bz
Wiener Bezirkszeitung

MARGARETEN

Ausgabe 42
14./15. Oktober 2020

meinbezirk.at

Diese Woche
**mit neun Seiten Gesundheit**

BERATUNG VON BRILLE BIS BRAILLE.

BSVWNB
Tel.: 01/981 89-110
service@blindenverband-wnb.at
www.blindenverband-wnb.at

# Grün-Pinker Einsatz für Gemeindebau

Grüne und Neos stellen Pläne für sozialen Wohnbau in Margareten vor. **S. 2**

Fotos: Ben White/Unsplash, congerdesign/Pixabay

## Standesamt: Bezirk wehrt sich gegen Schließung

Der Plan der Stadt, fünf Standesämter zu schließen, sorgte für einen Aufschrei. Auch Margaretens Trauungssaal war betroffen. Nun ist es gelungen, die Schließung abzuwenden. **S. 6**

Rapid ist eine Religion.
Und das ist unser Messwein.
JETZT BESTELLEN
5% RABATT!
MIT DEM GUTSCHEIN CODE: BZ
bioweingutlenikus.at\rapid
BIOWEINGUT LENIKUS WIEN

Österreichische Post AG | RM 03A035329 K | 1040 Wien

BZ - WIENER BEZIRKSZEITUNG • 14./15. OKTOBER 2020

Foto: Straub

## KOMMENTAR

Barbara Schuster
Redakteurin Margareten
b.schuster@bezirkszeitung.at

### Mehr als nur ein Kreuzerl bei der Wahl

Die Gemeinderats- und Bezirksvertretungswahlen sind geschlagen und Sie haben hoffentlich auch Ihre Stimme abgegeben. Es ist gut, in einem Land zu leben, wo man frei wählen gehen kann. Und um gleich einem Einwand entgegenzutreten: Ja, man kann mit seiner Stimme etwas ändern. Und nicht nur während der Wahlen! Auch abseits davon ist es möglich, seine Meinung laut zu sagen und mit anderen für seine Ideen zu kämpfen. So können Sie beispielsweise eine Petition unterschreiben. Oder Ihre Ideen bei einem Bürgerbeteiligungsverfahren einbringen – wie es etwa gerade bei der Neugestaltung der Rüdigergasse möglich war oder bei der Ideenwerkstatt der Agenda Margareten. Sie können auch Ihre eigene Aktion starten und mit Gleichgesinnten für Ihre Ideen und Vorstellungen kämpfen. Es mag sein, dass einzelne Petitionen ihr Ziel nicht erreichen. Aber je mehr unterschreiben, umso schwieriger wird es, diese Stimmen zu ignorieren. Denn spätestens in fünf Jahren kommen die nächsten Wahlen, bei denen man etwas ändern kann.

## INHALT


| | |
|---|---|
| Margareten | 2 |
| Stadtleben | 8 |
| Österreich | 20 |
| Gesundheit | 21 |
| Motor & Mobilität | 31 |
| Wohin in Wien | 32 |
| Wirtschaft & Karriere | 34 |
| Kleinanzeiger | 36 |
| Impressum | 37 |
| Leute | 39 |


# Grün-Pinke Allianz

**Grüne und Neos wollen den 48er-Tandler aufstocken, um einen neuen Gemeindebau zu schaffen.**

VON BARBARA SCHUSTER

**Thomas Kerekes (Grüne)** und Markus Österreicher (Neos) wollen einen Gemeindebau auf dem Gebäude des 48er-Tandlers. Foto: mas

Wie kann in Margareten neuer, leistbarer Wohnraum geschaffen werden? Der 5. Bezirk ist ein dicht verbauter und ebenso dicht besiedelter Innenstadtbezirk. Viele Margaretner fragen sich, wie sich der U-Bahn-Bau auf die Mietpreise auswirken wird. Die Nachfrage nach leistbarem Wohnraum steigt. Freiflächen gibt es im Bezirk jedoch kaum – und die, die es gibt, sind Grünflächen.
Zwei, die hier Handlungsbedarf sehen und parteiübergreifend zusammenarbeiten wollen, sind Thomas Kerekes (Grüne) und Markus Österreicher (Neos). „Uns ist es ein großes Anliegen, dass die Mieten weiterhin leistbar bleiben. Das funktioniert nur, wenn ausreichend Wohnungen vorhanden sind, denn mit steigendem Angebot sinken auch die Preise", so die beiden.

**Infrastruktur nutzen**

Aufgrund fehlender Freiflächen sehen Kerekes und Österreicher nur eine Möglichkeit für einen neuen Gemeindebau im Bezirk: „Wir sind der Meinung, dass Margareten das vorhandene Grundstück beim 48er-Tandler nutzen soll, um über dem bestehenden Altwarenmarkt ein neues Gemeindebauprojekt umzusetzen", so Kerekes und Österreicher gegenüber der bz. Der Altwarenmarkt soll bestehen bleiben.
Städtebaulich gibt es im 5. Be-

## SCHMUCKSTÜCK DER WOCHE

In der Siebenbrunnenfeldgasse setzen Bewohner mit kleinen Regenbogenfahnen ein klares Zeichen für die LGBTIQ-Community.

## SCHANDFLECK DER WOCHE

Am Margaretengürtel findet sich dieses „Kunstwerk". Schicken Sie Ihre Fotos an margareten.red@bezirkszeitung.at Fotos (2): Schuster

## QUIZ DER WOCHE

**1. Wie groß sind Margaretner Wohnungen im Durchschnitt?**
a) 62 Quadratmeter
b) 72 Quadratmeter
c) 82 Quadratmeter

**2. Wo gibt es einen neuen Regenbogenzebrastreifen?**
a) Pilgramgasse/Schönbrunner Straße
b) Margaretenstraße/Zentagasse
c) Spengergasse/Bacherplatz

**3. Welcher Bezirk grenzt nicht an Margareten?**
a) Wieden
b) Mariahilf
c) Neubau

**Antworten:**
**1b:** Laut Studie liegen Margaretner Wohnungen im Bezirksvergleich im mittleren Bereich.
**2a:** Es ist der zweite Regenbogenzebrastreifen im Bezirk.
**3c:** An den Bezirk grenzen Wieden, Mariahilf, Favoriten und Meidling.

# für Wohnbau

zirk keine andere Möglichkeit, als Nachverdichtungen, um neuen Wohnraum zu schaffen. Der Vorteil am 48er-Tandler an der Ecke Siebenbrunnenfeldgasse/Einsiedlergasse: Die erforderliche Infrastruktur ist bereits vorhanden. So kann neuer leistbarer Wohnraum geschaffen werden, ohne die in Margareten ohnehin raren Grünflächen zu bebauen. „So gehen Klimaschutz und moderner Wohnraum Hand in Hand", sagt Thomas Kerekes.

**Kreative Ideen neu beleben**

Die Vision, das Gebäude in dem der Altwarenmarkt 48er-Tandler untergebracht ist, aufzustocken, ist nicht neu. Bezirksvorsteherin Susanne Schaefer-Wiery (parteilos) hatte die Idee bereits vor zwei Jahren bei den zuständigen Stellen der Stadt Wien deponiert. Gehör fand sie damals nicht. Nun wollen Grüne und Neos gemeinsam einen neuen Versuch starten. „Bislang ist bezüglich der Schaffung von neuem leistbaren Wohnraum nur wenig passiert, das kritisieren wir stark", so Kerekes und Österreicher.

Beide Parteien sind sich einig, dass parteiübergreifendes Arbeiten – besonders auf Bezirksebene – wichtig ist und im Fokus stehen sollte. „Durch den Austausch können Ideen, wie der Gemeindebau am 48er-Tandler, geboren werden und kreative Ideen sind das, was das Margareten der Zukunft braucht", so die beiden. Wichtig sei, dass alle Parteien im Bezirksparlament an einem Strang ziehen und Margareten zukunftsfit machen.

Der Bezirk hätte in diesem Fall aber nur bedingt etwas mitzureden. Was den sozialen Wohnbau angeht, liegt die Entscheidungsgewalt bei der Stadt Wien.

**Weitere Infos und das Video gibt's auf www.meinbezirk.at/4285191**

## Wien-Wahl 2020:

# Margareten

# Wir haben alle Ergebnisse für Sie auf einen Blick

(pez/bas). Es ist geschafft: Die Margaretnerinnen und Margaretner haben ihre Kreuzerl gemacht. Das Fazit: Die Roten sichern sich Platz eins und somit den Posten der Bezirksvorsteherin, dahinter reihen sich Grüne und ÖVP.

**Von Gemeinderat bis Sprengel**

Wir haben für Sie online die detaillierten Ergebnisse aller 23 Bezirke auf einen Blick – vom Gemeinderat bis zu den einzelnen Sprengeln. Aber nicht nur das: Wir bieten Ihnen ein umfassendes Infopaket samt unserem Live-Ticker vom Wahlsonntag zur Nachlese, Interviews mit den Spitzenkandidaten und -kandidatinnen sowie den Ideen der bz-Leserinnen und bz-Leser, die im Grätzel besonders heiß diskutiert werden.

All das finden Sie gesammelt auf unserer Themenseite, einfach abrufbar unter **www.meinbezirk.at/wienwahl2020**

## Auf den Spuren des Klimawandels

Foto: SCN

(red). Spannende Experimente zum Tüfteln und Staunen und eine Fotoausstellung rund um das Thema Klimawandel: Der Wissensraum (Reinprechtsdorfer Straße 1c) hat mittwochs und samstags von 15 bis 18 Uhr geöffnet. Besucher können sich aktiv an Experimenten beteiligen, um Antworten zu finden, die sie vielleicht überraschen werden. Klimaforscher Balduin Landl steht für Fragen zur Verfügung. Ergänzend kann die Fotoausstellung „Klimagerechtigkeit" besucht werden. Der Eintritt ist frei, ein Mund-Nasen-Schutz muss verpflichtend getragen werden. Weitere Infos gibt's auf www.wissensraum.info

# Rote Pläne für den

**Geht es nach der SPÖ, soll der Parkplatz am Naschmarkt einer Markthalle samt Überdachung weichen.**

**So könnte die Überdachung aussehen:** An den Seiten soll die Markthalle offen sein, Begrünung soll Abkühlung bringen. Visualisierung: Acernis

(tba/bas). Stadträtin Ulli Sima (SPÖ), zuständig für Märkte und Umwelt, will das Naschmarkt-Areal umgestalten. Am jetzigen Naschmarkt-Parkplatz, wo jeden Samstag der Flohmarkt stattfindet, soll eine Markthalle errichtet werden. Genauer gesagt eine etwa 5.000 Quadratmeter große Überdachung, die an den Seiten geöffnet bleibt.
Das Ziel ist die Entschärfung der „größten innerstädtischen Hitzeinsel", wie es aus dem Büro Ulli Simas heißt.

### Begrünte Überdachung

Die Überdachung aus Glas und Stahl soll die Standler und Besucher vor Wind und Wetter schützen. Gleichzeitig soll sie mit Photovoltaik-Folien beklebt und so zur Energieproduktion genutzt werden. Kletterpflanzen an den Seiten, Pflanzenbeete und Sprühnebelanlagen sollen in den heißen Sommermonaten für Abkühlung sorgen. Freie Flächen für die fliegenden Flohmarkt- und Antiquitätenhändler sollen bestehen bleiben, dazu kommen fixe Gastro-Stände.

### Parkplätze ade

Der Radweg soll bestehen bleiben. Die Parkplätze, die sich derzeit dort befinden, dürften aber gestrichen werden, zumindest sind auf den Renderings keine Markierungen mehr zu sehen.

## Pannaschgasse bleibt Fußgängerzone

Foto: BV 5

(red). Die Pannaschgasse wurde über den Sommer zur „Coolen Straße" mit Begrünung, Sitzmöglichkeiten und ohne Autoverkehr. Jetzt ist das Projekt beendet, die Fußgängerzone aber bleibt. Besonders in Hinblick auf die kommende U-Bahn-Baustelle beim Bacherpark soll die verkehrsberuhigte Straße die Schulwegsicherheit der Kinder erhöhen. Damit ist die Pannaschgasse eine von mehreren Straßen im Bezirk, die im Rahmen der Initiative „Schulwegsicherung für die Margaretner Schülerinnen und Schüler" zukunftsfit gemacht wurde.

# Naschmarkt

Im Bereich zwischen Naschmarkt und „Markthalle“ soll die Kettenbrücke eingeebnet werden. Auch der Platz für den Bauernmarkt soll neu gestaltet werden.
Der Zeitpunkt der Präsentation dürfte kein Zufall sein. Die Grünen Mariahilf hatten erst kurz zuvor ihre eigenen Pläne für das Areal präsentiert – und diese sehen ganz anders aus. Sie wollen Bäume, einen Radspielplatz und eine kleinere Parkfläche.

**Umbau in weiter Ferne**
Unmittelbar bevor steht der Umbau aber nicht. Markus Rumelhart (SPÖ), Bezirkvorsteher Mariahilfs, betont, dass dem Projekt 2021 noch ein Beteiligungsverfahren vorausgehen wird: „Alle Anrainerinnen und Anrainer sind gefragt, nächstes Jahr ihre Ideen einzubringen und sich zu beteiligen.“ Von welchen Anrainern Rumelhart genau spricht, ist nicht klar. Denn auch wenn das Naschmarkt-Areal offiziell zum 6. Bezirk gehört, sind es auf der Seite der Rechten Wienzeile doch die Margaretner, die hier leben.
Kommuniziert wurden aber weder die Pläne, noch ein eventuelles Bürgerbeteiligungsverfahren mit dem 5. Bezirk. Bezirksvorsteherin Susanne Schaefer-Wiery (parteilos) habe selbst erst aus den Medien von dem Vorhaben erfahren, heißt es aus ihrem Büro. Mit ihr gesprochen habe im Vorfeld niemand. „Verständlich ist mir die Idee nicht, was eine Halle gegen die Hitze in der Stadt bewirken soll“, so Bezirkschefin Schaefer-Wiery.

## ZUR SACHE

**Was sagen Sie** zu den Plänen für eine Markthalle am Naschmarkt? Schicken Sie einen Leserbrief an margareten.red@bezirkszeitung.at

# Zahl der Autos pro 1.000 Bewohner sinkt im Bezirk

**Eine neue Analyse zeigt**: In Margareten gibt es seit 2010 ganze 1.963 Autos weniger. Foto: Anna-Claudia Anderer

(red). Eine Analyse des Verkehrsclub Österreich (VCÖ) zeigt ein spannendes Ergebnis: In Österreich hat die Zahl an Autos in den vergangenen zehn Jahren stärker zugenommen als jene der Bevölkerung – mit Ausnahme von Wien. In der Hauptstadt ist die Entwicklung gegenläufig, es gibt immer weniger Pkws pro Einwohner. Vorne mit dabei ist Margareten: Seit 2010 gibt es 1.963 Autos weniger, die Abnahme ist nur am Alsergrund mit 1.968 noch stärker. Die Zahl liegt deutlich über den nachfolgenden Bezirken Brigittenau (1.282), Mariahilf (1.164) und Neubau (1.101).

**Rund um die Uhr geöffnet:** In ganz Wien gibt es jeden Tag Apotheken-Notdienste. Foto: Alois Fischer

# Apotheken-Notdienst vom 17. bis 19. Oktober

• Bereitschaft von Sa., 17., bis So., 18. Oktober: **Apotheke zum Einsiedler** (5., Arbeitergasse 22), **Apotheke zum heiligen Florian** (4., Wiedner Hauptstraße 60)

• Bereitschaft von So., 18., bis Mo., 19. Oktober: **Herz-Jesu-Apotheke** (5., Wiedner Hauptstraße 95), **Apotheke zum heiligen Ägidius** (6., Gumpendorfer Straße 105)


## Blase & Prostata: Abklärung oder OP nötig?

**Bei Blut im Harn, verdächtigem PSA-Wert oder Tastbefund braucht es weitere Abklärung. Ist eine Operation nötig, kann sie besonders schonend erfolgen.**

Blut im Harn sollte immer vom Urologen abgeklärt werden, eine Erkrankung der Blase oder Niere könnte die Ursache sein. Zu einem erhöhten PSA Wert bei Männern können eine gutartige Vergrößerung der Prostata, eine Entzündung oder ein Prostatakrebs führen. Die Urologie im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien in Mariahilf, bietet weiterführende Abklärung nach dem Erstbesuch beim Urologen. Ein MRT und bei Bedarf eine Fusionsbiopsie der Prostata bringen Klarheit.

Das Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien ist spezialisiert auf schonende Operationsmethoden.

**Operation besonders schonend**
Ist ein weiterer Eingriff bzw. eine Operation aufgrund eines Blasen- oder Prostatatumors nötig, kann dieser mittels kleinen Schnitten und über eine Kamera im Bauchraum (laparoskopisch) erfolgen. Die Abteilung für Urologie im Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien ist seit 15 Jahren hoch spezialisiert auf die schonenden laparoskopischen Operatiosmethoden. Bei der Operation eines Prostatatumors wird neben der sorgsamen Entfernung auf den Erhalt von Kontinenz und Potenz geachtet.

Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien

**Barmherzige Schwestern Krankenhaus Wien**
**Urologische Ambulanz**
Nur mit Termin und Überweisung vom Urologen
Terminvereinbarung: 01 599 88 3200
(werktags 8.30 - 12 Uhr oder online)
**Stumpergasse 13**
**1060 Wien**
**www.bhswien.at**
Bitte beachten Sie unsere Sicherheitsmaßnahmen rund um Covid-19.

WERBUNG

# Margareten traut sich

**Nach harten Verhandlungen ist es gelungen, die Schließung des Standesamtes zu verhindern.**

VON BARBARA SCHUSTER

Die Stadt Wien beschloss bereits vor zwei Jahren die Umstrukturierung der Standesämter. Aus den bisher zehn Standesämtern sollten fünf größere Zentren werden. Die Zusammenlegung sollte für mehr Effizienz sorgen, hieß es damals.
Auch der Trauungssaal im Margaretner Amtshaus (Schönbrunner Straße 54) war davon betroffen. Das Standesamt, das bisher für Wieden, Margareten und Meidling zuständig war, sollte absiedeln.

