeinschaft.at**, 0664-8984000.

KAUFE günstige Wohnung in Wien; Tel. 0664-80666508

▼ WOHNUNGSVERKAUF

Nähe Zell am See - Top-Lage: Exklusive Wohnung mit 95 m² Wnfl., Terrasse mit 52 m² Lift, Tiefgarage, Freiparkplatz usw. € 460.000,-. Fertigstellung: Frühjahr 2020! Von Privat - keine Maklergebühren! traumwohnung2020@gmail.com

▼ TELEFONKONTAKTE

www.blondcousinen.at

21., Volksgasse 1 - Tel. 0664-941-36-33

Hausfrau (34) privat! 01-2675044 ab 2,9Ct./Min.FN

Ich mach's dir 0930-580570. € 1,-/min

71j reiche OMA 0930-400490. € 1,-/min

OMA will fi.en 0930-580503. € 1,-/min

Auflösung des Kinder-Rätsels

1	5	4	9	7	8	3	2	6
3	9	2	6	1	4	8	7	5
6	7	8	5	2	3	9	4	1
9	1	3	8	5	2	7	6	4
5	8	7	3	4	6	2	1	9
4	2	6	7	9	1	5	3	8
8	3	5	4	6	7	1	9	2
2	6	9	1	3	5	4	8	7
7	4	1	2	8	9	6	5	3

Chance für Neu- und Quereinsteiger

Die RMA Akademie unterstützt dabei



„Früher habe ich die Zeitung nur gelesen, heute bin ich mittendrin!“

Michael Nyman, Key Account,
bz-Wiener Bezirkszeitung

Durchstarten in der Medienbranche

Schulungen der internen RMA Akademie ermöglichen einen guten und raschen Einstieg bei der bz-Wiener Bezirkszeitung.

Die RMA Akademie bietet für unsere Mitarbeiter ein umfangreiches Aus- und Weiterbildungsprogramm. Interne Experten machen sie mit den Aufgaben in ihrem Job vertraut, externe Trainer vertiefen ihr Wissen und bringen sie auf den neuesten Stand der Dinge.

Das Angebot der internen RMA Akademie wird von unseren Mitarbeitern geschätzt und intensiv genutzt. Es ist uns ein großes Anliegen, in ihre Aus- und Weiterbildung zu investieren. Denn aus ihrer Kraft und Kreativität entstehen unsere Medien. Das macht uns zu einem attraktiven Arbeitgeber in der Region.

**Du möchtest mehr wissen?
Dann informiere Dich jetzt:**

bz Wiener Bezirkszeitung GmbH
Cornelia Jost
regionalmedien.at/karriere
facebook: #RMAkarriere

Die bz-Wiener Bezirkszeitung ist ein erfolgreiches Medienunternehmen und Teil der Regionalmedien Austria AG.

RMA REGIONAL
MEDIE
AUSTRIA

bz

Einfach näher dran.

BUWOG
AMELIE
Wohnen am Wienerberg



Freifinanzierte Eigentums- und Vorsorgewohnungen
Zelda-Kaplan-Weg | 1100 Wien

Teil der **BIOTOPE CITY WIENERBERG**



KONTAKT

Mag. (FH) Marion Schindler MA
+43 (0)1 878 28-1219
marion.schindler@buwog.com

BUWOG
group

4Gamechangers: „Europe meets Asia“



Foto: Makoto Kuwata

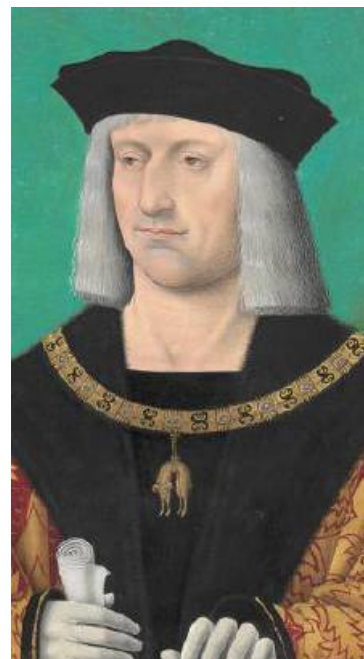
(db). Vom **9. bis 11. April** dreht sich auf dem 4Gamechangers-Festival in der Marx Halle (3., Karl-Farkas-Gasse 19) alles um Zukunftsthemen, Inspiration und Networking. Unter dem Motto „Europe meets Asia“ treffen asiatische Unternehmer, Geldgeber, Meinungsträger aus Wirtschaft, Politik und der digitalen Welt auf europäische und amerikanische CEOs, Investoren und Wirtschaftstreibende. Zu Gast sind etwa Autor und Futurist Ray Kurzweil, Investor Jim Rogers und Schriftstellerin Jung Chang (Foto). Live performen Silbermond, Mando Diao sowie Camo & Krooked. Infos und Tickets (ab 50 Euro): www.4gamechangers.io

Ein Ritter im Geiste des Humanismus

Anlässlich seines 500. Todestages widmet die Nationalbibliothek Maximilian I. eine Ausstellung.