**Bezirkschefin Schaefer-Wiery (r.)** ist es gelungen, den Trauungssaal in Margareten vor der Schließung zu bewahren. Foto: BV 5

### Widerstand vom Bezirk

Wie die Stadt Wien plante, sollten die Standesämter Margareten und Josefstadt fusionieren und dabei in das Bezirksamt des 9. Bezirks in die Wilhelm-Exner-Gasse 5 verlegt werden.
Der Aufschrei war groß – sowohl Bezirkspolitik als auch Anrainer liefen gegen die geplante Zusammenlegung Sturm (die bz berichtete).
Denn das Standesamt im 5. Bezirk ist aufgrund seiner zentralen Lage und der guten Erreichbarkeit besonders beliebt.
Schönes Detail: Es war das erste Standesamt, in dem gleichgeschlechtliche Paare sich verpartnern konnten.

### Heiraten ab 2021 möglich

Jetzt gibt es aber gute Nachrichten: Der Trauungssaal in Margareten bleibt bestehen und steht für Hochzeiten wieder zur Verfügung. Der Bezirk hat sich gegen die Schließung des Standesamtes seitens der Stadt Wien zur Wehr gesetzt – mit Erfolg.
Ab sofort kann der Saal für Hochzeiten ab dem Frühjahr 2021 gebucht werden. Jeden Mittwoch und einmal pro Monat am Freitag können Paare den Bund fürs Leben schließen.

### Mehrwert für Margareten

„Nach harten Verhandlungen ist es nun fix. Dazu benötigte es einen langen politischen Atem und vor allem Beharrlichkeit, um auch das zuständige Stadtrat-Büro von dem Mehrwert für die Margaretnerinnen und Margaretner sowie die umliegenden Betriebe zu überzeugen“, sagt Bezirksvorsteherin Susanne Schaefer-Wiery (parteilos) gegenüber der bz.
„Zusätzlich ist es mir gelungen, die Renovierung und Modernisierung des Saals zu erreichen, damit dieser wieder ein angenehmes und feierliches Ambiente bietet“, so Bezirkschefin Schaefer-Wiery.

## STRASSENNAME

**5., Kriehubergasse**

Die Gasse ist nach dem Maler Josef Kriehuber benannt. Er gilt als der bedeutendste Porträtist der Biedermeierzeit.

## BUCH-TIPP

Foto: Wundergarten Verlag

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

FRESSNAPF

Was Tiere lieben

# Gemeinsame Glücksmomente zum kleinen Preis

Gemeinsam ist es am Schönsten – mit unseren Fressnapf Angeboten zum glücklich sein.

Jetzt über 1800 weitere Markenartikel DAUERHAFT reduziert!

Schau jetzt an die Winter-Vogelfütterung denken, z.B.

z.B. 5 kg

**7,49**

**MultiFit Streufutter**

versch. Grammaturen

(1 kg = 1,50)

## DOG'S LOVE – jetzt wieder erhältlich

Hergestellt in Österreich

z.B. 400 g-Dose

**2,99**

(1 kg = 7,48)

0,32 pro Beutel

**felix Katzennahrung**

12 x 85 g-Frischebeutel

Multipack, versch. Sorten

(1 kg = 3,72)

DAUERHAFT

je **3,79**

Angebote gültig für alle teilnehmenden Fressnapf-Märkte in Österreich. Druck- und Satzfehler vorbehalten. Ausgenommen Aktionsware. Solange der Vorrat reicht. Das ist eine Werbung der Fressnapf Handels GmbH, Karolingerstraße 3, 5020 Salzburg, für die Fressnapf-Märkte der mit ihr verbundenen Unternehmen sowie für die von selbständigen Fressnapf-Partnern betriebenen Fressnapf-Märkte, soweit sie an der Werbung teilnehmen. Soweit sie nicht an der Werbung teilnehmen, handelt es sich bei den angegebenen Preisen nur um unverbindliche Preisempfehlungen. Die Teilnahme der selbständigen Fressnapf-Partner an der Werbung kann bei ihnen erfragt werden. Namen, Anschriften und sonstige Kontaktdaten aller Fressnapf-Märkte sowie weitere Hinweise zur Fressnapf Handels GmbH erhalten Sie unter fressnapf.at/kundenservice oder unter +43 662 / 26 82 26 (Mo–Fr 9–18 Uhr, kostenlose Hotline). Die PAYBACK Punktegutschrift kann erst ab einem Mindestumsatz von 2 Euro in der angebotenen Kategorie geltend gemacht werden.

PAYBACK JETZT PUNKTE SAMMELN!

fressnapf.at

# „BirdLife“ und die Stadt Wien suchen Spatzen-WGs

(red). Der Spatz – genauer gesagt der Haussperling – ist die häufigste Vogelart in Wien. Er ist sehr gesellig und besetzt in Trupps dichte Büsche oder Kletterpflanzen als Tagesverstecke oder Schlafplätze – Spatzen-WGs eben! Wo sich die Verstecke des Haussperlings und seines schüchternen Bruders, dem Feldsperling, befinden, möchten die Vogelschutzorganisation „BirdLife Österreich“ und die MA 22 mithilfe der Wiener Bevölkerung herausfinden. Noch bis 18. Oktober kann man seine Sichtungen unter www.birdlife.at/page/vogelwelt-wien kundtun. „Für all jene, die sich bei der Bestimmung nicht ganz sicher sind, besteht auch die Möglichkeit, ein Foto hochzuladen“, so Vogelexpertin Eva Karner-Ranner von „BirdLife Österreich“.

**Die Spatzen** pfeifen derzeit in Wiens Büschen. Aber wie viele sind dort zu finden? Foto: Michael Dvorak

# „Wien sucht“: Die neue Single-Show auf W24

Foto: Sven Mieke/Unsplash

(red). Eine neue Single-Show erobert das österreichische Fernsehen: „Wien sucht“ will einsame Herzen vorstellen und ihnen helfen, den passenden Partner zu finden. Noch heuer soll die zehnteilige Serie ausgestrahlt werden, die exklusiv beim Wiener Stadtsender W24 zu sehen ist. Produzent Oliver Feicht ist noch auf der Suche nach Singles. Alle Wienerinnen und Wiener im Alter zwischen 20 und 80 Jahren, die auf der Suche nach einem Partner sind, können sich unter wiensucht@feicht.at oder www.feicht.at bewerben. Nutzen Sie Ihre Chance und vielleicht sitzen Sie bald zweisam statt einsam auf einem Bankerl an der Donau und genießen die Aussicht!

Auf diese Angebote können Sie anstossen!
Weitere Angebote in Ihrem METRO Großmarkt und auf metro.at

-25%
AM FR. 16.10. & SA. 17.10.2020
AUF WEIN, SCHAUMWEIN & ELEKT. KÜCHENHELFER*
AUSGENOMMEN AKTIONSWARE

ÖFFNUNGSZEITEN:
MO – FR 06.00 – 21.00 UHR
SA 08.00 – 18.00 UHR
Exklusiv mit der METRO Karte

Wir haben in ausgewählten METRO Großmärkten bis 22:00 Uhr für Sie geöffnet.
Alle Details auf metro.at

METRO
IHR ERFOLG IST UNSER BUSINESS

*Rabattaktionen beziehen sich auf den angegebenen Regalpreis. Abzug erfolgt an der Kassa. Angebote gültig auf lagernde Ware. So lange der Vorrat reicht. Ausgenommen Aktionsware. Abbildungen sind Symbolbilder.

Leiner für alle

# 110 JAHRE JUBILÄUM

Leiner
Der Leiner ist meiner.

## FINALE

NUR NOCH BIS MONTAG 19 OKTOBER

BIS ZU **-50%** 1)

# JUBILÄUMS-RABATT

AUF VIELE **MÖBEL**

*Ausgenommen in unseren Prospekten & Inseraten beworbene Produkte*

**1) Von der unverbindlichen Hersteller Preisempf. auf viele Markenmöbel.**
Gilt nur für Neuaufträge und ist nicht mit anderen Aktionen kumulierbar. Ausgenommen in unseren Prospekten und Inseraten beworbene Produkte. Gültig bis 19.10.2020

Symbolfoto. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler.

# GESCHENKT

**ZUM SOFORTABZUG**

Leiner

# 35.-

2) **auf viele Boutique-Artikel, Heimtextilien, Vorhänge, Teppiche, Leuchten & Haushaltswaren**

*Ausgenommen in unseren Prospekten & Inseraten beworbene Produkte*

**ab einem Einkaufswert von € 100.-**

**Aktionscode: 24327365**
**Gültig bis 19.10.2020.**

4010000035 2001200046

2) Pro Person und Einkauf ist nur ein Gutschein gültig und wird sofort von der Rechnung abgezogen. Nicht in bar ablösbar. Vor dem Einkauf bitte bei einem Berater melden, eine nachträgliche Anrechnung ist leider nicht möglich. Ausgenommen in unseren Prospekten und Inseraten beworbene Produkte, Warengutscheine, Serviceleistungen, in den Einrichtungshäusern gekennzeichnete Unglaublich Preise und Trends by Leiner Produkte, Tom Tailor, Schöner Wohnen, Marc O`Polo, Stokke, Kinderwagen, Kinder-Autositze, Fink, WMF, Villeroy & Boch, Elektrogeräte und Zubehör, Bugaboo, Leuchtmittel, Fissler, Gmundner, Leifheit, Grüne Linie, Joop!, Laminat-, Parkett- und Vinylböden, Lebensmittel, Tempur, Glatz. Gilt nur für Neuaufträge und ist nicht mit anderen Aktionen kumulierbar. Auch im Online-shop mit Aktionscode einlösbar.

FOLGEN SIE UNS AUF

TOLLE WOHNIDEEN, INSPIRATIONEN UND ANGEBOTE FINDEN SIE AUF

ONLINE SHOP leiner.at

## Gratis-Beratung für alle bz-Leser

(red). Hat mein Kind eine Lese-Rechtschreib-Schwäche? Für viele Eltern ist es schwierig, einzuschätzen, woran ihr Nachwuchs scheitert. Darum gibt Nikola Truxa vom LOS (Lehrinstitut für Orthographie und Sprachkompetenz) am Mittwoch, 21. Oktober, exklusiv für bz-Leser eine telefonische Sprechstunde. Von 10 bis 13 Uhr beantwortet sie unter der Nummer 0664/80 666 51 60 Fragen zum Thema Lese-Rechtschreib-Schwäche. Wir bitten um Verständnis, dass Anrufe außerhalb dieser Zeit nicht angenommen werden können.

**Nikola Truxa** beantwortet Ihre Fragen. Foto: LOS-Verbund

# Von Leseunlust zu

**24 Prozent der Pflichtschulabsolventen können nur mangelhaft lesen. Kathrin-Theresa Madl will das ändern.**

Kathrin-Theresa Madl ist Geschäftsführerin des Verlags Jungösterreich. Mit Zeitschriften wie „Spatzenpost“, „Lux“ oder „JÖ“ will sie Kindern den Spaß am Lesen vermitteln.

**Laut einer Studie können 24 Prozent der Jugendlichen nach ihrem Pflichtschulabschluss nur mangelhaft lesen. Woran liegt das?**
**KATHRIN-THERESA MADL:** Lehrerinnen und Lehrer stehen vor der großen Herausforderung, dass sie ihren Unterricht an die Entwicklungsstände ihrer Schülerinnen und Schüler und gleichzeitig an die Anforderung des Curriculums anpassen müssen. Das muss auf sehr differenzierte Art und Weise geschehen und hier braucht es Unterstützung.

**Wie haben Sie als Verlag auf diese Studie reagiert?**
Um Lehrerinnen und Lehrer zu unterstützen, haben wir in unser Zeitschriftenangebot im Sinne der Leseerziehung ein aufbauendes Leseförderprogramm eingebaut. Dieses wurde gemeinsam mit der Schweizer Leseforscherin Andrea Bertschi-Kaufmann ausgearbeitet und basiert auf drei Säulen: Lesen trainieren, Lesemotivation aufbauen und einen Zugang zu Sprache und Literatur vermitteln.

**Gibt es ein konkretes Beispiel?**
Im aktuellen „Lux“, der Schülerzeitschrift für die dritte und vierte Klasse Volksschule, gibt es die Rubrik „Natur und Technik“. Darin bieten wir eine Übung zur Aufbereitung eines Textes, in der

**Kinder** sollen den Spaß am Lesen entdecken. Foto: Ben White/Unsplash

Kinder schwierige Wörter – wie Symbiose – zunächst lesen und verstehen lernen, bevor sie sich an die Lektüre wagen.

**Ist es alleine die Aufgabe der Schulen, Leselust zu vermitteln?**
In meinen Augen nicht. Vor allem Eltern können bei der Lese-

# Lesespaß

**Kathrin-Theresa Madl** leitet den Verlag Jungösterreich. Foto: z.V.g.

erziehung entscheidend Einfluss nehmen. Das Leseklima in der Familie wirkt sich auf das Leseverhalten des Kindes aus. So vermitteln beispielsweise das Vorlesen und das gemeinsame Lesen in vertrauter Umgebung das Gefühl von Geborgenheit – diese positive Selbsterfahrung ist für Kinder wichtig.

**Wie kann man bei Kindern die Leselust wecken?**
Ich glaube, Erwachsene müssen sich auf die Lebenswelt der Kinder einlassen. Man kann Kinder nicht nur mit klassischer Kinderliteratur und höherer Literatur gewinnen, sondern auch mit Comics, Witzebüchern oder einfachen Sachbüchern. Mit Bastelanleitungen oder Kochrezepten werden Kinder nach der Mühe des Lesens mit etwas Schönem oder Köstlichem erfreut. Auch Computerspiele sind durchaus sinnvoll. Kinder lesen dabei Anleitungen, Regeln und Chats – teils sogar auf Englisch. Manche steigen darüber hinaus ins Coding ein, was wiederum das Lesen einer anderen Sprache bedeutet. Ich bin davon überzeugt: Wer einmal gerne liest, wird sich auch auf anderes einlassen.

**Interview:**
**Nikki Gretz-Blanckenstein**

BERATUNG
VON BRILLE
BIS BRAILLE.

Wir beraten von
0% – 30% Sehvermögen.
Hundertprozentig.

**Kontakt**
Tel.: 01/981 89-110,
Hägelingasse 4-6, 1140 Wien,
service@blindenverband-wnb.at,
www.facebook.com/blindenverband.wnb
**www.blindenverband-wnb.at**

BSVWNB
**Blinden- und Sehbehindertenverband**
Wien, Niederösterreich und Burgenland

ÖSTERREICHISCHES SPENDEN GÜTESIEGEL 05355 WWW.OSGS.AT

BZ - WIENER BEZIRKSZEITUNG • 14./15. OKTOBER 2020

# Rezepte für jedes Alter

**Das Kochbuch „Familien-Fest“ beinhaltet traditionelle Rezepte als Normal- und Breikost.**

(sak). Tafelspitz, Gulasch oder Kaiserschmarrn: Viele traditionelle Kochrezepte sind für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden nicht zu genießen. Doch von Babys über Personen nach einer Krankheit bis hin zu Senioren, die Probleme beim Kauen haben: Beim gemeinsamen Familienfest wollen alle das Essen genießen.

Journalistin und Genussethikerin Elisabeth Ruckser und Küchenchef Thomas Moldaschl haben mit der Forschungsküche der Häuser zum Leben des Kuratoriums Wiener Pensionisten-Wohnhäuser nach Rezepten gesucht, die als klassische Kost und als gemixte Breikost allen Familienmitgliedern schmecken. „Wir haben Speisen kreiert, die Spaß machen, die man gerne isst und die für alle Altersgruppen passen“, ist Ruckser von den Rezepten begeistert.

**Food-Expertin** Elisabeth Ruckser mit ihrem Werk. Foto: Sabine Krammer

**Auch optisch top:** Bachforellen-Pastinaken-Mix. Foto: Peter Barci

**Geschmacklich und optisch top**

Gleichzeitig legt die Food-Expertin Wert auf die nachhaltigen und gesunden Bestandteile der Nahrungsmittel. Auch wenn die Rezepte durchaus kalorienhaltig sind, ist Ruckser davon überzeugt, dass „genussvolles Essen immer gesund ist“.

Moldaschl achtet bei den einfach nachzukochenden Rezepten darauf, dass diese nicht nur gut schmecken, sondern auch appetitlich anzusehen sind. Karl Jelinek, Leiter der Forschungsküche, ergänzt: „Die Konsistenz, die Optik und die Anrichtetechnik sorgen für ein Lächeln auf den Gesichtern älterer Menschen.“ Essen sei ein wichtiger Bestandteil der Lebensqualität und sorge im Alter für Freude und Zufriedenheit. Günther und Elisabeth Bühringer aus dem Haus Augarten bestätigen: „Die Breikost ist leicht zu essen und zu kauen, schmeckt hervorragend und bereitet vielen Personen hier im Haus große Freude.“

Der Bedarf an herkömmlichen Rezepten, die für spezielle Bedürfnisse abgeändert sind, ist in den Häusern zum Leben besonders groß: Jährlich werden 219.000 gemixte Menüs, 41.000 weiche Kuchen und 51.480 gaumenweiche Brote serviert.

## ZUR SACHE

**Das Kochbuch** „Familien-Fest. Essen macht Freude“ ist im Maudrich Verlag erschienen und kostet 21,90 Euro.

Eine Information des Entminungsdienstes.

ACHTUNG, KRIEGSRELIKTE!

NICHTS BERÜHREN.
Sofort 133 anrufen.

WIR SCHÜTZEN ÖSTERREICH.

Kriegsrelikte wie Bomben, Granaten und andere Munitionsteile können auch heute noch eine tödliche Gefahr sein. Die Profis vom Entminungsdienst des Bundesheeres sichern, entschärfen und beseitigen in ganz Österreich Kriegsrelikte. Für sichere Gemeinden. Für uns alle.

bundesheer.at

UNSER HEER

# ALLES GUTE IST JETZT GÜNSTIG

# BILLA

## Satte Rabatte!

# -25%

Exklusiv für jö Mitglieder

# AUF BIER*

Auch im Online Shop gültig.

*Ausgenommen Dauer- und Tiefpreisartikel, Extrem Aktionen und Pfand (Abgabe pro Person max. 5 Kisten oder Trays). Nicht mit anderen Rabatten und Bons kombinierbar. Gültig in allen BILLA Filialen und im BILLA Online Shop, ausgenommen BILLA Stop & Shop und BILLA Unterwegs.

**ANGEBOTE GÜLTIG VON DONNERSTAG, 15.10. BIS SAMSTAG, 17.10.2020**

**Stiegl Goldbräu**

0,5 Liter, auch im 6er-Träger
1 Kiste = 20 Flaschen (0,5 l 0.87)

1 KISTE 17.40 (20.40) | -25% FÜR MITGLIEDER | 1 KISTE 13.05

**Wieselburger Gold**

0,5 Liter

AB 6 DS. JE 0.79 (1.06) | -25% FÜR MITGLIEDER | AB 6 DOSEN JE 0.59

**clever Hühnerfilet**

700 g Packung
(1 kg 7.13)

EXTREM AKTION | -2.00 BILLIGER | 4.99 (6.99)

**Fruchtig-süße Trauben weiß kernlos**

Kl. I, 500 g Becher (1 kg 2.58)

EXTREM AKTION | -0.70 BILLIGER | 1.29 (1.99)

**Wiener Zucker Staubzucker oder Puderzucker**

400 g–500 g (1 kg 1.18–1.48)

EXTREM AKTION | -0.60 BILLIGER | AB 2 PKG. JE 0.59 (0.89)

**Knorr Basis**

diverse Sorten

2+1 GRATIS | JE PACKUNG 0.99 (1.49)

**Felix Ketchup**

diverse Sorten
960 g–1 Kilo Flasche
(1 kg 2.19–2.28)

-1.10 BILLIGER | 2.19 (3.29)

# Manufaktur Hink serviert wieder Corned Beef

**Corned Beef** war einst auf Schiffsreisen Proviant. Foto: C. Puchner & K. Rudolf

(ngb). Das Jausenfleisch aus der Dose war seit den 1960er-Jahren fixer Bestandteil des Sortiments von Hink gewesen. 20 Jahre später wurde die Produktion eingestellt. Jetzt feiert es ein Comeback: Das Corned Beef wird aus dem Tafelstück von Fleckvieh-Jungstieren regionaler oberösterreichischer Bauern produziert. Die Zubereitung ist klassisch – bis auf die firmeneigene Pfeffermischung, die dem Corned Beef eine besondere Würze verleiht. Um 8,90 Euro im ausgewählten Delikatessenhandel erhältlich.

# Sparkling-Woche bietet prickelnden Genuss

Foto: Jaeyoon Jeong/Unsplash

(red). Wussten Sie, dass am 22. Oktober der Tag des österreichischen Sekts gefeiert wird? Passend dazu findet erstmals die Wiener Sparkling-Woche statt. Vom 19. bis 25. Oktober kann man in ausgewählten Restaurants in Wien und Umgebung abends drei- oder viergängige Gourmetmenüs mit prickelnder Begleitung genießen. Mit dabei sind unter anderem das Restaurant „Hansen“ in der Wipplingerstraße 34, das „Ludwig van“ in der Laimgrubengasse 22 und „Pichlmaiers zum Herkner“ in der Dornbacher Straße 123. Das Menü samt Sparkling-Begleitung gibt es ab 39,50 Euro pro Person. Infos und Reservierung unter www.gastronews.wien

# Einfach Heizen – AndERS gedacht

**Spitzentechnologie aus Salzburg: ERS GmbH bietet effiziente und nachhaltige Produkte.**

**Spitzentechnologie aus Salzburg:** Die ERS GmbH ist seit 2007 geprägt von Innovation und neuester Technologie. Foto: ERS

Spitzentechnologie aus Salzburg: 2007 gründete Elias Russegger die Firma ERS GmbH in Salzburg. Forschung, Entwicklung und Großserienproduktion zeichnen seither das Unternehmen aus. Seit 2011 zählt auch die ERS Heatscreen Infrarotheizung zum Produktsortiment. Die Technologie der Heizschicht, die von Elias Russegger entwickelt wurde, ist bereits seit 20 Jahren in der Industrie und seit sechs Jahren in der Gebäudetechnik im Einsatz. Sie wurde entwickelt, um die Kombination von Photovoltaik mit Infrarotheizung und Stromspeicher zu ermöglichen. Die ERS Heatscreen Infrarotheizung ist High-Tech „Made in Austria".

**AndERS gedacht heißt:**
Wir denken nicht nur nach, wir denken vor und weiter. Die ERS Heatscreen Infrarotheizung ist platzsparend, langlebig, optisch attraktiv, vor allem leistungsstark und schnell einsatzbereit. Nur die ERS Infrarotheizung kann in beide Richtungen absolut verlustfrei Infrarotwärme abgeben. Geschützt durch Keramik, werden alle Oberflächen im Raum gleichmäßig angestrahlt und erwärmt. Das bedeutet, die Temperaturverteilung im Raum erfolgt konstant und gleichmäßig. Darum ist die ERS Heatscreen Infrarotheizung eine hervorragende Hauptheizung, ob für Neubauten oder in der Sanierung.

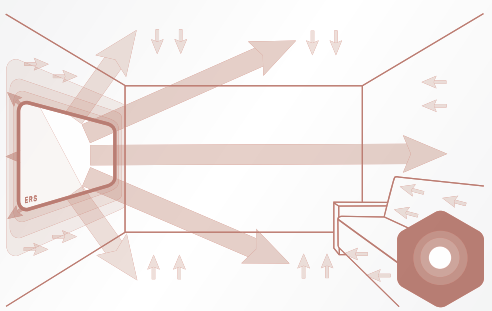
**Klimafreundliche Alternative**
Ersetzen Sie Ihre Ölheizung durch eine klimafreundliche Alternative oder tauschen Sie Ihre Nachtspeicher auf eine Infrarotheizung. So können Sie bis zu 50 % der Kosten einsparen. Sie werden in Zukunft die Ruhe Ihrer Heizung hören, ihre Ästhetik bewundern und ein kompromissloses Wohlfühlraumklima genießen (allergikerfreundlich und gesund). Egal, ob Sie Ihre alte Heizung ersetzen oder Ihr neues Eigenheim planen. Die ERS Heatscreen Infrarotheizung ist immer die High-Tech-Lösung aus Österreich. ERS Heatscreen. Infrarot. Ultraeffizient. WERBUNG

**Die modernste Infrarotheizung Österreichs**

- 2x Doppelte Wirkung, Doppelte Effizienz
- Zukunftssichere Hauptheizung
- Einfache „Plug&Play" Installation
- Perfekt für Allergiker
- Erzeugt mit **60% Sonnenstrom**

8 Jahre Garantie · 100% kunststofffrei · Made in AUSTRIA 100%

ERS
Infrarot. Ultraeffizient.



**Info Hotline** +43 6244 8554 50 info@ers-heatscreen.com

Finden Sie hier Ihren Fachhändler: www.ers-heatscreen.com

AUSTRIA TECHNOLOGY WIZARDS

# Haushaltsgroßgeräte ab € 499.- kaufen und 3fach sparen!

## 0% Finanzierung[1] € 100,- Sofortabzug[2] € 25,- Liefergutschein[3]

Bauknecht

**WM Elite 823 PS**
**Waschmaschine**
- 15 Programme
- Active Care Color+ entfernt mehr als 100 Flecken bei nur 20 °C
- Stop & Add-Funktion
- Abmessungen (B x H x T): 59,5 x 85 x 60,5 cm

Art. Nr.: 1775487

8 kg Waschladung | 1.400 U/Min. | WOLL-PROGRAMM | AQUA STOP

**Rechenbeispiel**

| | |
|---|---|
| Gerätepreis | € 499,- |
| Sofortabzug | - € 100,- |
| Sie zahlen nur | € 399,-[2] |

**399.-**[2]

Auch im Onlineshop: **mediamarkt.at**

€ 19,95 monatl. Rate | 0% Effektivverzinsung 20 Monate Laufzeit[1]

SIEMENS

**SN536S00LE**
**Einbaugeschirrspüler, integrierbar**
- 6 Programme inkl. Automatik & TurboSpeed 20 Min.
- 2 Sonderfunktionen: VarioSpeedPlus & Extra Trocken
- Abmessungen (B x H x T): 59,8 x 81,5 x 57,3 cm

Art. Nr.: 1747466

46 DB | AQUA STOP

**Rechenbeispiel**

| | |
|---|---|
| Gerätepreis | € 499,- |
| Sofortabzug | - € 100,- |
| Sie zahlen nur | € 399,-[2] |

**399.-**[2]

Auch im Onlineshop: **mediamarkt.at**

€ 19,95 monatl. Rate | 0% Effektivverzinsung 20 Monate Laufzeit[1]

elektrabregenz

**HEPMC63145X**
**Einbauherd-Set**
- Multifunktionsbackofen mit 15 Funktionen
- Zubehör: 3-fach Backblechvollauszug, Fettpfanne, Backblech, Grillrost
- **Abmessungen Herd** (B x H x T) 59,4 x 59,5 x 56,7 cm
- **Abmessungen Kochfeld** (B x H x T): 58 x 4,3 x 51 cm

Art. Nr.: 1788459

KINDER-SICHERUNG | ANTI FINGERPRINT

**Rechenbeispiel**

| | |
|---|---|
| Gerätepreis | € 699,- |
| Sofortabzug | - € 100,- |
| Sie zahlen nur | € 599,-[2] |

**599.-**[2] Setpreis

Auch im Onlineshop: **mediamarkt.at**

€ 29,95 monatl. Rate | 0% Effektivverzinsung 20 Monate Laufzeit[1]

[1]0% Finanzierung gültig ab einem Einkaufswert von € 360,- und bei einer Laufzeit von 20 Monaten und einer monatlichen Mindestrate von € 18,-. Keine Bearbeitungsgebühren, keine Sollzinsen, 0,0% Effektivzinssatz. Bankübliche Bonitätskriterien vorausgesetzt. Finanzierungs-Entscheidung obliegt unserer Partnerbank, der BAWAG P.S.K. Nähere Informationen auf mediamarkt.at/zinsenfrei oder fragen Sie Ihren MediaMarkt FinanzierungsbetreuerIn.

[2]€ 100,- Sofortabzug: Der Wert von € 100,- wird beim Kauf eines neuen Haushalts-Stand- oder Einbaugeräts der Marken AEG, Bauknecht, Beko, Bosch, Elektrabregenz, Gorenje, LG, Samsung, Siemens, Whirlpool, Zanussi, ab einem Kaufpreis von € 499,- in Abzug gebracht.

[3]Bei Kauf eines Haushalts-Stand- oder Einbaugerätes ab € 499,- mit gleichzeitiger Buchung einer Lieferdienstleistung, rabattieren wir die Lieferkosten einmalig um € 25,-. Sollte die Liefergebühr € 25,- unterschreiten, rabattieren wir lediglich den tatsächlichen Wert. Eine Barablöse der Differenz ist nicht möglich und auch nicht anderwärtig anrechenbar. Alle Informationen und Details zu unseren Lieferdienstleistungen finden Sie auf www.mediamarkt.at/service oder fragen Sie unsere BeraterInnen.

Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler. Angebot gültig bis 24.10.2020, solange der Vorrat reicht. Abgabe in Haushaltsmengen und ohne Deko.

Saturn ist jetzt MediaMarkt®

# Supermarkt zum Mitmachen

## Die Devise des neuen Projekts: Mitarbeiten, dafür günstiger einkaufen

(pez). Es gibt sie in New York und Paris und jetzt will Wien nachziehen: Mitmach-Supermärkte. Das Prinzip ist einfach: Die Mitglieder bestimmen das Sortiment, arbeiten wöchentlich ein paar Stunden mit und dürfen dann günstig im Markt einkaufen.
Der Verein „Vor-MILA“, gegründet Anfang des Jahres, ist derzeit auf der Suche nach einem Standort in Wien und finanzieller Unterstützung für die Umsetzung.

**Gute und günstige Lebensmittel für jeden:** Das ist das Ziel des Vereins „MILA“, der den Mitmach-Supermarkt initiiert. Foto: MILA

### Ziel: 3.000 Mitglieder

„In anderen Ländern sind die Mitmach-Supermärkte in Stadtvierteln angesiedelt, in denen viele Menschen mit Migrationshintergrund leben. Die Supermärkte spielen in ihrer Wohnumgebung eine wichtige Rolle bei der Versorgung mit guten und günstigen Lebensmitteln – auch für Menschen, die von Armut betroffen sind“, so Brigitte Reisenberger von „Vor-MILA“.
Um günstige und faire Preise anbieten zu können, „planen wir, bezahlte Arbeit auf das nötige Minimum zu reduzieren. Das ist leicht möglich, wenn jedes Mitglied alle vier Wochen jeweils drei Stunden im Supermarkt mitarbeitet“, sagt Reisenberger. 3.000 Mitglieder will man vor dem Start sammeln. Der Mitgliedsbeitrag beträgt einen oder zwei Euro pro Monat, „je nach Möglichkeiten und Selbsteinschätzung“. Wer mitmachen will, kann sich ab sofort unter www.mila.wien anmelden.

Sind Natur-Vitamine effektiver?

Ja, bestätigt der renommierte Mediziner Prim. Dr. Meinrad Lindschinger. Das Ergebnis seiner klinischen Doppelblindstudie: Natürliche Vitamine wirken effizienter als isolierte Laborvitamine. Das eingesetzte Prüfpräparat war eine Pflanzen-Formel namens vis terrena UR VITAMINE. Erhältlich in Apotheken. WERBUNG

HIMMEL BLAU
BESTATTUNG
PERSÖNLICHER SERVICE, FAIRE PREISE
TEL: 01 361 5000
WWW.BESTATTUNG-HIMMELBLAU.AT

## BUCH-TIPP

Foto: Freya Verlag

### Kastanien: Mehr als Bastelmaterial

(red). Das Sammeln von Kastanien begleitet viele Familien durch den Herbst. Doch dass die Früchte der Rosskastanie nicht nur zum Basteln geeignet ist, verrät Inés Hermann in ihrem Buch. Ob zur Körperpflege, als Waschmittel oder Haushaltsreiniger: Die Kastanie ist vielseitig einsetzbar. Damit ist sie eine ökologisch sinnvolle Alternative im Haushalt und für die Gesundheit. Im Hermanns Buch finden sich zahlreiche Rezepte, Tipps und Tricks. Preis: 14,90 Euro.

**Bei bständig** gibt es kompetente Fachberatung. Foto: bständig

bständig berät Sie bei Inkontinenz

In 36 Filialen in Wien, NÖ und dem Burgenland stehen Ihnen fachlich kompetente MitarbeiterInnen in Sachen Gesundheitsvorsorge zur Seite. Sie beraten diskret – auch zum Thema Inkontinenz. Die diplomierten Gesundheits- und KrankenpflegerInnen sowie KontinenzberaterInnen führen bei Bedarf auch zu Hause Beratungsgespräche. Zahlreiche Inkontinenzprodukte sind in allen Filialen und im bständig-Online-Shop verfügbar. Verrechnung mit allen Krankenkassen. Tel.: 05/99 789 00, www.bstaendig.at WERBUNG

4 + 1 GRATIS
PANTS-AKTION

NEU!
Maßgeschneidert für aktive Frauen und Männer.

Beim Kauf von 4 Packungen TENA Pants erhalten Sie von 21.09.–7.11.2020 in allen bständig Filialen und im bständig Online-Shop eine Packung der gleichen Ausführung gratis dazu. Nicht gültig bei Bezug über Verordnungsschein. Keine Kombination mit anderen Rabatten.
Online-Code: 11546

bständig
Info-Tel 05 99 789 00
bstaendig.at

# SONDERAKTION!

**Damen & Herren**

## Lederhose "Wien"

*100% Ziegenleder*

**39,99**

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

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

# ALLES 1/2 PREIS!

**Auch im Onlineshop: www.trachtenwelt.com**
**Ausgenommen Aktionen, Werbe- und Dekoartikel!**

## Damen Outdoor Jacke

Materialmix aus
Walk und Stepp
Farben: grau, azur, braun,
flamingo und schwarz
statt € 169,-

**39,99**

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

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

RMA

## KOMMENTAR

Maria Jelenko-Benedikt
Chefredakteurin Österreich
maria.jelenko@regionalmedien.at

## Liebe Regierung, 5G geht uns alle was an!

Keine sachliche Aufklärungskampagne, eine Bürgerinitiative zum Stop des 5G-Ausbaus blieb ungehört: Die Regierung nimmt die Unsicherheit in der Bevölkerung zum Thema 5G nicht ernst. Corona darf dafür keine Ausrede sein. Parlamentseigene Studien? Taugen nicht. Diese Untätigkeit fördert Verschwörungstheorien, die aktuell ohnehin Rekordzuläufe verzeichnen. Die Regionalmedien Austria veranstalten nun zu 5G eine Expertenrunde. 21.10., 18.30 Uhr live: meinbezirk.at/rundederregionen

## So funktioniert die 5G-Technologie

**(mjb).** Hinter dem Mobilfunkstandard 5G steckt eine neue Antennentechnologie, bei der ein System von bis zu 1.024 Mini-Antennen zur Anwendung kommt, die auf den bestehenden Basisstationen montiert werden und Funksignale gebündelt senden können („Beamforming"). Beamforming vergrößert die WLAN-Reichweite, ermöglicht stabilere Verbindungen, die weniger störungsanfällig sind und sorgt mit höheren Datenraten für eine bessere Übertragungsleistung. 5G fokussiert also gezielt auf Handys & Co, übertragen werden die Daten über Leitungen. „Der 5G-Sender muss an Glasfaserleitungen angebunden werden, damit er die erforderliche Leistung überhaupt erbringen kann", erklärt Klaus Steinmaurer, Geschäftsführer der Telekom Regulierungsbehörde (RTR). Herkömmliche Kupferleitungen seien für die neue Technologie nicht leistungsfähig genug.

# 5G erhitzt weiter die Gemüter

### Regionalmedien wollen in Experten-Diskussion Aufklärung schaffen

Videokonferenzen wurden durch Corona Alltag in Österreich. Doch 4G-Mobilfunknetze stoßen auf ihre Kapazitätsgrenzen, was nicht nur im Homeoffice Probleme bereitet. Der Ausbau von 5G ermöglicht neben störungsfreien Videocalls viele weitere Anwendungen in Haushalten, Industrie oder Landwirtschaft.