(db). In seine Regentschaft fällt die Zeitenwende vom Mittelalter in die Renaissance: Maximilian I. (1459–1519) zählt nicht umsonst zu den bedeutendsten Habsburgern: Obwohl seine Kindheit noch stark von mittelalterlichen Traditionen geprägt war und er als „letzter Ritter“ in die Geschichte einging, war er zugleich auch ein Freund des Humanismus sowie der Wissenschaft, Kunst und Literatur der Renaissance. Als Kaiser entwickelte er ein neues Herrscherideal und öffnete sich dem Zeitgeist.

Da sich heuer der Todestag des großen Monarchen zum 500. Mal jährt, präsentiert die Nationalbibliothek (1., Josefsplatz 1) bis **3. November** im Prunksaal eine große Sonderausstellung über Maximilian I. und seine Zeit. Mittels zahlreicher eindrucksvoller Handschriften und Frühdrucke lässt sich diese spannende Epoche des kulturellen Umbruchs nachvollziehen. Zu den Highlights der Ausstellung zählen das Stundenbuch der Maria von Burgund, die er 1477 heiratete, sowie der berühmte „Weißkunig“ von Maximilian I. selbst – ein reich illustriertes Werk mit autobiografischen Zügen, das jedoch unvollendet blieb. Di.–So. 10–18 Uhr, Do. bis 21 Uhr. Eintritt: 8 Euro. Mehr Infos unter www.onb.ac.at



Der letzte Ritter: Maximilian I. von Habsburg. Foto: Österr. Nationalbibliothek

> Flohmarkt | 6. & 7. April

Flohmarkt für Katzenfreunde

Das Haus der Katzenfreunde (23., Dirmhirngasse 50) bietet jeweils von 10 bis 16 Uhr gebrauchte Bücher, CDs, Kleidung und Haushaltsartikel an.

> Gesundheit | 5. April

Café für Frauen mit Brustkrebs

In Michl's Social Club (1., Reichsratsstraße 11) können sich Brustkrebspatientinnen von 15 bis 18 Uhr austauschen. Eintritt frei. Infos: www.europadonna.at

> Musik | 31. März

Frühlingskonzert der Floridsdorfer Spatzen

Ab 15.30 Uhr steht das Haus der Begegnung (21., Angerer Straße 14) ganz im Zeichen des Swing-Tanzens. Eintritt: 14 Euro. Reservierung: 0664/504 40 50

Lachprogramm über den Beziehungsalltag



Foto: Daniel Hermes

(db). „Kann man die perfekte Beziehung führen, und wenn ja, warum nicht?“ Diese scheinbar unbeantwortbare Frage stellt sich das Kabarettduo Kaufmann-Herberstein in seinem dritten Programm „Beziehungsweise“. Darin erzählen Resi und Flo in gewohnt ungewohnter Offenheit schonungslos fiktiv aus ihrem Privatleben.

Das unterhaltsame Kabarett für Optimisten, Romantiker und andere Realitätsverweigerer feiert am **1. April** um 20 Uhr Premiere im Orpheum (22., Steigenteschgasse 94b). Karten (22 Euro) gibt es online unter www.orpheum.at



PRÄSENTIERT



DACIA VIKINGS VS AMSTETTEN THUNDER

SONNTAG 7.4. 15.00
STADION HOHE WARTE

TICKETS: WIENTICKET.AT
INFO: WWW.DACIAVIKINGS.COM
[WWW.FACEBOOK.COM/VIENNAVIKINGS](https://www.facebook.com/viennavikings)

Ein Theaterabend mit Sprengkraft



Foto: Franz Kreis

(db). Die Vergangenheit und die Gegenwart dreier Frauengenerationen stehen im Mittelpunkt der „Sprengkörperballade“. In Magdalena Schrefels Stück sehnen sich die Figuren nach einer Explosion, dem Sprengen dessen, was nur schwer auszuhalten ist: nämlich das Sein im Hier und Jetzt. Das KosmosTheater (7., Siebensterngasse 42) bringt die abenteuerliche, poetische Sprachpartitur am **2. April** um 20 Uhr zur österreichischen Erstaufführung. Karten (20 Euro) und weitere Vorstellungstermine: www.kosmostheater.at **Gewinnen** Sie auf meinbezirk.at/bz-gewinnspiel 1x2 Karten für die Vorstellung am 13. April!

> Musik | 6. April

Der schnellste Pianist der Welt

Erstmals in Österreich gibt Peter Bence um 20 Uhr in der Stadthalle (15., Roland-Rainer-Platz 1) ein Konzert. Karten (ab 49 Euro): www.stadthalle.com

> Kabarett | 8. April

Comedy-Parade mit Prominenten

Peter Rapp, Nina Hartmann u.a. unterhalten ab 20 Uhr im Metropol (15., Hernalser Hauptstraße 55) zugunsten der CliniClowns. Karten (ab 50 Euro): www.cliniclouds.at

> Musik | 3. April

Die schönsten Opernmelodien

Um 19.30 Uhr singen Anabell Garfio Méndez und Maria Droulou bekannte Opernwerke im Alten Rathaus (1., Wipplingerstraße 8). Karten (25 Euro): www.wien-ticket.at

Freundinnen-Tag in der Klimt-Villa in Hietzing

(db). Am **7. April** können Kunstliebhaber mit der Mutter, der Schwester oder der besten Freundin ab 14 Uhr in der Klimt-Villa (13., Feldmühlgasse 11) eine Zeitreise durch das Atelier des großen Malers unternehmen. Neben Designmöbeln, Aktzeichnungen und Gemälden werden auch die Musen und Modelle Gustav Klimts sowie seine Freunde und Gönner vorgestellt. Außerdem kann die aktuelle Sonderausstellung „Klimt Lost“ besichtigt werden.



Die Villa in der Feldmühlgasse diente Gustav Klimt bis zu seinem Tod im Jahr 1918 als Atelier.

Foto: Baris Alakus/Klimt Villa Wien

Ein Highlight ist der Besuch von Klimts Ur-Enkelin und Modedesignerin Brigitte Huber-Mader, die den Rundgang durch das Atelier mit Anekdoten aus dem Familienleben bereichern wird. Im Anschluss wartet ein gemütlicher Sektausklang im Salon oder bei Schönwetter im Garten der romantischen Villa. Eintritt: 15 Euro. Infos: www.klimtvilla.at **Gewinnen** Sie auf meinbezirk.at/bz-gewinnspiel 1x2 Karten für den Klimt-Nachmittag!

> Kinder | 29. März

Marko Simsa: Klezmer für Kinder

Um 15.30 Uhr gibt der Musiker im Haus der Musik (1., Seilerstätte 30) ein Mitmachkonzert für Kinder ab fünf Jahren. Karten (10 Euro): www.hdm.at

> Lesung | 28. & 29. März

Krimitage in der Hauptbücherei

Das Literaturevent in der Hauptbücherei (7., Urban-Loritz-Platz 2a) legt den Fokus auf Wien-Krimis. Beginn: 19 Uhr. Eintritt frei. Infos: www.buechereien.wien.at

> Kunst & Kultur | bis 26. Mai

MAK zeigt neue Kunst aus China

Eine Sonderausstellung im MAK (1., Stubenring 5) befasst sich mit chinesischer Gegenwartskunst. Mi.–So. 10–18 Uhr, Do. bis 22 Uhr. Eintritt: 12 Euro.

Reisevorträge: Von Island nach Sizilien



Foto: Puchinger

(db). Mit gleich zwei seiner Multimediashows weckt Fotograf Sepp Puchinger am **2. April** im Alpenverein Edelweiss (1., Walfischgasse 12) das Reisefieber: Zuerst geht es um 17 Uhr in Wunderwelten aus Feuer und Eis – nach Island und Grönland. Anhand zahlreicher Fotos zeigt Puchinger, wie vielfältig die beiden Länder sind. Weiter in den Süden geht es hingegen um 19.30 Uhr: Dann führt die Reise in den Süden Italiens, nach Apulien, Kalabrien, Sizilien und auf die Liparischen Inseln. Mehr Infos und Karten (Vvk. 12, Ak. 14 Euro) gibt es online unter www.sepp-puchinger.at

Career Day mit Master Lounge

5. April 2019
12-19 Uhr



Programmdetails und Anmeldung:
careerday.fh-wien.ac.at

In Kooperation mit:



Die vielen Künste des Arik Brauer



Foto: Brigitte Luetge-Dauth

(db). Arik Brauer ist nicht nur Maler, sondern lebt seine Kreativität auch in Architektur, Musik, Tanz, Bildhauerei und Poesie aus. Unter dem Titel „Arik Brauer. Alle meine Künste“ widmet das Jüdische Museum (1., Dorotheergasse 11) dem Universalkünstler, der heuer seinen 90. Geburtstag feierte, ab **3. April** eine Sonderausstellung. Darin werden die verschiedenen Facetten seiner Arbeit – angefangen vom Phantastischen Realismus über seine Erfolge im Austropop bis hin zur Gestaltung seines Hauses im israelischen Künstlerdorf En Hod beleuchtet.