**Angst vor Strahlen**

Doch schürt diese Mobilfunktechnologie in der Bevölkerung Angst und Unsicherheit, wie eine brandaktuelle Studie von Deloitte zeigt. Zwar befürwortet die Hälfte der Befragten die neue Technologie, ein Drittel befürchtet aber negative Auswirkungen auf die Gesundheit. „Die neuen

***„Die neuen Mobilfunkfrequenzen für 5G erzeugen keine neuen Strahlen."***

Foto: APA-Fotoservice/Hörmandinger

KLAUS STEINMAURER, RTR-GESCHÄFTSFÜHRER

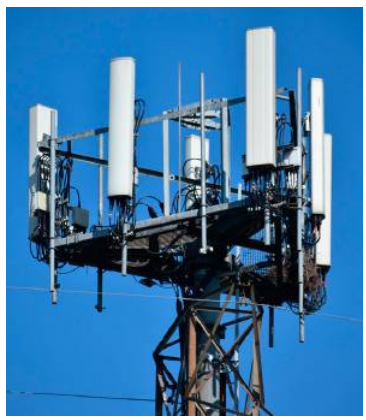
Mobilfunkfrequenzen erzeugen keine neuen Strahlen", beruhigt Klaus Steinmaurer, Geschäftsführer der Telekom Regulierungsbehörde (RTR), im Gespräch mit den Regionalmedien Austria (RMA). Das Fernsehsignal von ORF 2 etwa wurde über Jahrzehnte hinweg auf 700 MHz übertragen, bei 1.500 MHz handle es sich um „Richtfunk". Und 2.100 MHz werde bereits seit Jahren für 3G-Dienste verwendet. Fakt ist: Die Regierung will bis 2022 in Sachen 5G-Ausbau in Europa ganz vorne dabei sein. Die Anzahl der Sendestationen beträgt aktuell laut „Internetoffensive Österreich" 1.200, die 5G-Netzabdeckung liegt bei 25 Prozent. Bis 2025 sollen 40 Prozent der bebauten Fläche in Österreich mit 5G abgedeckt sein. Bis Ende 2020 könnten 2.000 Masten aufgestellt, 50 Prozent der Bevölkerung damit versorgt sein. Beim Ausbau sollen zuerst die 900 unterversorgten Orte sowie Hauptverkehrsrouten mit ausreichend 5G-Masten ausgestattet werden.

**Auswirkungen auf Körper**

Woher rührt die Angst vor 5G? Elektromagnetische Strahlen lösen im Gewebe eine Wärmereaktion aus. Jedoch nehme die Eindringtiefe in die Haut laut deutschem Bundesamt für Strahlenschutz bei höheren Frequenzen wie 5G ab: „Elektromagnetische Felder im Megahertzbereich, wie im Rundfunk verwendet, haben Eindringtiefen von bis zu 30 Zentimetern. Beim Mobilfunk mit rund tausendmal höheren Frequenzen um 1 Gigahertz dringt die Strahlung dagegen nur wenige Zentimeter tief ins Gewebe ein." Eine Normmessung durch das Forum Mobilkommunikation Ende September ergab, dass 5G um das 100.000-fache unter dem Grenzwert liegt. Kritiker sehen die hohen Frequenzen allerdings noch zu wenig erprobt, um brauchbare Schlüsse ziehen zu können. Die deutschen Strahlenexperten verweisen aber auf errechnete Grenzwerte, die nur bei krasser Überschreitung die Wärmeregulierung des Körpers stören. Jedoch verweisen sie auf die Resonanz des Körpers, der als Empfangsantenne wirkt. Beim Telefonieren mit dem Handy am Ohr würde man allerdings den Körper einer viel größeren Strahlenbelastung aussetzen, als wenn man 100 Meter von einem Sendemast steht, die Höhe der Masten würde zusätzlich eine natürliche Distanz schaffen, so das Gegenargument dazu.

**Grenzwerte geregelt**

Um den Körper vor Übererwärmung zu schützen, sind die von Experten errechneten Grenzwerte und daraus resultierenden Richtlinien, an die sich Telekomanbieter weltweit halten müssen, viel strenger gehalten, als die Physik vorgibt. Eine vom österreichischen Parlament beauftragte 5G-Gesundheitsstudie bestätigt eine generelle Einigung darüber, dass „akute, kurzfristige sowie häufige Gesundheitseffekte für den etablierten Mobilfunk bei Einhaltung der Grenzwerte derzeit auszuschließen sind." Jedoch ist bis dato die Frage nach dem gesundheitlichen Risiko nicht endgültig geklärt. In der Parlamentsstudie wird eine „vorsorgende Regulierung", ein „umsichtiger Umgang" und „weitere Forschung" empfohlen. **Maria Jelenko**



**Mobilfunkanlagen** werden umgerüstet. Foto: pixabay

## ZUR SACHE

Ist 5G denn wirklich schädlich? Bei einer von den Regionalmedien Austria (RMA) veranstalteten Live-Diskussion prüfen Experten das umstrittene Thema Innovation versus Gesundheit auf Herz und Nieren. Teilnehmer: Michael Kundi (MedUni Wien), Piero Lercher (Wr. Ärztekammer), Gerald Haidinger (MedUni Wien), Helmut Paulitsch (TU Graz), Gregor Wagner (FMK) und Sektionschef Andreas Reichhardt (BM für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus). Moderation: RMA-Chefredakteurin Maria Jelenko, „Hausarzt"-Chefredakteur Emanuel Munkhambwa. **Termin: 21.10.2020, 18.30 Uhr live auf meinbezirk.at/rundederregionen. Sie können vorab Fragen an die Teilnehmerrunde stellen. Diese werden dann während der Diskussion erörtert: rundederregionen@regionalmedien.at**

# Rheuma: Kontrolle ist das Ziel

## Moderne Therapien ermöglichen oft den Erhalt der Lebensqualität

(mjl). Fast jeder vierte Österreicher ist von Rheuma betroffen. Der Sammelbegriff umfasst mehr als 400 verschiedene Krankheiten, die häufigste davon ist die rheumatoide Arthritis. Kurt Redlich, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Rheumatologie, erklärt, womit rund 80.000 Menschen hierzulande zu kämpfen haben: „Bei der rheumatoiden Arthritis kommt es aufgrund einer Fehlsteuerung des Immunsystems zu einer entzündlichen Innenauskleidung der Gelenke, die eine Zerstörung der Gelenkknorpel beziehungsweise des gesamten Gelenks zur Folge haben kann." Typische Symptome sind neben teils starken Schmerzen auch Bewegungseinschränkungen. Berüchtigt ist etwa die sogenannte Morgensteifigkeit, welche viele Betroffene während eines Rheumaschubes an einem gewohnten Start in den Tag hindert. Wenig überraschend ist daher auch das Ergebnis einer aktuellen Patientenumfrage. Demnach wünschen sich Betroffene vor allem Schmerzfreiheit beziehungsweise eine Linderung der Schmerzen und eine Erhaltung oder Verbesserung der Bewegungsfreiheit. Dies klappt auch immer öfter, wenngleich die rheumatoide Arthritis nach aktuellem medizinischem Stand unheilbar ist.

### Mit drei Fragen zum Arzt

Dank moderner Therapiemöglichkeiten erreichen mehr Patienten denn je eine sogenannte Remission. Darunter versteht man eine effektive Krankheitskontrolle, die mit Beschwerdefreiheit einhergeht. Um die bestmögliche Behandlung zu erzielen, sind auch die Betroffenen selbst gefordert, betont Gertraud Schaffer, Präsidentin der Österreichischen Rheumaliga: „Eine gute Vorbereitung auf den Termin beim Rheumatologen gilt als das A und O, da die Zeit vor Ort meist sehr knapp ist." Sie empfiehlt, sich vor dem Arztbesuch drei Fragen zu notieren, die in jedem Fall beantwortet werden sollten.

**Schmerzen sind** das auffälligste **Symptom.** Foto: pikselstock / Shutterstock.com

Vitamin D-Loges® Wochendepot

Das neue Produkt vitamin D-Loges® impuls enthält neben Vitamin D zusätzlich Beta-Glucan und Holunderbeeren-Extrakt.

- Optimal dosiert: gemäß der Empfehlung von Ernährungsexperten
- Fruchtiger Beerengeschmack: das innovative Gel-Tab schmeckt Kindern
- Beliebtes wöchentliches Ritual für die ganze Familie

EMPFEHLUNG

vitamin D-Loges® impuls für Immunsystem, Knochen und Muskeln. **Wochendepot: Nur 1 Gel-Tab pro Woche!** WERBUNG

Foto: Dr. Loges

**www.loges.at**
Exklusiv in Ihrer Apotheke

Nahrungsergänzungsmittel. PZN 5205480, 5205497, 5205505

# Neue Stärkung für den Herbst

## BI LIFE ist da – alles rund ums Wohlfühlen in jeder Lebensphase!

Mit Vitaminen gut gestärkt in die kalte Jahreszeit, sportlich in den Herbst mit Muskeln und Gelenken in Top-Form oder wohlfühlen mit Schönheit, die von innen kommt: Seit Oktober gibt es BI LIFE neu bei BIPA. BI LIFE - das sind kompetente, verlässliche Nahrungsergänzungsmittel und Medizinprodukte zu einem überzeugenden Preis-Leistungsverhältnis. Hier findet man Produkte für viele Lebenslagen – für sich selbst und seine Liebsten.

Mit Nasensprays, Hustensaft, Vitamin C, Magnesium, Pflastern, Hyaluronampullen für die Schönheit von innen, Knochen und Knorpel Kollagen, Wärmepflastern, Magen-Darm-Entspannung, Omega-3 und vielem mehr kann man gut versorgt in den Herbst starten.

### Rundum gut

Um sicherzustellen, dass man sich auf die Qualität von BI LIFE verlassen kann, gehen die strengen Anforderungen an die ProduzentInnen sogar über die gesetzlichen Vorgaben hinaus. Alle Produkte sind nach höchsten Standards geprüft und zertifiziert.

Für die neue BI LIFE Eigenmarke arbeitet BIPA – wo immer es geht – mit heimischen LieferantInnen oder ProduzentInnen in unmittelbarer Nähe Österreichs zusammen. Das garantiert kurze Lieferwege. Auch bei den Verpackungen ist Nachhaltigkeit wichtig – so ist der Großteil der Kartons aus nachhaltiger Waldwirtschaft.

**BIPA BI LIFE** bietet umfassende Unterstützung für die kalte Jahreszeit und darüberhinaus. Foto: BIPA

Und wo möglich und sinnvoll, sind BI LIFE Produkte zudem vegan.

Was immer der Alltag mit sich bringt, BI LIFE hilft mit, das Wohlbefinden der ganzen Familie zu unterstützen. Jetzt neu und exklusiv bei BIPA und im BIPA Online-Shop.

BI LIFE

Nähere Informationen zu den Nahrungsergänzungsmitteln und den Medizinprodukten von BIPA erhalten Sie unter **www.bipa.at/bi-life**

WERBUNG

# Keine Chance für den Herbst-Blues

Grau-feuchtes Herbstwetter und Lichtmangel schlagen vielen Menschen aufs Gemüt. Dazu kommen unsichere Zeiten, ausgelöst durch die Coronakrise. Elternsorgen und berufliche Ängste prallen aufeinander. Das belastet Körper und Seele. Kein Wunder, dass Betroffene über Nervosität, innere Unruhe oder psychische Verstimmung klagen und abends einfach nicht in den Schlaf finden. Steuern Sie daher frühzeitig entgegen bevor die Energiereserven aufgebraucht sind. Das homöopathische Arzneimittel **RELAX**® Nerventropfen (auch als Tabletten oder Globuli) enthält eine Kombination aus fünf exakt aufeinander abgestimmten Wirkstoffen und beseitigt Unruhe, Angst, psychische Verstimmungen und Schlafstörungen sanft und dennoch wirksam. So können Sie bald wieder ein- und durchschlafen, um gestärkt in den nächsten Tag zu starten – ganz ohne Gewöhnungseffekt und frei von Nebenwirkungen.

**Sanfte Hilfe für starke Nerven**

**Für Ihren Apotheker:**

**RELAX**
Nerventropfen

PZN:
2377861

# HYALURON ACTIV

GLÄTTET FALTEN UND POLSTERT DIE HAUT VON INNEN AUF

**1+1 Gratis Aktion!**
**Beim Kauf einer Packung Hyaluron Activ Tabletten erhalten Sie ein Hyaluron Activ Serum im Wert von € 30 GRATIS dazu.**

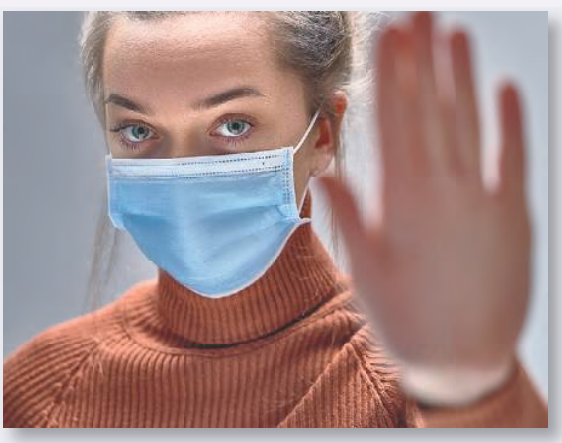
PZN: 4293022

www.hws.at Aktion in allen teilnehmenden Apotheken erhältlich.

# Kann ein Nasenspray vor Coronaviren schützen?

**Neueste Studie zeigen, dass ein Wirkstoff aus der Rotalge tatsächlich das Potenzial hat, eine Infektion und Verbreitung von SARS-CoV-2 zu reduzieren.**

Da Viren, die sich durch Tröpfcheninfektion verbreiten, zuerst auf die Schleimhaut der Nase treffen, ergibt es Sinn, sie gleich dort abzufangen. Hier tut sich ein Wirkstoff der Rotalge, nämlich die Carragelose®, hervor. Die antivirale Wirkung der Carragelose® als Nasenspray (**Coldamaris***) wurde in Studien an verschiedenen Erkältungsviren wie zum Beispiel Rhino- und Coronaviren getestet und bestätigt. Mit präklinischen Daten konnte jetzt auch gezeigt werden, dass Carragelose® das Potenzial hat, das Risiko an COVID-19 zu erkranken zu reduzieren. Das funktioniert, indem sich die Carragelose® wie ein Netz um die eindringenden Viren legt. Diese verfangen sich darin und werden wieder ausgeschieden. So kann Carragelose® auch das Risiko einer Infektion und Verbreitung von SARS-CoV-2, dem Verursacher von COVID-19, stark reduzieren. Da es sich um einen natürlichen, aus der Rotalge gewonnen Wirkstoff handelt, ist der Nasenspray sehr gut verträglich und auch für Schwangere und Kinder ab einem Jahr geeignet.



# Wenn der Juckreiz quält

Allergische Reaktionen, trockene Haut oder Ekzeme – alles Gründe, wieso die Haut irritiert ist. Juckreiz inklusive. Wird der Juckreiz unerträglich, muss man sich einfach kratzen! Dabei sollte man genau das vermeiden, denn durch das Kratzen verletzt man die oberen Schichten der Haut und Entzündungen entstehen. Ein Teufelskreis: Denn die Haut wird immer noch sensibler und empfindlicher.

Es gilt daher den Juckreiz so schnell wie möglich in den Griff zu bekommen. Die cortisonfreie **Sensicutan-Salbe*** schützt und pflegt die Haut mit ihrer natürlichen und einzigartigen Wirkstoffkombination:
» **ALPHA-BISABOLOL**
*(Hauptbestandteil der Kamille)*
hemmt Entzündungen und regeneriert die geschädigte Hautschutzbarriere, während
» **HEPARIN** den Juckreiz lindert. Ganz ohne Cortison!

**Juckreiz cortisonfrei lindern**

**Für Ihren Apotheker:**

**SENSICUTAN**
Salbe

PZN: 2434174

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

# Mini Med: Abwehrkräfte stärken

## Webinar: Mit richtiger Ernährung und Sport gesund durch den Winter

(ah/cba). Zum Auftakt der Mini Med-Webinare hat Oliver Neubauer vom Zentrum für Gesundheitswissenschaften und Medizin an der Donau-Universität Krems wertvolle Tipps für die Stärkung des Immunsystems durch Ernährung und Sport gegeben.

### Gesunde Ernährung

In der Ernährung geht es um die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen, welche die Grundlage für ein intaktes Immunsystem bilden. Vitamin C, das beispielsweise in Zitrusfrüchten oder Sauerkraut enthalten ist, beeinflusst die Funktion von Immunzellen. Wer hingegen zu wenig Vitamin C aus der Nahrung aufnimmt, erhöht das Infektionsrisiko. Auch ein Mangel an Vitamin D kann zu wiederholten Erkältungen und Infekten führen. Hier unterstreicht der Experte: „Natürliches Sonnenlicht hilft unserer Haut dabei, Vitamin D zu produzieren. Über die Ernährung kann der Vitamin-D-Haushalt durch Fischsorten, etwa Lachs und Makrele, Eigelb oder Margarine reguliert werden." Des Weiteren stärkt eine ausreichende Versorgung mit den Vitaminen A, E sowie mit Zink die Immunabwehr.

### Bewegung und Sport

Durch körperliches Training werden Immunzellen mobilisiert, was den Körper auf mögliche Verletzungen und Infekte vorbereitet. Zu lange und zu intensive Belastungen wirken sich hingegen negativ auf das Immunsystem aus. Neubauer empfiehlt eine langsame Steigerung der Trainingsintensität sowie genügend Regenerationsphasen. Längerfristig „verjüngt" sich das gesamte Immunsystem, weil durch Bewegung erschöpfte Zellen absterben und neue, leistungsfähigere Zellen gebildet werden. Lebenslange körperliche Aktivität fördert darüber hinaus gesundes Altern. „Menschen höheren Alters, welche sich regelmäßig bewegen, sind nachweislich weniger anfällig für Infekte", so Neubauer. Das Video zum Webinar finden Sie auf: **minimed.at/webinar-sport**.

**Regelmäßiger Sport** schützt vor Infektionen. Foto: Novak/Shutterstock.com

## MINI MED ONLINE

**Die Geburt** eines Kindes ist für die werdende Mutter eine große Herausforderung. In einem Vorbereitungskurs lernen schwangere Frauen Techniken für die Geburt und bekommen Tipps für die ersten Wochen danach. Mehr darüber lesen Sie auf **minimed.at/geburt**.

**Gegen Gelenkschmerzen** helfen vor allem moderate Bewegung und entzündungshemmende Therapien. Doch auch die Ernährung leistet einen Beitrag. Welche fünf Lebensmittel besonders empfehlenswert sind, erfahren Sie auf **minimed.at/gelenkschmerzen**.

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


# Go for it! Mehr Power beim Nordic Walking

**Gesund, fit und glücklich durch Gehen ist mit Nordic Walking tatsächlich möglich. Für maximale Erfolge in der beliebten Trendsportart braucht es aber nicht nur die richtige Technik. Auch Muskelfunktion, Regeneration und Immunsystem spielen dabei eine Rolle.**

Mit der richtigen Technik und Belastungsintensität ist Nordic Walking ein effizientes Ganzkörpertraining, das große Mengen an Energie und Sauerstoff umsetzt. Die Ausdauersportart fordert etwa 90 Prozent der Muskulatur, verbessert die Durchblutung und kurbelt die Fettverbrennung an. Für diese Stoffwechselvorgänge sind verschiedene Mikronährstoffe essenziell. Sie sorgen nicht nur für optimale Muskelfunktion und Regenerationsfähigkeit, sondern unterstützen auch die Abwehrkräfte des Sportlers. So wächst die Freude am sportlichen Ergebnis, sei es beim Freizeitwalk, der Intervalleinheit oder dem ehrgeizigen Bergaufwalk. Ökopharm® SportAktiv versorgt den Körper mit einem hochdosierten Magnesium-Duo aus rasch wirksamem Magnesiumcitrat und langwirksamem Magnesiumoxid[1], verzweigtkettigen Aminosäuren und L-Arginin. Mit hochdosiertem Phytopanmol® Vitamin C und ausgesuchten Antioxidantien unterstützt Ökopharm® SportAktiv gezielt das Immunsystem des Sportlers.[2] Die bewährte Plantovir® Formel aus der Zistrose rundet den durchdachten Wirkkomplex ab.

www.ökopharm.at WERBUNG

## Wussten Sie, dass ...

- ... die optimale Stockhöhe nicht allein von der Körpergröße abhängt, sondern auch von der Arm- und Beinlänge?
- ... moderater Ausdauersport Stress abbaut und das sexuelle Verlangen ankurbelt?
- ... eine Stunde Nordic Walking etwa 400 Kilokalorien verbrennen kann?

Für Ihren Apotheker
PZN 5371787

**Ökopharm® SportAktiv**
**MAGNESIUM-IMMUN KOMPLEX**
Für starke Muskeln[2] und ein starkes Immunsystem[1].

**Erhältlich in Ihrer Apotheke.**

1 Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. 2 Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei. Dafür müssen täglich mindestens 200 mg Vitamin C zusätzlich aufgenommen werden. Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

SPOA_2020_039

**Frauen haben** häufiger kalte Füße als Männer. Das liegt an der Verteilung von Fett- und Muskelmasse. Foto: Maddas/Shutterstock.com

# Den Blutfluss ankurbeln und die Füße wärmen

(mak). Kalte Füße sind meist auf niedrige Temperaturen zurückzuführen, weil die Durchblutung auf jene Bereiche konzentriert ist, in denen sich die lebenswichtigen Organe befinden. Die Extremitäten kommen da häufig zu kurz. Dagegen hilft der gute alte Thermophor und alles, was den Blutfluss anregt: Beispielsweise kann man vor dem Schlafengehen einige Minuten mit den Füßen über einen Igelball rollen. Sport und scharfe Gewürze wie Pfeffer, Ingwer und Chili verbessern die Durchblutung ebenfalls. Sind die Füße aber auch bei normalen oder sogar bei höheren Temperaturen häufig kalt und kommen womöglich Krämpfe, Schmerzen, Hautveränderungen oder Fieber hinzu, sollte ein Arzt befragt werden, ob ernste Ursachen dahinterstecken.

**Mikrozirkulationsstörungen durch Bewegungsmangel**

Das nass kalte Herbstwetter lockt nicht wirklich zum Sport ins Freie. Womit das Erreichen der empfohlenen 10'000 Schritte pro Tag oft nur begrenzt möglich ist. Die Überwindung nach Draußen zu gehen ist groß und der Spaß dabei begrenzt. Was bleibt ist ein Bewegungsmangel, der wiederum **Durchblutungsstörungen** begünstigen kann. Eine gesunde Durchblutung vermindert das Risiko für **Herz-Kreislauferkrankungen**, achten Sie auf erste Warnsignale.
Dies können zum Beispiel sein:

- Häufig kalte Hände und Füße
- Kribbeln, Ameisenlaufen
- Schwere- und Spannungsgefühl in Armen und Beinen
- Einschlafen von Händen und Füßen

**PADMA CIRCOSAN**
**Zur Behandlung der Folgen leichter Durchblutungsstörungen**

PADMA CIRCOSAN ist ein **pflanzliches Arzneimittel** nach der **Tibetischen Medizin.** Es fördert die Durchblutung und wirkt dabei sanft und vernetzt auf Verschiedene Stoffwechselprozesse des Körpers.

Ihre Ärztin / Ihr Arzt oder
Ihre Apotheke berät Sie gerne!

**www.padma.at**

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

# Darmflora

**Eine ungesunde Kost kann sich auf die psychische Gesundheit auswirken und Stress begünstigen.**

(mak). Der menschliche Körper ist von einer Vielzahl von Mikroorganismen, beispielsweise Bakterien und Pilzen, besiedelt. Allein die Masse des Darmmikrobioms wird auf etwa 1,5 Kilogramm geschätzt. Diese Mikroorganismen haben großen Einfluss auf das körperliche und psychische Befinden, so auch auf das zentrale Nervensystem. Verhaltensweisen, etwa Sozial- oder Angstverhalten, sowie Stressreaktionen können von den Mikroben beeinflusst werden, denn Darm und Gehirn „kommunizieren" miteinander. Umgekehrt haben wir Einfluss auf die Beschaffenheit des Mikrobioms.

### Essen gegen Stress

Die Lebensweise in den Industrieländern ist häufig von Stress geprägt. Aus Zeitmangel schenken viele Menschen ihren Mahlzeiten zu wenig Aufmerksamkeit. Wenn es schnell gehen muss, greift man oftmals zu ungesunden Snacks. Der Darmflora behagt das jedoch nicht.

### Was dem Darm schmeckt

Eine Ernährungsweise, die durch industriell verarbeitete Lebensmittel, Zucker oder fetthaltige Produkte bestimmt wird, kann sich negativ auf die Zusammensetzung der mikroskopisch kleinen Darmbewohner auswirken. Die „Guten" werden weniger, die „Schlechten" nehmen überhand. Daraus ergibt sich ein Teufelskreis: Gerät das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht, wird Stress begünstigt. Stress wiederum kann sich auf die Ernährungs-

# Asthma: Therapie lindert Beschwerden

(cba). Mit der sogenannten Asthmakontrolle lässt sich die Erkrankung in drei Stufen gliedern und therapieren. Dabei müssen Patient und Arzt als Team agieren. Andere Faktoren wie Rauchen, Übergewicht oder psychische Probleme sollten ebenfalls bei der Therapie berücksichtigt werden. Mehr Infos zum Thema Asthma unter **www.minimed.at/asthma**

**Die Spirometrie** überprüft die Lungenfunktion. Foto: K. Anna/Shutterstock.com

Nahrungsergänzungsmittel

**Täglicher VitaminKick**

**MULTIvitDK®** kombiniert die Vitamine D3 & K2 für Immunsystem und Knochen. Ihr VitaminDuo gerade jetzt.

**Vitamin D3 & K2** sind wichtige Partner bei der Erhaltung gesunder Knochen. Vitamin D3 unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Punktgenaue Einnahme dank Dosierpumpe! www.multi.at WERBUNG

**In Ihrer Apotheke**

# unter Druck

**Ein Teufelskreis:** Eine ungesunde Ernährung beeinträchtigt die Darmflora. Dies begünstigt wiederum Stress. Foto: tommaso79/Shutterstock.com

weise auswirken. Ballaststoffe, Prä- und Probiotika aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten oder fermentierten Nahrungsmitteln hingegen fördern die mikrobielle Vielfalt und das Wachstum gesundheitsfördernder Bakterien (etwa der Bifidobakterien und Laktobazillen). Erste Beweise für eine direkte Verbindung zwischen Ernährung, Darmmikrobiom und Gehirn lieferten einige Studien. Diese bestätigen den positiven Effekt bestimmter Nährstoffe (beispielsweise Polyphenolen oder mehrfach ungesättigten Fettsäuren) sowie von speziellen Ernährungsweisen auf Prozesse im zentralen Nervensystem, die nur durch den direkten Einfluss des Mikrobioms vermittelt werden konnten.

## Verborgener Hunger: es mangelt an Nährstoffen

(mak). In den letzten Jahren hat sich der Gesundheitsgedanke in der Bevölkerung immer weiter verbreitet. „Es gibt aber leider nach wie vor sehr viele Menschen, die nicht gut versorgt sind beziehungsweise lieber Medikamente einnehmen, statt ihr Ernährungsverhalten zu ändern. Eine gesunde Ernährung wird oft immer noch als 'mühsam', 'nicht gut schmeckend' erachtet oder mit 'Verzicht' in Verbindung gebracht“, berichtet Caroline Sonnenberg aus Wien. Als Diätologin ist ihr Aufklärung sehr wichtig. „Eine gesunde Ernährungsweise muss nicht zwangsläufig mit Einbußen verbunden sein“, so Sonnenberg. Übergewicht stellt zunehmend ein gesundheitliches Problem dar. Dennoch sind etliche Menschen trotz eines großen Nahrungsangebotes mangelernährt. Es kommt nämlich bei der Ernährung nicht auf die Menge, sondern auf die Qualität und die Zusammenstellung an. „Wenn zum Beispiel nur Fertigprodukte, Fast Food, kein Gemüse und kein Obst verzehrt werden, dann hat man vielleicht kalorisch genug gegessen, sich jedoch nicht nährstoffreich ernährt – wenn

***Eine gesunde Ernährung muss nicht zwingend mit Einbußen verbunden sein.***

Foto: Sonnenberg/privat

CAROLINE SONNENBERG

also eine Fehlernährung vorliegt und somit eine Unterversorgung mit Nährstoffen besteht“, erläutert die Diätologin. Aber auch bei Krankheit, in Lebenskrisen und anhaltenden Belastungs- oder Stresssituationen kann sich der Ernährungszustand verschlechtern, dann droht in Bezug auf wichtige Nährstoffe eine defizitäre Versorgung.

Für einen gesunden Cholesterinspiegel

ControChol® kombiniert das gut untersuchte Monacolin K aus rotem Hefereis mit Grüntee-Extrakt und ist für Personen geeignet, die ihre Cholesterinwerte auf natürliche Weise aufrechterhalten möchten.

IN IHRER APOTHEKE

Apothekenexklusiv erhältlich.
Fragen Sie nach Ihrem 3+1 Treuepass! WERBUNG

Foto: Stada

**Die pflanzliche** Alternative für gesunden Cholesterinspiegel.

# Schwung für den Stoffwechsel

## Um seine Aufgaben erfüllen zu können, benötigt der Körper Energie

(mak). Der Begriff Stoffwechsel wird oft mit dem Thema Abnehmen in Verbindung gebracht. Dahinter steckt aber viel mehr, nämlich alle chemischen Reaktionen, die in unserem Körper vonstattengehen und bei denen eine Substanz in eine andere umgewandelt wird. Unter anderem spielt der Stoffwechsel – auch als Metabolismus bezeichnet – eine wichtige Rolle bei der Versorgung mit Energie. Die mit der Nahrung eingenommene und auch verbrauchte Energiemenge wird in Kilokalorien (kcal) oder in Kilojoule (kJ) angegeben (1 kcal = 4,184 kJ).

**Der Stoffwechsel** spielt eine wichtige Rolle bei der Versorgung des Körpers mit ausreichend Energie. Foto: xavier gallego morell/Shutterstock.com

### Kraftwerk Körper

„Treibstoff" benötigt der Körper für alle Funktionen. Dazu gehören die Gehirnfunktion, die Verdauung, die Regulierung der Körpertemperatur und körperliche Aktivitäten. Besonders energieintensiv sind beispielsweise Herz und Lunge. Über die Nahrung erhält der Körper die nötige Energie durch Makronährstoffe, also Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß. Deren Kraft muss aber zuerst in eine verwertbare Form umgewandelt werden – zum Beispiel Zucker in Körperwärme. Aber auch eine Reihe bestimmter Mikronährstoffe – also Vitamine, Mineralstoffe, proteinogener Aminosäuren und Omega-Fettsäuren – ist für den Energiestoffwechsel essentiell. Dazu zählen die B-Vitamine 1, 2 und 6, Biotin, Magnesium, L-Carnitin, Coenzym Q12 und R-alpha-Liponsäure.

Energie ist keine Frage des Alters.

$CoQ_{10}$ von Pure Encapsulations®

- sehr gute Verwertbarkeit dank rein bioaktivem $CoQ_{10}$
- beste Verträglichkeit dank hypoallergener Herstellung
- unterschiedliche Dosierungen für den individuellen Bedarf

# Schleim richtig abhusten bei Bronchitis und Co.

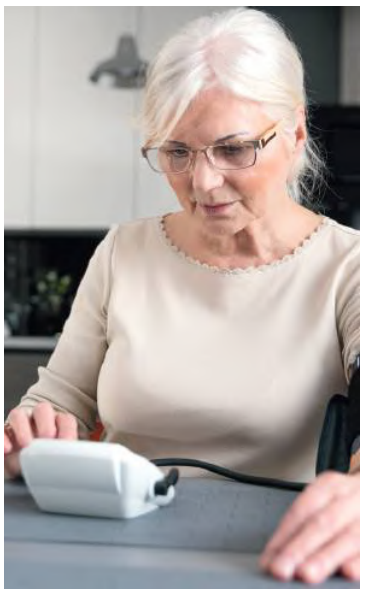
(mjl). Husten ist ein wichtiger Reflex des menschlichen Körpers. Nur so können sich die Bronchien von Fremdkörpern und vor allem von einem möglicherweise festsitzenden schleimigen Sekret befreien. Für Menschen mit akuten Atemwegserkrankungen wie Bronchitis ist es besonders wichtig, den Schleim ausreichend abzubauen. Ansonsten kann dieser die ohnehin schon beeinträchtigte Atmung noch weiter erschweren. Darüber hinaus macht er die Lunge anfälliger für virale oder bakterielle Infektionen.

**Abhusten, wenn** Sekret im Hals ist. Foto: Billion Photos / Shutterstock.com

**Schleimlösende Präparate**

Beim richtigen Abhusten kommt es zunächst auf den korrekten Zeitpunkt an. So sollte man erst husten, wenn das schleimige Sekret bereits im Hals zu spüren ist. Dann ist eine leicht vorgebeugte Körperhaltung empfehlenswert, außerdem hilft es, mit geschlossenen Lippen gegen die Armbeuge zu husten. So entsteht ein Gegendruck, der die Atemwege erweitert. Kurzes, kräftiges Husten ist ideal, um den Schleim abzubauen. Das Sekret muss danach ausgespuckt werden. Es hinunterzuschlucken ist kontraproduktiv. Um den Schleim zu lösen, empfiehlt es sich, ein wenig nachzuhelfen, beispielsweise mit Hustenzuckerln oder mit schleimlösenden Präparaten aus der Apotheke.

# Zu hoher Blutdruck?



**Ist der Blutdruck nicht ausgewogen, leidet das Wohlbefinden. Dauerhafter Bluthochdruck kann sogar schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben. Wer den Blutdruck sanft ins Gleichgewicht bringen möchte, ist mit homöopathischen Heilmitteln bestens beraten.**

Die Neigung zu einem leicht erhöhten Blutdruck ist nicht angenehm: Betroffene sind häufig nervös und gereizt, Schwindel und Ohrensausen können auftreten. In diesen "leichten" Fällen werden häufig homöopathische Heilmittel eingesetzt: Weißdorn ist etwa ein klassisches Mittel mit ausgleichender Wirkung auf Herz, Kreislauf und Blutdruck. Bei Ohrengeräuschen und Schwindel kommt Arnica zum Einsatz, Herzklopfen mit Atemnot und einem leichten Druckgefühl auf der Brust kann sehr gut mit Glonoinum (Nitroglycerin) behandelt werden.

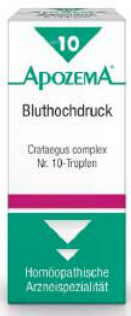
**Heilkräfte aktivieren**

In geeigneter Dosierung findet man all diese Inhaltsstoffe zum Beispiel in den Bluthochdruck Tropfen von Apozema®. Die Tropfen regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an und sind die ideale Unterstützung zur sanften Behandlung von zu hohem Blutdruck.

Gerade bei den typischen Symptomen wie

- Schwindel & Ohrensausen
- dumpfem Gefühl im Kopf
- Druck auf der Brust

wurden mit den Apozema® Tropfen sehr gute Erfahrungen gemacht.




Homöopathisches Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

## APOTHEKEN-TIPP

### PFLANZLICHES BERUHIGUNGSMITTEL MIT TRADITION

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

**Im Berufs- wie auch im Familienleben werden die meisten Menschen Tag für Tag immer mehr gefordert. Termindruck, Hektik und Anspannung treiben die Stress-Spirale stets weiter in die Höhe – bis die innere Unruhe zum Normalzustand wird. Apotheker empfehlen oft eine natürliche Lösung:**

Die Passionsblume ist eine altbewährte Heilpflanze und wird seit Jahrhunderten als pflanzliches Beruhigungsmittel bei nervösen Unruhezuständen eingesetzt. Um die bestmögliche Wirkung zu erzielen, lautet der Expertentipp, auf eine ausreichende Dosierung des Pflanzenextraktes zu achten.