So.–Fr. 10–18 Uhr. Eintritt: 12 Euro. Infos: www.jmw.at

„Max und Moritz“ als Musical für Kinder



Foto: Peter J. Gnad

(db). Eine von Wilhelm Buschs lustigsten Geschichten wird zum Kindermusical: Das Ensemble WiKiMu bringt die Streiche von Max und Moritz auf die Bühne des Niedermair (8., Lenaugasse 1a). Am **5. April** können Kinder ab vier Jahren um 14.30 und 16.30 Uhr in die freche Welt der beiden Schlingel eintauchen. „Aber wehe, wehe, wehe, wenn ich auf das Ende sehe!“ Doch keine Sorge: So schlimm geht die Geschichte diesmal nicht aus. Karten (9,50 Euro): www.niedermair.at Weitere Vorstellungen: 6. April, 15 Uhr, LaWie (3., Landstraßer Hauptstraße 96) und 28. April, 16 Uhr, Stadtsaal (6., Mariahilfer Straße 81). Infos: www.wikimu.at

Europas größtes Fahrradfest im Herzen unserer Stadt

(db). Am **30. und 31. März** läutet das Argus Bike Festival auf dem Rathausplatz die Fahrradsaison ein: Neben einer großen Messe zu den aktuellsten Trends der Fahrradszene und einem Radflohmarkt erwartet die Besucher jeweils von 9 bis 18 Uhr jede Menge Programm: Spektakuläre Stunts bieten etwa der Highjump-Contest „Dirt Battle Vienna“, eine Trial-Show mit Dominik Raab sowie der BMX-Flatland-Contest „Vienna Jam“. Der Verein Wienerwald Trails bringt das Mountainbike in die Stadt und in der Fahrrad-Kinderwelt steht vor allem sicheres Radfahren im Mittelpunkt.

Eines der Highlights ist die alljährliche Radparade, die kleine und große Radler am Sonntag ab 12 Uhr vom Rathausplatz über den Schottenring bis zum Prater und über den Stubenring wieder zurück führt. Eintritt frei. Alle Infos unter www.bikefestival.at



Spektakuläre Stunts auf zwei Rädern.

Foto: Peter Provaznik

MONSIEUR CLAUDE 2

Monsieur Claude und seine Töchter sind zurück!

Regie: Philippe de Chauveron – F 2019, franz. OmU

Darsteller: Christian Clavier, Chantal Lauby, Ary Abittan, Medi Sadoun, Frédéric Chau u.a.

Sie sind wieder da: Monsieur Claude, seine Töchter und die schlagfertigen Schwiegersöhne kehren zurück für einen neuen großen Wurf im Roulette der Traditionen. Regisseur Philippe de Chauveron und sein grandioses Ensemble haben der Fortsetzung des rekordverdächtigen Erfolgsfilms viel Liebe und noch mehr Scharfsinn, Esprit und Witz eingehaucht. In seiner Parade-rolle als naserümpfender Clau-



Zwischen Vernunft und Vorurteil: die Verneuils.

Foto: Filmladen Filmverleih

de Verneuil verbreitet Christian Clavier bei seinem Drahtseilakt zwischen Vernunft und Vorurteil abermals große Heiterkeit.

Kinostart: 5. April

Gewinnen Sie auf meinbezirk.at/bz-gewinnspiel 5x2 Karten!

„La Vida Loca“ auf Flöte und Klavier



Foto: Florin Ghenade

(db). Eine Brücke zwischen klassischer und zeitgenössischer Musik schlagen der Flötenvirtuose Matei Ioachimescu und der renommierte Pianist Alfredo Ovalles mit ihrem neuen Programm „La Vida Loca – Bridges“. In ihrem kongenialen Zusammenspiel verbinden die beiden Musiker Jazz, Rock und Weltmusik und überschreiten dabei nicht nur geografische, sondern auch musikalische Grenzen.