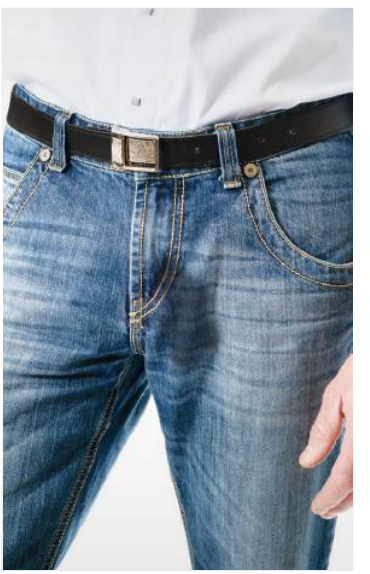
In den Passionsblumen-Dragees von Dr. Böhm® aus der Apotheke ist hoch dosierter Passionsblumenextrakt enthalten. Sie wirken, ohne zu übermüden, entspannen sanft und helfen so trotz Alltagsstress dabei, die innere Unruhe zu überwinden.

Dr. Böhm® Passionsblume 425 mg Dragees: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

**Rezeptfrei in Ihrer Apotheke**

# Tabuthema Nachtröpfeln: Dieses Hausmittel gibt es

**Nach dem Wasserlassen landet Harn in der Unterhose. Ein Thema, über das niemand gerne spricht. Erfahren Sie hier, was Sie selbst gegen Nachtröpfeln tun können.**



Kennen Sie das? Nach dem Gang auf die Toilette ziehen Sie sich wieder an und plötzlich rinnt Harn in die Unterhose? Die Ursache für dieses lästige Nachtröpfeln ist oft das gutartige Wachstum der Prostata - oft schon ab 40. Dadurch wird die Harnröhre eingeengt, Restharn sammelt sich und rinnt unkontrolliert in die Unterhose.

**Experten-Empfehlung**

Doch keine Sorge – vor dem Griff zu Inkontinenzeinlagen können noch einige andere Möglichkeiten ausgeschöpft werden. Als Hausmittel können z. B. Kürbiskerne einen normalen Harnfluss unterstützen – davon müssten Sie täglich aber eine ganze Menge zu sich nehmen.

Experten empfehlen daher die regelmäßige Einnahme von hochkonzentrierten Kürbis-Tabletten wie z. B. jenen von Dr. Böhm®.

**Studienergebnisse**

Wissenschaftliche Studien belegen die positive Unterstützung des Kürbiskern-Extraktes für einen normalen Harnfluss.[1] Nur eine Tablette täglich führt schon nach wenigen Wochen zu spürbaren Ergebnissen.

[1]Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9

Für Ihren Apotheker
**Dr. Böhm®**
**Kürbis**
PZN 1609022

# Abnutzung der Gelenke:
# Was tun bei langwierigen Gelenkproblemen?

**Probleme mit den Gelenken gehören in Österreich zu den häufigsten Beschwerden und beginnen oft schon ab einem Alter von 40 Jahren. Bereits jeder fünfte Erwachsene (!) ist davon betroffen. Die gute Nachricht: Es gibt Unterstützung.**

Ob Aufstehen, in die Knie gehen oder die Schulter drehen; ob Stiegensteigen, Haare kämmen oder kochen – Gelenkprobleme machen den Alltag zur Herausforderung. Die Ursache liegt meist in Abnutzungserscheinungen (durch Alter oder einseitige bzw. falsche Belastung). Dadurch vermindert sich die Knorpelschicht, die Gelenkschmiere wird weniger und die Probleme beginnen. Knirschende Geräusche sind erste Anzeichen.

**Orthopäden empfehlen**
Um die Beweglichkeit der Gelenke möglichst zu erhalten, empfehlen Orthopäden regelmäßige Bewegung. Dadurch fördern Sie Muskelaufbau und Stoffwechsel und verbessern auch die Durchblutung Ihrer Gelenke. Außerdem können die Gelenke dadurch überhaupt erst wichtige Nährstoffe aufnehmen.

**Längerfristige Versorgung**
Um längerfristig eine bessere Beweglichkeit zu erreichen, ist eine gezielte Versorgung mit solchen Gelenknährstoffen notwendig. Es handelt sich dabei um spezielle Mikronährstoffe, die wesentlich für die Struktur eines gesunden Knorpels sind. Sie gelangen über die Gelenkflüssigkeit direkt zum Gelenk. Dies kann bei regelmäßiger Verwendung die Funktionsfähigkeit der Gelenke unterstützen. Erhältlich sind solche Gelenknährstoffe in jeder Apotheke.


**NEU** IN DER APOTHEKE

Nahrungsergänzungsmittel

**Extra stark für die Gelenke.**

- hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- rasche Aufnahme vom Körper
- nur 1x täglich


# Verdauungsprobleme:

# Ein neuer Behandlungsansatz verspricht Hoffnung!

**Immer mehr Menschen leiden an chronischen Verdauungsproblemen – Verstopfung, Durchfall, Blähungen und Schmerzen sind ihre täglichen Begleiter. Ein neues, rein pflanzliches Arzneimittel aus der Apotheke kann helfen, das Wohlbefinden wieder herzustellen.**

Bereits jeder fünfte Mann und noch mehr Frauen zeigen die typischen Symptome eines Reizdarmsyndroms wie Blähungen, Durchfall, chronische Verstopfung und Bauchschmerzen, ohne dass sich körperliche Ursachen finden lassen. So ging es auch Marta P. 42*: „Meine Verdauung spielte plötzlich völlig verrückt, ich konnte nicht mehr normal essen. Ständig hatte ich Blähungen oder starken Durchfall." Nach einem Marathon von einem Arzt zum nächsten erhielt Frau P. dann Gewissheit: „Bei mir wurde ein Reizdarmsyndrom diagnostiziert. Damit konnte ich mich auf die Suche nach Lösungen machen."

**4-fach-Wirkung für sanfte Linderung**
Um ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen, setzt Marta P., wie bereits viele andere begeisterte Anwender, auf ein neues, rein pflanzliches Arzneimittel: Dr. Böhm® Reizdarmkapseln (erhältlich exklusiv und rezeptfrei in der Apotheke) enthalten reines, hochdosiertes Pfefferminzöl mit der wertvollen 4-fach-Wirkung bei Verdauungsbeschwerden wie dem Reizdarmsyndrom:

**Pfefferminzöl ...**

**...wirkt entspannend** auf die Darmmuskulatur und lindert Bauchschmerzen,

**...beruhigt** den gereizten Darm und trägt zu einer Normalisierung der Verdauung bei,

**...lindert** Blähungen, indem es der Gasbildung im Darm entgegenwirkt und

**...verbessert** die Fettverdauung durch Förderung der Gallensaftbildung.

Dr. Böhm® Reizdarmkapseln lösen sich erst im Darm auf und belasten damit den Magen nicht. Eine deutliche Verbesserung der Symptome ist normalerweise schon nach zwei Wochen zu erwarten.

**Tipp:** Nehmen Sie Dr. Böhm® Reizdarmkapseln am besten 30 Minuten vor einer Hauptmahlzeit ein, so kann sich ihre wohltuende Wirkung optimal entfalten.

*Name und Alter von der Redaktion geändert


Für Ihren Apotheker
**Dr. Böhm® Reizdarm Kapseln**
PZN 4974443

Pflanzliches Arzneimittel: Dr. Böhm® Pfefferminzöl 182mg Reizdarmkapseln. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

BZ - WIENER BEZIRKSZEITUNG • 14./15. OKTOBER 2020

# Zurück zur Natur mit der Zillertaler Trachtenwelt

**Das größte Trachten- und Landhausmodencenter Österreichs bietet exklusive Zirbenprodukte an.**

Entdecken auch Sie, gemeinsam mit der Zillertaler Trachtenwelt, die unglaubliche Kraft der Natur.

**Naturkosmetik Hanf**
Hochwertige Pflege mit reinem Hanföl. Die besondere Zusammensetzung des Hanföls mit vielen ungesättigten Fettsäuren und einem natürlichen Vitamingehalt wirkt beruhigend und versorgt die Haut mit Nährstoffen. Auch trockene Haut wird intensiv gepflegt. Die hochwertige Naturkosmetik sorgt für ein entspanntes Hautgefühl und erfrischt durch den leichten Zitronenduft. Biokosmetik gemäß der Richtlinie für biologische Produktion.

**Naturkosmetik Zirbe**
Aus den Tiroler Bergen. Robust, genügsam und extrem widerstandsfähig wächst die Zirbe ab 1.400 Metern aufwärts höher hinauf als andere Bäume, und entwickelt dabei ganz besondere Qualitäten: So konnte wissenschaftlich belegt werden, dass Zirbenholz die Herzfrequenz beruhigt und die Erholung fördert. Auch das Öl frischer Zweige und Nadeln wird seit jeher als bewährtes Hausmittel geschätzt, um Körper und Seele wieder in Balance zu bringen - speziell bei mentaler und körperlicher Anstrengung, innerer Unruhe oder Schlafstörungen.

**Die Kraft der Natur nutzen**
Die hochwertigen Naturkosmetikprodukte aus den Tiroler Bergen, sind ab sofort in allen österreichweiten Standorten der Zillertaler Trachtenwelt, sowie in deren Onlineshop erhältlich.
Nähere Infos erhalten Sie unter der Service Hotline 05288-87117 oder unter: www.trachtenwelt.com.

WERBUNG

**Naturkosmetik Zirbe** aus den Tiroler Bergen.

**Pflege mit reinem Hanföl** findet man im Sortiment der Zillertaler Trachtenwelten. Fotos (3): Zillertaler Trachtenwelt

**Die Naturkosmetikprodukte** sind ab sofort in allen Standorten sowie in deren Onlineshop erhältlich.

# So vermeiden Sie Wildunfälle

## Warum im Herbst verstärkt Wildunfälle passieren und was danach zu tun ist

(red). Herbstzeit ist Unfallzeit. Viele Fahrten finden nun in der Dämmerung oder in der Dunkelheit statt, aufgrund der Brunftzeit des Rotwilds gibt es jedoch auch verstärkten Wildwechsel. Kein Wunder also, dass mehr als 50 Prozent der Wildunfälle bei Dunkelheit passieren, rund elf Prozent bei Dämmerung.
Ist ein Zusammenstoß mit einem Wild unvermeidlich, wird empfohlen, stark zu bremsen und das Lenkrad gut festzuhalten. Von einem Ausweichmanöver wird – auch wenn's drastisch klingt – abgeraten, da es meist riskanter und so die Verletzungsgefahr für die Autoinsassen höher ist.

**Bei einem Wildunfall gilt:** Unfallstelle absichern, Polizei oder Jagdaufseher verständigen, das Tier nicht berühren. Foto: Lobensommer/ÖAMTC

**So beugen Sie Wildunfällen vor**
So weit muss es gar nicht kommen, wenn Sie Ihre Geschwindigkeit den Sichtverhältnissen anpassen und besonders in Wildwechselzonen immer die gesamte Fahrbahn (Wildtiere queren von beiden Seiten!) im Auge behalten. Taucht ein Tier auf, gilt: bremsen, Fernlicht aus, hupen.

**Verhalten nach einem Unfall**
Kommt es doch zur Kollision:
• Warnblinkanlage einschalten, Warnweste anlegen, Unfallstelle absichern.
• Eventuell verletzte Personen erstversorgen. Verständigen Sie gleich die Polizei – auch für die Kaskoversicherung ist eine polizeiliche Meldebestätigung notwendig – und/oder die örtliche Jägerschaft.
• Berühren Sie keine verletzten oder getöteten Wildtiere. Wer diese „retten" oder gar mitnehmen will, macht sich strafbar.

**Petra Walter/autentio**

**Der Crashtest** zeigt: Ausweichmanöver sind riskanter. Foto: ÖAMTC

## Richtig reagieren bei einem Wildunfall

(red). Um die Bedeutung der richtigen Reaktion bei einem Wildunfall hervorzuheben, führte der ÖAMTC einen Crashtest mit Wildschwein-Dummys durch. Das Ergebnis: ein erheblicher Schaden am Auto, die Insassen blieben unverletzt. Personenschäden passieren meist nicht aufgrund der Tierkollision, sondern wegen misslungener Ausweichmanöver – weil Fahrzeuge in den Gegenverkehr geraten oder an Bäume stoßen. Daher: bremsen, Lenkrad gut festhalten und in der Spur bleiben.

## Quo Vadis lädt ins Traumcafé ein

Foto: Kinga Cichewicz/Unsplash

(db). „Träume, die nicht gedeutet werden, sind wie Briefe, die nicht geöffnet wurden“: Unter diesem Leitgedanken steht das Traumcafé im Quo Vadis (1., Stephansplatz 6), das sich mit Traumarbeit als Schlüssel zu einem besseren Selbstverständnis befasst. Psychotherapeutin Irene Wallner gibt dazu vom **19. Oktober bis 30. November** wöchentlich um 17 Uhr wertvolle Impulse und bietet Raum für den gemeinsamen Austausch über die geträumten Bilder und Symbole, durch die unser Unbewusstes zu uns spricht.
Teilnahme kostenlos. Anmeldung unter 01/512 03 85. Infos: www.quovadis.or.at

# 58. Viennale: Hommage an Christoph Schlingensief

(db). „Say Goodbye to the Story“: Unter diesem Motto widmet die 58. Ausgabe der Viennale heuer dem deutschen Filmemacher, dessen Todestag sich am 21. August zum zehnten Mal jährte, einen Schwerpunkt. Weiters flimmern vom **22. Oktober bis 1. November** aktuelle Perlen des internationalen Programmkinos über die Leinwand, darunter etwa Kelly Reichardts „First Cow“, Matt Dillons erster eigener Film, die Musikdoku „El Gran Fellove“, sowie Eliza Hittmans preisgekröntes Drama „Never Rarely Sometimes Always“.
Mit Hubert Saupers Doku „Epicentro“ und Tizza Covis und Rainer Frimmels „Aufzeichnungen aus der Unterwelt“, einer Entdeckungsreise durch die Stadt Wien Ende der 1960er-Jahre, sind auch bemerkenswerte Filme aus Österreich Teil des Programms. Die jugoslawische Schwarze Welle wird mit dem politischen Filmemacher Želimir Žilnik näher beleuchtet, während die diesjährige Retrospektive „Recycled Cinema“ Found-Footage-Filme in den Fokus rückt.
Um die reduzierte maximale Besucheranzahl zu kompensieren und die Filme dennoch einem breiten Publikum zugänglich zu machen, gastiert die Viennale heuer in zehn statt fünf Kinos.
Infos und Karten (9,50 Euro): www.viennale.at

**Leinwand frei** für die 58. Ausgabe der Viennale! Foto: Alexi Pelekanos

## Paarspaltereien mit Weinzettl & Rudle

Foto: Manfred Halwax

(db). Zum x-ten Mal beißen sich Weinzettl & Rudle am zähen Pärchenalltag die Zähne aus: sei es beim Kofferpacken, bei der Schlüsselsuche oder bei der Hausarbeit. Über diese und andere Probleme in einer Beziehung macht sich das Kabarettduo in seinem Programm „Zum x-ten Mal“ Gedanken. Dabei fallen die beiden über einen Beziehungsstolperstein nach dem anderen – und das natürlich mit jeder Menge Humor. Zu sehen ist das lustige Paarprogramm am **28. Oktober**, 20 Uhr, im Stadtsaal (6., Mariahilfer Str. 81). Karten (ab 22,50 Euro): www.stadtsaal.com
**Gewinnen** Sie auf meinbezirk.at/bz-gewinnspiel 2x2 Karten!

Du kannst Dir jetzt ein Gratis-Tablet holen!

Zu allen A1 Glasfaser-Internet Tarifen.

A1

Symbolfoto

Gratis Herstellung

Erleben Sie zuhause rund um die Uhr maximale Stabilität durch ungeteilte Bandbreite in Österreichs größtem Glasfasernetz. Nähere Infos auf **A1.net**

Aktion gültig bei Bestellung eines A1 Internet/A1 Xplore TV Kombi XS-XL/A1 Xplore TV Kombi XS-XL Plus oder A1 5GigaNet S-XL Tarifs für A1 Breitband-Neukunden. Tablet Versand spätestens acht Wochen nach Herstellung. Gültig bis auf Widerruf und solange der Vorrat reicht. Mindestvertragsdauer 24 Monate. Nicht mit anderen (regionalen) Aktionen kombinierbar. Details auf A1.net

**Du kannst alles.**
Im 5Giganetz von A1.

## Auf der Suche nach der eigenen Identität

(db). Eine Frau ist wie vom Erdboden verschluckt. Als vier Frauen ihre leere Wohnung vorfinden, rätseln sie über die Gründe ihres Verschwindens. Die Suche nach der Identität der Frau entwickelt sich dabei immer mehr auch zu einer Suche nach ihrer eigenen.
In „Frau verschwindet“ hinterfragt die Schweizer Dramatikerin Julia Haenni Frauenbilder in unserer Gesellschaft, Geschlechterklischees und Fremdzuschreibungen. Seine österreichische Erstaufführung feiert das Stück am **20. Oktober** um 20 Uhr im Kosmos Theater (7., Siebensterngasse 42). Karten (20 Euro): www.kosmostheater.at

# Hans Kelsen: Der Vater unserer Verfassung

(db). Von Bundespräsident Alexander Van der Bellen für ihre „Eleganz und Schönheit“ gelobt, ist die österreichische Bundesverfassung das Fundament unseres Staates. Anlässlich ihres 100-jährigen Jubiläums widmet das Jüdische Museum (1., Dorotheergasse 11) dem „Architekten“ der Verfassung, dem Juristen Hans Kelsen, bis **5. April** eine Sonderausstellung.
1881 in Prag geboren, wuchs der Sohn eines Lusterfabrikanten in einer deutschsprachigen jüdischen Familie in Wien auf. Nach dem Ende der Monarchie wurde Kelsen von Karl Renner mit der Erarbeitung einer Verfassung für die junge Republik beauftragt. Dabei entwickelte er das österreichische Modell der Verfassungsgerichtsbarkeit, das weltweit Nachahmung fand.
Doch auch Kelsen war starken antisemitischen Anfeindungen ausgesetzt, weshalb er 1930 Wien

**Hans Kelsen** gab der Republik eine Verfassung. Foto: Hans Kelsen Institut

verließ und über Umwege 1940 schließlich in die USA emigrierte, wo er 1973 starb.
Die Ausstellung zeichnet – auch anhand einer kurzweiligen Graphic Novel – Leben und Werk Hans Kelsens nach, der zu den bedeutendsten Rechtsgelehrten des 20. Jahrhunderts zählt, und gibt spannende Einblicke in die Entstehung unserer Verfassung. Eintritt: 12 Euro. So.–Fr. 10–18 Uhr. Infos: www.jmw.at

> Bühne | 17. Oktober

## Figurentheater lüftet „Sisis Geheimnis“

In einem Musical blickt das Marionettentheater Schloss Schönbrunn (13.) um 19 Uhr in die Seele der Kaiserin. Karten (ab 39 Euro): www.marionettentheater.at

> Flohmarkt | 17. Oktober

## Pfadfinder laden zum Flohmarkt ein

Von 9 bis 14 Uhr warten auf dem Flohmarkt der Pfadfindergruppe 3 (11., Simmeringer Hauptstraße 68–74) Bücher, Haushaltswaren und Co. auf neue Besitzer.