Am **30. März** kann man die gelungene Kombination aus Flötenspiel und Klaviermusik um 20.30 Uhr live im Porgy & Bess (1., Riemergasse 11) hören. Karten (20 Euro): www.porgy.at

Das Volkstheater von morgen

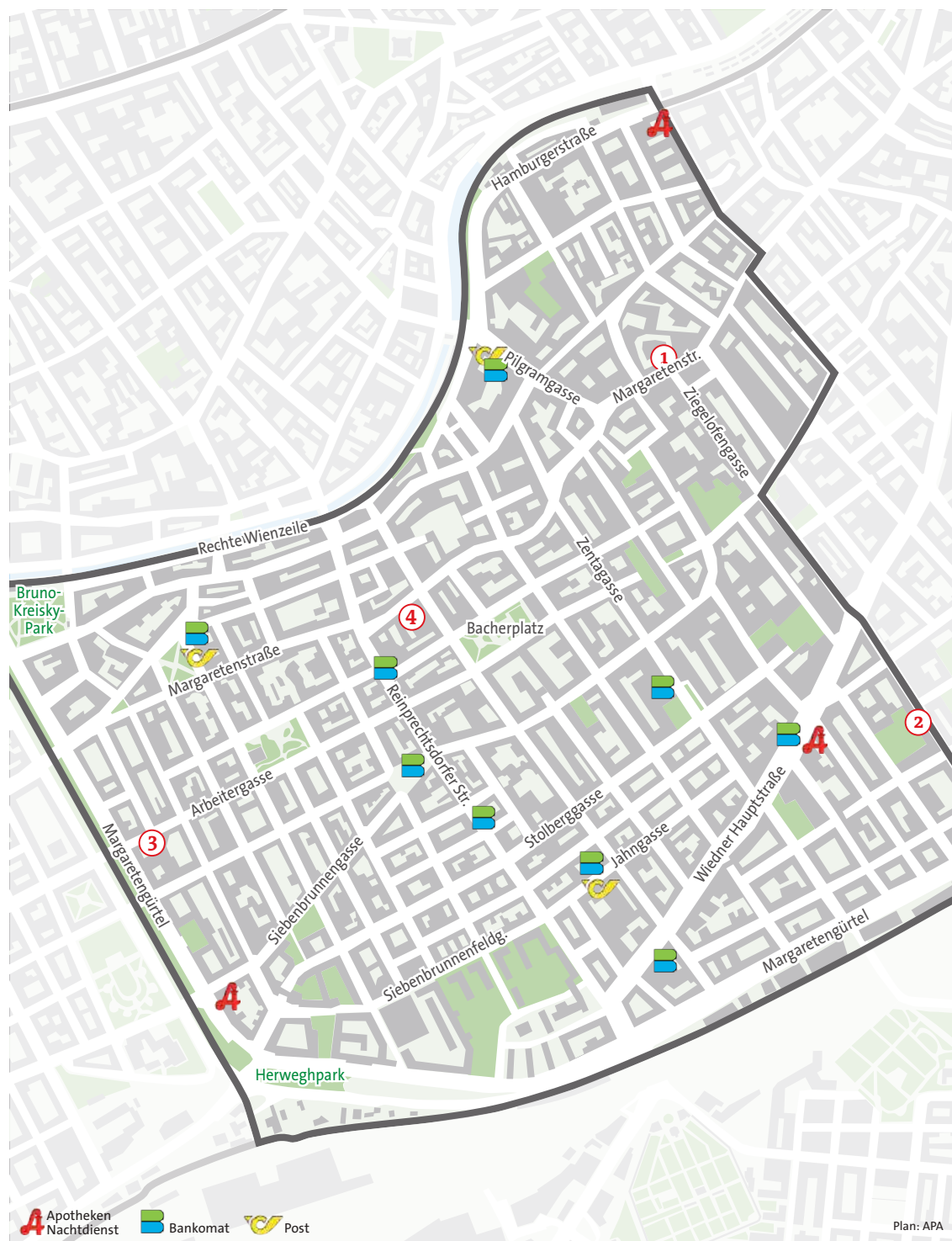


Foto: Andrea Klem/Max Reinhardt Seminar

(db). Einen Ausblick auf das Theater von morgen gewährt das Festival „Neues Wiener Volkstheater“ vom **4. bis 7. April**. In Kooperation mit dem Volkstheater gibt das Max Reinhardt Seminar (14., Penzinger Straße 9) jungen Theatertalenten eine Bühne. Gezeigt werden sechs szenische Skizzen, die von Regiestudenten inszeniert werden. Neben Václav Havels Klassiker „Protest“ stehen unter anderem Teresa Präauers erster Theatertext „Ein Hund namens Dollar“ und Clemens J. Setz' Stück „Die Abweichungen“ auf dem Spielplan. Eintritt: freie Spende. Reservierung: mrs@mdw.ac.at, Infos: www.volkstheater.at

Der bz-Kinotipp mit Unterstützung von:

VOTIV kino



> Margaretenstraße 78 ①

In Margareten wird's lateinamerikanisch

Alle zwei Jahre findet im Filmcasino das „Cine Latino“-Festival statt. Dabei stehen lateinamerikanische Filme, vor allem von Regisseurinnen, im Mittelpunkt. Zum Abschluss stehen am Donnerstag, **4. April**, ab 20 Uhr mexikanisches Streetfood und eine Tequila-Verkostung am Programm. Karten: 9 Euro. Weitere Infos: 01/587 90 62.

> Blechturmstraße 13/Top 21 ②

Porträtzeichnung vom Profi lernen

Malerin Susanne Praunegger gibt am Samstag, **6. April**, einen Kurs im Porträtmalen. Von 14 bis 16 Uhr erklärt die Künstlerin Schritt für Schritt, wie man schöne und ausdrucksstarke Augen zeichnet. Anmeldung unter susanne.praunegger@chello.at Kosten inkl. Material: 25 Euro.

> Arbeitergasse 45 ③

Das Wienerische im Wienerlied

Das Haus Margareten lädt am Montag, **1. April**, von 15 bis 16 Uhr zum musikalischen Nachmittag. Die „Donaupackl Gesangsmusik“ gibt Wiener Ohrwürmer zum besten. Willibald Haumer begleitet am Akkordeon und Erich Schaber an der Kontragarre. Eintritt frei, Infos unter 01/313 99 12 80.

> Apotheken-Notdienst ④

Am 30./31. März für Notfälle geöffnet

- Bereitschaft von Sa., 30., bis So., 31. März, 8 Uhr: **Herz-Jesu-Apotheke** (Wiedner Hauptstraße 95), **Zum heiligen Paulus** (12., Steinbauergasse 15)
- Bereitschaft von So., 31. März, bis Mo., 1. April, 8 Uhr: **Haydn-Apotheke** (Margareten Gürtel 98), **Apotheke an der Kettenbrücke** (Kettenbrückengasse 23)

> Margaretenstraße 117 ④

Soloprogramm: Sängerinnen on stage

Die Reihe „Frauen:Musik“ lädt am Freitag, **5. April**, um 19.30 Uhr zum Konzert in die Arena Bar. Sibylle Kefer präsentiert ihr Soloprogramm im Singer-Songwriter-Stil. Danach wird Wendi Gessner („Wende Punkt“) ihre deutschen Texte zum Besten geben. Eintritt frei, Spenden erbeten! Infos: 0699/192 05 777.

HUNGER?

VENEZIA
Ristorante - Pizzeria
Italienisch, Familiar, Delizioso!

Original Steinofenpizza

Weyringergasse 30B
1040 Wien
Tel.: 01/50 30 841

Online bestellen: pizzeriavenezia4.at

IHRE ASTROWOCHE

Was die Sterne vom 27.3.2019 bis 2.4.2019 für Sie anzeigen.

Widder 21.3. – 20.4.

Diese Woche haben Sie die Sonne an Ihrer Seite. Man kennt Sie als Wirbelwind. Sie führen Projekte mit Leichtigkeit und Ausdauer zum Erfolg.



Stier 21.4. – 20.5.

Venus steht in den Fischen und bringt Sie mit Ihrer sensiblen Seite in Berührung. Auch romantische Gefühle kommen jetzt zum Vorschein.



Zwillinge 21.5. – 21.6.

Sie gehen diese Woche mit der Sonne im Sextil sämtliche Probleme mit Elan und Power an. Genauso ist es richtig und so sollten Sie das immer tun!



Krebs 22.6. – 22.7.

Sie können mit Mars, der im Stier günstig zu Ihnen steht, der Durchstarter der Woche werden. Alles, was Sie jetzt anpacken, gehen Sie mit Elan und Power an.



Löwe 23.7. – 23.8.

Gehen Sie raus in die Welt und halten Sie die Augen offen! Sie haben jetzt die wunderbare Chance, neue und sehr wertvolle Menschen kennenzulernen.



Jungfrau 24.8. – 23.9.

Die Woche ist es besonders wichtig, dass Sie Ihre sozialen Kontakte pflegen. Das gilt besonders für den engsten Kreis an Freunden, Familie und Bekannten.



Waage 24.9. – 23.10.

Sie gehen mit der Sonne, die im Widder steht, Ihre anstehenden Pflichten und Aufgaben tatkräftig an. Vieles kann geklärt werden.



Skorpion 24.10. – 22.11.

Wenn Sie merken, dass Sie auf dem falschen Weg gehen, ist es jetzt Zeit, sich neu zu orientieren. Sie haben den nötigen Willen und die Durchsetzungskraft.



Schütze 23.11. – 21.12.

Sie lassen sich jetzt garantiert nicht die Butter vom Brot nehmen. Gegner haben es schwer, mit Ihnen mitzuhalten.



Steinbock 22.12. – 20.1.

Das wird eine Woche, in der Unvorhersehbares, etwa im Job, passieren kann. Denken Sie positiv, vertrauen Sie auf sich, dann geht alles gut aus!



Wassermann 21.1. – 19.2.