> Musik | 20. Oktober

## Lacherstorfer leiht Frauen ihre Stimme

Um 19.30 Uhr singt Julia Lacherstorfer in der Sargfabrik (14., Goldschlagstraße 169) über das Leben von Bäuerinnen. Karten (25 Euro): www.sargfabrik.at

# Neuer Name: DÄNISCHES BETTENLAGER wird zu JYSK

Im Oktober 2020 ändert DÄNISCHES BETTENLAGER Austria seinen Namen zu JYSK. Zugleich stellt das dänische Unternehmen auch in seinen österreichischen Stores auf das neue skandinavische „Store Concept 3.0“ um. Das Rebranding geht zudem mit dem Launch einer neuen Website und einer runderneuerten und deutlich erweiterten Produktpalette einher.

**Das „Store Concept 3.0“**
Volker Ortlechner, Country Manager Österreich, erläutert das Konzept: „Das JYSK-Versprechen überall auf der Welt lautet „A great Scandinavian offer for everyone within sleeping and living“ – oder kurz gesagt: „Skandinavisch Schlafen & Wohnen.“ Unser Sortiment richtet sich an eine breite Zielgruppe im In- und Outdoorbereich.“ WERBUNG

**Herzstück ist das** neue Matratzenstudio mit vielen Probebetten die zum Ausprobieren einladen. Foto: JYSK

# Nachfolger für sechs Trafiken in Wien gesucht

(red). Allzu oft sind Menschen mit Behinderung im Berufsleben benachteiligt, der Weg zum eigenen Geschäft ist schwierig. Die Monopolverwaltung GmbH (MVG), die in Österreich die Vergabe von Trafiken regelt, hat es sich zum Ziel gesetzt, diesen Nachteil ein wenig auszugleichen und Behinderte verstärkt in ihrem Unternehmerdasein zu unterstützen. Daher werden in Österreich alle frei werdenden Trafiken an Menschen mit einem Behinderungsgrad von zumindest 50 Prozent vergeben.

Aktuell sind sechs Trafiken ausgeschrieben: zwei im 3. Bezirk (Dianagasse 2/5 und Erdbergstraße 202), eine in Favoriten (Troststraße 123), eine im 15. Bezirk (Sechshauser Straße 102) sowie eine in Hernals (Hernalser Hauptstraße 36) und eine in Döbling (Krottenbachstraße 173).

Menschen mit einem Behinderungsgrad von zumindest

**Die Trafik** in der Dianagasse sucht einen Nachfolger. Foto: MVG

50 Prozent können sich bis 28. Oktober bei der MVG (9., Porzellangasse 47) oder per E-Mail an office@mvg.at bewerben. Kommt es zu mehreren Bewerbungen, entscheidet der Grad der Bedürftigkeit (§ 30 TabMG).

# Rainer Riedl ist Fundraiser des Jahres

Foto: Schedl/Fundraising Awards

(red). Der Gründer und Obmann von Debra Austria, Rainer Riedl, wurde für seine 25-jährigen Verdienste um das Spendenwesen als Fundraiser des Jahres ausgezeichnet. Der frühere Manager bei T-Mobile startete vor 25 Jahren aus dem Nichts heraus einen Spendenaufruf, um die Erforschung der seltenen Krankheit Epidermolysis bullosa (EB) finanzieren zu können. Dank Riedl und seinem Verein Debra Austria weiß mittlerweile ein Großteil der Gesellschaft, worum es sich bei EB handelt. „Rainer Riedl hat es geschafft, dass sich heute jeder in unserer Gesellschaft vorstellen kann, wie sich das Leben eines Schmetterlingskindes anfühlt", betont Günther Lutschinger, Geschäftsführer des Fundraising Verbands Austria.


# AWZ erweitert Verkaufsteam

## Sie sind ein Verkaufstalent, haben Lebenserfahrung und ein gutes Auftreten? Verstärken Sie das Team!

„Wir suchen sympathische VerkäuferInnen für die Erweiterung unseres Teams. Ergreifen Sie Ihre Chance!", lädt Hans Berger, Geschäftsführer von AWZ Immobilien, alle Interessierten ein. Die Firma AWZ Immobilien ist ein expandierendes Familienunternehmen und vermittelt seit Jahren österreichweit erfolgreich Immobilien aller Art – Häuser, Wohnungen, Grundstücke. AWZ wird von den Kunden als zuverlässiger Partner sehr geschätzt. Die Verkäufer von AWZ zeichnen sich durch hohes Engagement, Know-how und Erfahrung aus. Der persönliche Kundenkontakt und beste Betreuung spielen im Unternehmen eine ganz besondere Rolle.

**Eigeninitiative erwünscht**

Aktuell erweitert das Unternehmen sein Verkaufsteam.

**„Quereinsteiger** sind herzlich willkommen." – GF Hans Berger.

Bei der Auswahl von neuen Mitarbeitern wird großer Wert auf Lebenserfahrung, Beständigkeit im Berufsleben und eine positive Lebenseinstellung gelegt. Für den erfolgreichen Verkauf von Immobilien ist Elan, Leidenschaft, Kommunikationsstärke und natürliches Einfühlungsvermögen besonders wichtig.

**Sicherer Arbeitsplatz**

„Sie sind bei uns richtig, wenn Sie sich für Immobilien interessieren, Freude am Umgang mit Menschen haben und zielstrebig sind", erklärt Berger. Wer dies mitbringt, kann von einer freien Einteilung der Arbeitszeit profitieren und hat überdurchschnittlich hohe Verdienstmöglichkeiten in Aussicht. WERBUNG

AWZ IMMOBILIEN

**Das AWZ-Verkaufsteam** sucht neue Mitarbeiter. Fotos: AWZ

KONTAKT

**Wollen Sie Teil des Erfolges werden?** Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf:
**AWZ Immo-Invest GmbH & Co KG**
Ihr Ansprechpartner:
Christian Gredler
**Tel.: 0664/8697630**
**E-Mail: office@awz.at**
**Web: www.AWZ.at**

XXXLutz

# Jubiläumsrabatte für DU!

Jubiläum DU 75 Jahre XXXLutz

# 33%[1]

# auf viele Möbel, Vorhänge, Teppiche und Leuchten

VOM HERSTELLERLISTENPREIS

Ausgenommen alle Werbe- und Aktionsartikel aus den aktuellen Prospekten auf www.xxxlutz.at/brochures und Online Only Produkte

## XXXL Jubiläumsgutschein

**10%**[2] ON TOP auf viele **Möbel, Vorhänge, Teppiche** und **Leuchten**

*In Form von Gutscheinen für Ihren nächsten Einkauf.*

Ausgenommen alle Werbe- und Aktionsartikel aus den aktuellen Prospekten auf www.xxxlutz.at/brochures und Online Only Produkte

2) Sie erhalten bis 19.10.2020 minus 10% on Top auf Ihren Möbel-, Vorhang-, Teppich und Leuchteneinkauf. In Form von Gutscheinen für Ihren nächsten Einkauf. Auch zusätzlich auf alle Prozentaktionen und Markenrabatte, ausgenommen sind nur bereits getätigte Einkäufe, Gutscheinaktionen, Gutscheinkäufe, Serviceleistungen, Online Only Angebote und bereits reduzierte Produktangebote in unseren Prospekten auf www.xxxlutz.at/brochures. Bitte Gutschein vor jedem Einkauf vorweisen. Auch im Online Shop einlösbar mit Code: TOP10

## XXXL Gutschein

BN752

**20%**

auf viele Artikel aus dem **Weihnachtsmarkt**

Gültig vom 15.10. bis 17.10.2020. Nicht mit anderen Aktionen (z. B. Gutscheinen und Rabattaktionen) kumulierbar. Nicht einzulösen auf Online Only Produkte im Online Shop und Produkte der Marke Villeroy & Boch. Alle Preise sind Abholpreise. Nicht gültig auf bereits getätigte Aufträge. Auch im Online Shop einlösbar mit Code: BN752

1) Gültig vom Herstellerlistenpreis. Gültig bis 19.10.2020. Nicht mit anderen Aktionen (z. B. Gutscheinen und Rabattaktionen) kumulierbar. Nicht einzulösen auf Online Only Produkte im Online Shop. Alle Preise sind Abholpreise. Nicht gültig auf bereits getätigte Aufträge, sowie beim Kauf von Gutscheinen, Serviceleistungen und Produkte der Marken Joop!, Stressless, Erpo, Brühl, Bretz, Team 7, Spectral, Stokke, Birkenstock, Anrei, Forcher, Sudbrock, System Unit, Stocco, Natuzzi Editions, Tempur, Sieger, Sedda, Artemide und Leuchtmittel.

Impressum: Medieninhaberin und Herstellerin: XXXLutz KG, Römerstraße 39, 4600 Wels. ©XXXLutz Marken GmbH

## STELLENMARKT

### DIVERSES PERSONAL

Lebensraum Heidlmair GmbH erweitert sein Angebot an sozialtherapeutischen Wohngruppen in **Wien-Floridsdorf** und sucht daher auf diesem Weg kreative/n und dynamische/n Sozialpädagogin/en mit abgeschlossener Ausbildung für die eigenständige Betreuung von Kindern und Jugendlichen (Vollzeit). Abhängig von der Qualifikation wird ein Bruttogehalt von mindestens € 2.518,00 gezahlt. Sind Sie bereit im Team zu arbeiten und suchen eine neue Herausforderung? Informieren und bewerben Sie sich unter www.lebensraum-heidlmair.at oder kontaktieren Sie uns telefonisch: 07583/8281-20, Frau Michaela Parthe.

ORDINATIONSHILFE gesucht: 20 Std. - Bezahlung nach Kollektivvertrag, abgeschlossene höhere Schule oder Lehrabschluss, Englischkenntnisse, EDV-Kenntnisse, Zehnfingersystem, freundliches Auftreten - Bewerbung bitte schriftlich: Ordination Dr. Gerald Radner, Landstraßer Hpt.str. 146/6a/B2, 1030 Wien , Tel. 0664 5393007

### HEIMARBEIT

**Heimarbeiten. 0677 61 74 33 26**

Einfach näher dran.

meinbezirk.at

### VERKAUFSPERSONAL

**Mehr-verdienen.at**

**Sympathische Verkäufer (m/w) für Immobilien gesucht! AWZ: 0664-8697630**

### STELLENGESUCHE

Gelernter Elektriker mit über 19 Jahren Berufserfahrung sucht Arbeit. 0664-4977101

## AUTO & MOTOR

### AUTOANKAUF

**ANKAUF- WOHNWAGEN & WOHNMOBILE!! Baujahr egal, auch ohne Pickerl. Barzahlung und Abholung sofort! Mobilnummer: 0660/7882953, E-Mailadresse: ankauf79@gmx.at**

**Autoankauf**

**Alle Fabrikate - Unfall - defekt - hohe Kilometer - mit oder ohne Pickerl, ab BJ 2005, Tel. 0664-7677775, www.auto-ankauf.at**

**Zahle Bestpreise**

**für PKW´s, Zustand, KM egal, auch Motorschaden und Unfaller 0676-5342072**

**Autoankauf** von Gebraucht/Unfallwagen, aller Marken Tel. 0676/7842329

**Achtung!** Barankauf Gebrauchtwagen 2002-2019, jeder Zustand, **Bestpreise!** 0664-9243070

**KFZ Barankauf**

**aller Art, Tel.: 0660-3003010**

### OLDTIMER

**Oldtimerankauf**

**2Rad & 4Rad, Tel. 0664-3302551**

### WOHNMOBILE

**ANKAUF- WOHNWAGEN & WOHNMOBILE!! Baujahr egal, auch ohne Pickerl. Barzahlung und Abholung sofort! Mobilnummer: 0660/7882953, E-Mailadresse: ankauf79@gmx.at**

## AUTOZUBEHÖR

### ERSATZTEILE

Partikelfilter für Alfa Romeo 159 Sportwagon, Typ 939/BXC1B/12C, Teilenummer: 2988527841 / 703324C / 07W05, gebraucht, VB: Euro 280,-, Selbstabholung, Tel.: 0664/1820782

## KINDERARTIKEL

### KINDERARTIKEL SONSTIGES

**Billig und Willig!** Ein Team aus Maler, Fliesenleger, Bodenleger, Elektriker, Entrümpler und aller Renovierungsarbeiten jederzeit für Sie bereit. Tel. 0664/99785901

Einfach liken!

Unsere Facebookseite.

meinbezirk.at bz

## GARTEN

**GARTEN & GRÜNANLAGEN-PFLEGE**

**ALLE ARTEN VON GARTENARBEITEN! BILLIG und ZUVERLÄSSIG IHR GARTENPFLEGER!**

**0664 / 997 85 901**

## PARTNERSCHAFT

### PARTNERSCHAFT

**CHRISTOPH 69/1.75**

**bin ein ehemaliger Beamter, humorvoll, liebevoll, ein Tänzer, gesellig u. auch bodenständig. Habe gern ein geregeltes Leben, bin immer verlässlich, angebl. gutaussehend. Schön langsam leide ich aber mehr u. mehr darunter, dass ich keine Partnerin habe. Welche liebe ´Sie´ freut sich darüber? 0676-500 66 86, auch abends, (Christoph),** Primavera, Vermittlung

**sehr einsam...**

**Helga, Raum Baden: Ich gebe gern zu, ich fühle mich sehr sehr einsam. Bin 74/1.68, gepflegt, gesundes Aussehen, ein paar Kilo zuviel. Vielleicht koche ich zu gut? Bin eine fröhliche Frau, genauso häuslich wie unternehmungslustig, fahre Auto, u. bin seit langem verwitwet. 0676-500 66 86, früh bis spät, (Helga),** Primavera, Vermittlung

**PAULINE 71**

**Ich bin Witwe und glaube, mein Mann war sehr glücklich mit mir. Vielleicht kann ich auch im Alter noch einmal ein Glücksbringer sein? Bin eine Gemütliche, hab mich recht gut erhalten, hab gesunde Haare, normale Figur und bin lebensfroh und naturliebend. 0664-23 75 186, früh bis spät,** Primavera Vermittlung

**SOPHIE 55**

**Bei mir ist alles echt, das Lachen, das Herz, die blonden Haaren... Leider bin ich allein. Das ist manchmal sehr schwer. (1.65 groß, weibliche Figur, naturverbunden, bescheiden und belastbar, Nichtraucherin, Autofahrerin). Wer meint´s ehrlich? 0664-23 75 186, früh bis spät,** Primavera Vermittlung

**FLOTTE WITWE 69**

**gepflegt, modisch und lustig, kann dir noch viel Liebe schenken und ei. treue Frau sein. Liebe Ausflüge mit meinem Auto, Konzerte, Wellness, Kochen f. 2 u. wünsche mir einen Mann der mit mir schöne Jahre in Glück & Harmonie verbringt. Agentur Julia 0664-2201555**

**Lena 64/bezauberndes Lächeln**

**treu, vollbusig mit romantischer Ader, mobil und umzugsb. Manchmal kann ich schwer nein sagen. Lieber Herr gesucht, Alter egal, Hauptsache ehrlich. Seniorenininstitut 0664-7660673**

**LUDWIG 80**

**´Bestens erhaltener´ Unternehmer, kräftige Statur, weiße Haare, freundlich, charaktervoll und gutmütig, mit Haus, Auto und Unternehmungslust, möchte mit sympathischer Frau noch einmal glücklich werden. 0664-23 75 186, auch abends,** Primavera Vermittlung

**PROFESSORIN 57**

**eine Frau die Herzklopfen macht! Sie ist sportlich, kulturell interessiert, gebildet u. sehnt sich nach ei. feinfühligen Mann f. vertraute Zweisamkeit, intensive Glücksmomente u. eine aufrichtige tiefe Beziehung. Agentur Julia 0664-2201555**

**HÜBSCHE ANNA 65**

**Beamtin i. R., zärtlich, romantisch, gesellig, naturverbunden, spielt Tennis und sehnt sich nach einen sportlichen - geselligen Mann an Ihrer Seite zum Kuscheln und Träume verwirklichen. Agentur Julia 0664-2201555**

**LEO 75**

**Offener, solider Beamter, gutes, sympathisches Aussehen, umgänglich und naturliebend, Nichttrinker und Nichtraucher, mit Auto, Haus, ...und Einsamkeit, hofft auf privates Glück. 0664-23 75 186, auch abends,** Primavera Vermittlung

**RAIMUND 64**

**Es könnte ein ´Herbst der Liebe´ werden, auch wenn wir nicht mehr die Jüngsten sind. (kultivierter, ehrlicher Mann, Topfigur, ein Genießer mit guter Herzensbildung). 0664-23 75 186, auch abends,** Primavera Vermittlung

**LINDA, 80J.**

**charmante zierliche Witwe, 1.54 klein, gutaussehend, lebensfroh u. gesund, mit Niveau u. ganz viel Herz, wäre dankbar u. glücklich, „...wenn ich einen netten Senior kennen lernen könnte". 0676-500 66 86, (Linda),** Primavera, Vermittlung

**SEBASTIAN 60**

**mit männlicher Ausstrahlung, gepflegt, schlank, sehr naturverbunden, ein vielseitiger Mann mit dem man lachen und reden, Musik hören od. Urlaub am Meer verbringen kann. Wünsche mir eine liebe Frau mit Freude am Genießen f. immer. Agentur Julia 0664-2201555**

**Zärtl. Annelies 67**

**aus der Gegend. Hübsch und sanft im Gemüt. Die Sehnsucht nach Harmonie lässt mich diesen Weg gehen. Bist du ein ehrlicher Herr der sich eine Dame für immer wünscht? Dann ruf gleich an! Seniorenininstitut 0664-7660673**

**ANGELA 62**

**Zierliche Fisch-Frau, ziemlich gutaussehend, sehr liebenswert, immer noch romantisch, vermisst innige Zweisamkeit. Wer meint´s ehrlich? 0664-23 75 186, früh bis spät,** Primavera Vermittlung

**TRAUM/LEBENS/HERZENS-PARTNER finden**

**auf www.petertreichl.at 0664/5175641 Institut**

**Adele 71**

**Witwe vom Land. Suche e. Partner den ich auch im Alltag verwöhnen kann, mit Liebe, guter Küche und einem fröhlichen Lächeln. Bin mobil und umzugsbereit. Bitte melde Dich! Seniorenininstitut 0664-7660673**

**CAMILLA 67**

**herzlich, häuslich und auch gesellig, 1.62 groß, gute Figur, Autofahrerin, sucht netten ehrlichen Partner. 0664-23 75 186, früh bis spät,** Primavera Vermittlung

**Thomas 79**

**Witwer, mit Lebens-und Lachfalten, mäßig sportlich, war berufl. immer gefordert. Nun möchte er die Liebe, Kultur und das Gemeinsame genießen. Seniorenininstitut 0664-7660673**

**Adrian 76**

**attraktiv, reiselustig, großzügig und naturverbunden. Eine inters. Mischung für ein gemeinsames Leben. Seniorenininstitut 0664-7660673**

**ALLROUNDER 46 Ing.**

**sportlich, zielstrebig, anpassungsfähig, bereit u. offen für die ersehnte Zweisamkeit mit seiner „Prinzessin" Institut petertreichl.at 06645175641**

Karriere & Jobs

Stellenangebote und Top-Arbeitgeber aus Deiner Region.
meinbezirk.at/jobs

Jetzt durchstarten!

meinbezirk.at bz

## PARTNERSCHAFT

### PARTNERSCHAFT

**Stilvolle Witwe 69**

**mit sehr guter Lebensqualität, liebevoll u. zärtlich sucht einen ehrlichen Mann bis 78 um gemeinsam glücklich zu sein! Institut petertreichl.at 06645175641**

**SEHR MOLLIG 64 Mag.**

**kultiviert, interessiert u. „isoliert". Welcher fürsorgliche, natürliche Mann fühlt sich angesprochen? Institut petertreichl.at 06645175641**

**Christliche Partnervermittlung**

**vermittelt seriöse Singles aller Altersstufen u. Berufsgruppen 06645175641**

**DANKE PRIMAVERA!**

**Es hat wunderbar geklappt, sogar schneller als gedacht !! Wir sind glücklich verliebt. (Leopold 71 und Christine 69)**

**SENIORENKATALOG ab 50+**

**für einsame Herzen jetzt kostenlos anfordern unter: 0664-2201555 www.partneragentur-julia.at**

***LIEBE muss kein ZUFALL sein***

**www.partneragentur-julia.at Tel. 0664-2201555**

## MARKTPLATZ/SONSTIGES

### AKTUELLES

**Green&Clean**

Waschmaschine kaputt oder zu klein? Bei uns kannst Du schnell, günstig und hygienisch Deine volumnöse Wäsche waschen und trocknen. Unsere 15 Filialen findest du unter: **www.greenandclean.store/filialen oder 0800-102559**

### ANKAUF SONSTIGES

**BESTPREISE!** Antiquitäten für Jugendstilvilla gesucht: Gemälde, Antikmöbel, Skulpturen, Uhren, Porzellan, Glas, Luster, Silbergegenstände, Schmuck, Kleinkunst, Klavier, Militaria, 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. Silberschmuck, Bernsteinketten, Zahn u. Altgold, Spazierstöcke, Bronzefiguren, Blechspielzeug, Puppen, Augarten, Lilienporzellan, Militaria, Orden, Uniformen, Gegenst. 1.u.2. Weltkrieg, Helme u. Säbel, Fotos u. Dokumente, Gratis Räumungen - Wertausgleich **0699-11070335**

**Pelze, Porzellan , Zinn, Kristall,**

Münzen, Uhren, Schmuck, Briefmarken Handarbeiten, Näh.-Schreibmasch., Fotokamera, LP's, Pokale, Jagdtrophäen.**Handelshaus Fröhlich & Co. Tel. 0660-1026075, kostenlose Wertermittlung/Hausbesuche**

**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**

**KAUFE JEDE**

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

**Ankauf Altbatterien**

**PKW, LKW, Stapler, ... Abholung und Barzahlung 0676/83244209 altbatterie.at**

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

Wiener Händler kauft Lederhandschuhe und Spitzenhandschuhe, 0676-3738537

### 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

### 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. 0664/99064316**

**Gratis-Räumung**

und Entrümpelung! Wien und NÖ, **Tel. 0664/99785901**

**Gratis-Räumung**

**Wohnung, Keller, Dachboden - besenrein! Tel. 0664/99064316**

**Gratis** Entrümpelungen - von Wohnungen, Häusern, Keller, Büros etc. 0660-2178848

Gratis Räumung und Entrümpelung in Wien, NÖ und Bgld. Alles besenrein. **Tel. 0664/99064316**

### FLOHMARKT

ausgefallene Bilder, Kleinmöbel, Teppiche, Bleikristall, Swatch Uhren, Hantelgarnitur, Muranoglas, Hängematte (100 Jahre), Tischtücher handarbeit, Porzellan Waschtischgarnitur, Madonnenkopf u.v.m, Preise auf Anfrage. Tel.: 0676/9336096

### HAUSBAU

**Baumeisterarbeiten:** Fassade mit Gerüst, Haussanierung, komplette Außenanlagen und Abbruch. 0676-7398925

**Rollläden, Fenster**, Insektenschutz, Markisen, gute Qualität, seit 8 Jahren, 0699-10898033, www.rolomont.at

### NACHHILFE

Mathematik-Nachhilfe (auch via Skype) - AHS, HTL, HAK. 0660-1123580, 01-2084449

### RÄUMUNGEN

**GRATIS RÄUMUNG!!! Tel. 0664/99064316**

**Gratis-Räumung**

und Entrümpelung! Wien und NÖ, **Tel. 0664/99064316**

**Gratis-Räumung**

**Wohnung, Keller, Dachboden - besenrein! Tel. 0664/99785901**

Gratis Räumung und Entrümpelung in Wien, NÖ und Bgld. Alles besenrein. **Tel. 0664/99785901**

**Gratis** Räumungen und Entrümpelungen von Wohnungen, Häusern, Kellerabteilen, besenrein. Tel: **0664-6594497**

**Gratis** Entrümpelungen - von Wohnungen, Häusern, Keller, Büros etc. 0660-2700803

### TAROT

**11854**

**Frag nach ZUKUNFT. €1,81/min**

**WAHRSAGERIN**

**0900-444633. €1,56/min**

### TEPPICHE

Wollteppich mit floralem Muster, Nutzschicht: reine Schurwolle, Maße: 240x330 cm, VB Euro 250,-, Tel.: 0676/9336096

### ÜBERSIEDLUNGEN

**UMZUG - ÜBERSIEDLUNG GÜNSTIG - SCHNELL 0664/997 85 901 WIEN - NÖ - BGLD**

### VERSCHIEDENES

**All-Inclusive Renovierer**

**Preisgünstigstes & zuverlässiges Handwerker-Team! Wir bieten alle Renovierungs-, Garten- und Reparaturarbeiten an! Tel. 0664/99064316**

## IMMOBILIEN

### HÄUSER ANKAUF

**Sympathisch.at**

**Sie wollen Ihre Immobilie verkaufen? AWZ Immo: 0664-8984000**

### SONST. IMMO ANKAUF

**Keine-Erben.at**

**PENSIONISTEN: Sie wollen verkaufen - weiter darin wohnen! AWZ Immo: 0664-6331862**

### SUCHE HAUS

Ich bin auf der Suche nach einem Haus mit Garten in Schönkirchen-Reyersdorf und Umgebung von Gänserndorf. Haus für eine Einzelperson gedacht, mit Möglichkeit zum späteren Anbau/Ausbau. Gerne auch in sanierungsbedürftigen Zustand. Ruhelage erwünscht. Gerne auch zuerst auf Miete mit späteren Kaufrecht. Tel.: 0664-3427806

### SUCHE WOHNUNG

Eigentumswohnung gesucht. Privat an Privat, keine Makler. Zustand ganz egal, auch vollgeräumt. Bin ein seriöser und ruhiger Nachbar. Tel. 0676 9351976

### WOHNUNGSANKAUF

**Sympathisch.at**

**Sie wollen Ihre Wohnung verkaufen? AWZ Immo: 0664-898400**

## KONTAKTE

### TELEFONKONTAKTE

KOMM in meinem Po 0930-580570. € 1,- /min

ALT + GEIL 0930-580503. €1,-/min

OMA nackt 0930-400490. €1,-/min

## IMPRESSUM

### Bezirkszeitung Margareten

Weyringergasse 35, 1040 Wien, Tel. 01 / 53633-0, Fax DW -633, office@bezirkszeitung.at • **Auflage:** 14.971 (bz Margareten, Verlagsangabe) • **Redaktion:** Barbara Schuster, margareten.red@bezirkszeitung.at • **Anzeigen:** Wolfgang Janaczek • **Sekretariat, Produktion:** Laura Pöltl

### Bezirkszeitung Wien

**Medieninhaber, Hersteller, Herausgeber:** bz Wiener Bezirkszeitung GmbH • **Geschäftsführung:** Mag. Gerhard Riedler • **Mitglied der Geschäftsleitung/Prokuristin:** Sandra Ritzberger • **Chefredaktion:** Nicole Gretz-Blanckenstein • **Stv. Chefredaktion:** Andrea Peetz • **Produktionsleitung:** Silvia Knapp • **Grafik:** Lisa Scherzer • FN-Nr: 47638g, UID: ATU 14944104 • **Kundenservice:** Tel. 01/53 53 530-110, 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:** 580.784 (Wien, wö, ÖAK 1.HJ 2020) • **Reichweite:** 384.000 Leser pro Ausgabe in Wien 14plus, Schwankungsbreite ±1,7% (MA 2019, Erhebungszeitraum 01/2019-12/2019) • **Druck:** Styria GmbH, Herstellungsort Graz. Die Informationen zur **Offenlegung gemäß § 25 MedienG** können unter http://regionaut.meinbezirk.at/impressum abgerufen werden.

RMA **Ein Medium der Regionalmedien Austria AG** • **Verbreitete Auflage:** 3.354.872, davon ePaper 8.820 (RMA gesamt, wö, ÖAK 1.HJ 2020) • **Reichweite:** 3.510.000 Leser pro Ausgabe RMA gesamt in Österreich 14plus, Schwankungsbreite ±0,8% (MA 2019, Erhebungszeitraum 01/2019-12/2019)

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

Laura Pöltl
Grafik/
Sekretariat
l.poeltl@
bezirkszeitung.at

Wolfgang Janaczek
Werbeberater
w.janaczek@
bezirkszeitung.at
0664/806665566

Barbara
Schuster
Redaktion
b.schuster@
bezirkszeitung.at

FUSSL Modetipp

# Jacken in Hülle & Fülle

Schicker Wollmantel oder lässige Steppjacke? Diesen Herbst liegt beides im Trend und somit bleibt viel Raum für den eigenen, individuellen Look. Bei den Steppmodellen ist Vielfalt gefragt und Details sind generell wichtig. Bei den Modellen mit Woll-Optik gibt es sowohl schicke, als auch sportlich legere Varianten und Strukturen, Karos, Kapuze, Fellimitat, Zipp und Knöpfe sorgen für Abwechslung. Vielfalt bieten die Jackentrends auch in farblicher Hinsicht. Natürlich sind die Klassiker Schwarz und Grau vertreten. Dazu gesellen sich warmes Braun, Mittelblau, Rosé, viele wunderschöne Grüntöne, warme Gelbnuancen und Rosttöne. Diese und viele weitere tolle Trends für einen modischen Herbst finden Sie jetzt in der Fussl Modestraße.

## Wir beraten Sie gerne:

GEWERBEPARK stadlau
www.gewerbepark-stadlau.at

Gewerbeparkstraße 12
1220 Wien
Tel: 01/7344258

Mo.-Fr.: 9:00 - 18:30;
Sa.: 9:00 - 18:00

COLUMBUS CENTER

Columbusplatz 7,
1100 Wien
Tel: 01/6005642

Mo.-Fr.: 9:00 - 19:00;
Sa.: 9:00 - 18:00

huma eleven

Landwehrstr. 6 Top S128
1110 Wien
Tel: 01/7670662

Mo.-Mi.: 9:00 - 19:00;
Do.-Fr.: 9:00 - 20:00;
Sa.: 9:00 - 18:00

Gattereder Straße 19
1230 Wien
Tel: 01/8861977

Mo.-Fr.: 9:00 - 18:30;
Sa.: 9:00 - 18:00

# Ständiger Rollenwechsel

**Die kaufmännische Geschäftsführerin der Wiener Stadthalle, Carola Lindenbauer, ist auch Künstlerin.**

**Die verschiedenen Rollen** der Carola Lindenbauer als Künstlerin Lola Lindenbaum in ihrem Atelier. Foto: Flora P.

(sak). Hier korrekt, geradlinig und rational, dort impulsiv und gefühlsbetont. Hier Political Correctness, dort Provokation: Fast spielerisch schlüpft **Carola Lindenbauer** in verschiedene Rollen. Einmal ist sie die kaufmännische Geschäftsführerin der Wiener Stadthalle, dann Weltenbummlerin, Mutter, Freizeitsportlerin und die Künstlerin **Lola Lindenbaum**.

Der kreative Zugang zu verschiedenen Themen wurde der Oberösterreicherin bereits mit dem Besuch des künstlerischen Zweigs im Gymnasium eröffnet. Trotzdem schlug Lindenbauer zunächst einen realen Kurs ein, studierte Jus und arbeitete in der Wirtschaft. Seit Anfang 2019 ist sie in der Geschäftsführung der Wiener Stadthalle tätig. „Um einen freien Kopf zu bekommen, verarbeite ich die Berufswoche als Künstlerin Lola Lindenbaum", lacht die Managerin.

### Altes neu interpretiert

Mit ihren Bildern, Fotografien und Objekten will die Künstlerin Lola Lindenbaum bewegen. Dafür stellt sie Dinge abseits des Alltäglichen dar und bedient sich zur Interpretation der Lyrik. „Der Betrachter soll eine offene Handhabe auf meine Kunst erhalten, denn meine Kunst soll den systemischen Ausgleich zu der realen Welt schaffen", so die Künstlerin. Wenn der Alltag mehr Aufmerksamkeit erhalte, wenn aus Altem Neues werde, dann könnten daraus auch persönliche Impulse entstehen, ist Lindenbauer überzeugt.

Für die Managerin gab der eigene Keller im Wochenendhaus in Reichenau an der Rax einen dieser Impulse: Aus alten Decken und Vorhängen entstanden Malgrundlagen für Bilder, alte Sachen wurden restauriert und zu Skulpturen und Installationen verarbeitet. „Kunst muss nicht, aber kann. Meine Arbeiten dürfen wilde Orte sein, sie können provozieren und aussprechen, was nicht gerade opportun ist", so Lindenbauer. So verschieden ihre Rollen sind, so sicher ist sich Lindenbauer: „Alles bin ich!"

### ZUR SACHE

**Lola Lindenbaums** Werke kann man bis 30. November in der Hollerei Galerie (15., Hollergasse 12) sehen. Infos: www.hollerei.at

**Im Goldkistl wird Ihr Schmuck** völlig unverbindlich einer seriösen Schätzung unterzogen. Auch Hausbesuche sind möglich. Foto: Hödel

## Neuer Standort für das beliebte Wiener Goldkistl

In jeder Schmuckkassette finden sich Erbstücke, die zwar einst der Großmutter Freude machten, doch mittlerweile entweder 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 aufbessern? 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 im Wiener Goldkistl im 8. Bezirk, Lerchenfelder Straße 132. Telefon: 0681/203 630 35, Mo.–Fr. 10–14 Uhr WERBUNG

# Kombithermen-TAUSCHAKTION

EUROSAN Sanitärinstallationen GmbH.

WO NOCH?

- Mehr SICHERHEIT
- Weniger ENERGIEVERBRAUCH
- Hoher KOMFORT
- Größte ZUVERLÄSSIGKEIT

**Preise inkl. Montage und MwSt.**

-68%

***Kombitherme Wolf CGU-2K-18 kW***
(für Kaminanschluss)
statt € 4.314,-
jetzt zum Sensationspreis von € **1.390,-**!
Diese Thermen zeichnen sich durch modernste Technik und extreme Schadstoffreduktion aus.

**statt € 4.314,-**

**€ 1.390,-**

Vaillant

**atmo TEC**
**VCW AT 174/4-5A**

**€ 2.590,-**

JUNKERS

**HG 15 – 2 WKE**

**€ 1.990,-**

Alle Geräte mit Kaminanschluss, gleiches Fabrikat ohne Zubehör und ohne Behebung etwaiger reparaturpflichtiger Schäden

**2 Jahre VOLLGARANTIE**

WOLF Technik, die dem Menschen dient.

## NUR SOLANGE DER VORRAT REICHT

EUROSAN Sanitärinstallationen GmbH.

GRATIS-SOFORT-INFORMATION
**Tel.: 01 / 332 53 95**

***Ihr Traditionsbetrieb seit 30 Jahren!***

**20., Jägerstraße 4 • Zentrale und Verwaltung beim Gaußplatz**