Sie strotzen mit der Sonne im Sextil geradezu vor Gesundheit und Power. Selbst herbe Rückschläge können Sie jetzt nicht vom Hocker hauen.



Fische 20.2. – 20.3.

Liebesplanet Venus steht für Sie in günstiger Position. Sie sind offener, weicher und lassen wieder deutlich mehr Gefühle zu.



RÄTSELPASS FÜR DIE GROSSEN

Ziffer 1: leicht



7					3		4
	1	2		6		9	
	5			4	1	6	
6	7		1	2		4	8
	2						
	6	7	5			8	
	1		8	3	6		
8	2						9

Ziffer 2: mittel



9				3		5	
4				6	1	2	
			9			4	7
6		2	3				
7				8			5
					7	6	1
5		8			3		
		3	8	7			6
		6	2				9

Ziffer 3: schwer



1	7			3	6		
		8					
9		5			6		7
	4			9			6
5		9		7		4	2
7			6				3
4	7				5		1
					2		
			8	5		6	3

Lösung der Ausgabe vom 20.03.2019

8	3	1	5	9	7	4	6	2
2	5	6	4	1	8	9	3	7
4	9	7	3	6	2	8	1	5
5	8	3	6	2	4	7	9	1
9	6	4	7	8	1	2	5	3
7	1	2	9	3	5	6	8	4
1	4	8	2	5	6	3	7	9
6	2	9	1	7	3	5	4	8
3	7	5	8	4	9	1	2	6

Gewinnzahl: 746

RÄTSELPASS FÜR DIE KLEINEN

1	5	4	9		8	3	2	
3		2	6	1	4		7	5
6	7	8	5	2		9	4	1
9	1	3		5	2	7	6	
	8	7		4	6	2	1	9
4	2			7	9	1	5	8
8	3	5	4		7	1		2
2		9	1	3	5		8	7
	4	1	2	8		6	5	

Fülle die leeren Felder so aus, dass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3x3-Kästchen die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen!

Witz der Woche

„Ich habe jede Nacht denselben Traum“, sagt der Patient zum Psychiater. „Erzählen Sie doch!“, ermutigt ihn der Arzt. „Ich stehe vor einem Tor, an dem ein Schild

hängt. Ich drücke und drücke. Aber das Tor geht nicht auf!“, „Interessanter Traum“, meint der Psychiater. „Was steht denn auf dem Schild?“ „Bitte ziehen!“

Büchergutschein im Wert von 30 Euro gewinnen! Lösen Sie das bz-Sudoku und senden Sie die Zahlen im Kreis in der Reihenfolge leicht-mittel-schwer an die bz-Wiener Bezirkszeitung, Kennwort „Sudoku“, Weyringergasse 35/3, 1040 Wien, oder per E-Mail an sudoku@bezirkszeitung.at

Unter allen richtigen Einsendungen wird ein Gewinner gezogen. Einsendeschluss ist der 2.4.2019. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Zusätzliche Preise auf Facebook gewinnen! Facebook-Fan der bz-Wiener Bezirkszeitung auf www.facebook.com/wiener.bezirkszeitung werden und tolle Preise abstauben!



Es gelten die Teilnahmebedingungen (www.meinbezirk.at/tbsudoku) und die dort ebenfalls abrufbaren Gewinnspiel-Datenschutzinformationen (meinbezirk.at/datenschutz). Diese liegen auch in der Geschäftsstelle der bz-Wiener Bezirkszeitung auf und können zudem unter der genannten Internetadresse eingesehen und heruntergeladen werden. Gerne senden wir Ihnen diese Informationen auch auf Anfrage zu.

Wusstest du, dass ...

... ein Känguru nicht springen kann, solange sein Schwanz nicht den Boden berührt?

... jeder Kontinent mindestens eine Stadt mit dem Namen Rom aufweist?

... sich die Römer mit Vogelkot die Haare blond färbten?

... eine Qualle zu 95 Prozent aus Wasser besteht?

... durch ein Erdbeben am 16. Dezember 1811 der Mississippi rückwärts floss?

... das bekannte Weihnachtslied „O du fröhliche“ eigentlich auch als Osterlied und Pfingstlied gedacht war und entsprechend verschiedene Versionen hatte? Allerdings setzte sich nur die Weihnachtsversion durch.

... die Oberfläche der menschlichen Lunge der Größe eines Tennisplatzes entspricht?

... Männer häufiger aus dem Bett fallen als Frauen?

... Kolibris nicht zu Fuß gehen können?

Mit dem Radl zum Kulthit

Boris Bukowski im Interview über unvorstellbare Songtitel, das neue Album und seine Patchwork-Familie.

(hus). „Eine richtige Konzert-Tour habe ich nie gemacht“, sagt Sänger **Boris Bukowski**. Das sei familienfeindlich. Auf das nächste Konzert in seiner Wahlheimat Wien freut sich der gebürtige Steirer aber. Er tritt am 5. April im Orpheum auf. „Ich erzähle die besten Schmankerl aus meinem Musikerleben!“

Die alten Hits dürfen dabei nicht fehlen: „Trag meine Liebe wie einen Mantel“ oder „Fandango“, die ganz großen Erfolge, „tief aus dem vorigen Jahrtausend“, wie der Star ironisch anmerkt.

Nicht zu vergessen sein Song „Kokain“ – ein Lied, das Kult ist. „Bei meinen Auftritten singen es alle gemeinsam im Chor, vom



Boris Bukowski beim Interview im Hotel Hilton: „Meinen Erfolg habe ich mir mit Live-Auftritten hart erarbeitet.“

Foto: Seidl

Bürgermeister bis zum Polizeichef“, lacht Bukowski. Nur im Radio wird der Song weniger gespielt. „Es geht ja eigentlich um eine Liebesbeziehung.“ Der Titel sei in diesem Zusammenhang fast geschäftsschädigend, sagt er mit breitem Lächeln. „Meinen Erfolg habe ich mir mit Live-Auftritten hart erarbeitet.“ Das Lied

ist so unverwundlich, dass er es bereits dreimal auf Platte aufgenommen hat. Eine Neuinterpretation gibt es auch auf dem aktuellen Album zu hören: „Gibt's ein Leben vor dem Tod?“

Ein echter Stammersdorfer

Sollte die neue CD auf manche Hörer düster wirken, das wirkli-

che Leben Bukowskis ist es jedenfalls nicht. Der Musik-Kapazunder ist seit 2018 verheiratet. Nina, Tochter aus einer früheren Beziehung, hat ihn zum zweifachen Opa gemacht. Mit den Enkeln sei er gut ausgelastet. Seine jetzige Frau habe zudem ein Kind in die junge Ehe mitgebracht. „Wir sind eine glückliche Patchwork-Familie!“

In einigen Bezirken Wiens hat Bukowski bereits gelebt: „Jetzt wohne ich in Stammersdorf, dort sind alle so nett.“ So schnell im Grünen wie hier, das sei er nirgends. „Und beim Radeln habe ich die besten Einfälle!“

ZUR PERSON

Boris Bukowski (73) ist ein österreichischer Musiker und Schauspieler. Der promovierte Jurist ist seit Jahrzehnten ein Garant für große Musikhits. Infos: www.bukowski.at



Im Goldkistl wird Ihr Schmuck völlig unverbindlich einer seriösen Schätzung unterzogen. Auch Hausbesuche möglich.

Zusätzliches Ostergeld für den alten Goldschmuck

In jeder Schmuckkassette finden sich Erbstücke, die zwar einst der Großmutter Freude machten, doch entweder mittlerweile völlig aus der Mode gekommen sind oder so gar nicht dem Stil der neuen Besitzerin entsprechen. Warum also nicht den einfachsten Weg wählen und mit den ungeliebten Erbstücken die Urlaubskassa aufstocken? Im

Goldkistl in der Lerchenfelder Straße werden Sie umfassend beraten und Ihr mitgebrachter Schmuck gründlich geprüft und geschätzt. Selbstverständlich ist die Überprüfung unverbindlich. Sollten Sie sich zu einem Verkauf entschließen, erhalten Sie sofort Ihr Bargeld. 7., Lerchenfelder Straße 143, Tel. 0681/203 630 35, Mo.–Fr. 10–14 Uhr **WERBUNG**

ÖBB
INFRA

TechnikerIn

Zukunft auf Schiene

Unsere TechnikerInnen sorgen dafür, dass in ganz Österreich das Streckennetz der ÖBB und seine Anlagen gewartet und erweitert werden. Sie verantworten die Realisierung von hoch komplexen Projekten und schaffen modernste Bahninfrastruktur. Damit unsere Fahrgäste noch kürzere Fahrzeiten und noch mehr Komfort genießen.

Wir suchen SIE zur Verstärkung unserer TechnikerInnen!

Jetzt informieren und bewerben unter karriere.oebb.at

Foto: © ÖBB



Freiheitliche Arbeitnehmer



**Zuwanderungsstopp für
unqualifizierte Arbeitnehmer**



**Sozialwohnungen schaffen –
SPÖ-Misswirtschaft beenden**



**Schluss mit roter
Freunderlwirtschaft**

AK-WAHL

Nur noch bis 2.4. möglich!

Wer nicht wählt - wählt ROT!

**Freiheitliche
Arbeitnehmer
Die beste Wahl.**