

lebensviertel stuwerviertel

März 2015



Im Gespräch

Bezirksvorsteher
Karlheinz Hora

Bio-Spezialitäten

am Vorgartenmarkt

Frischekur

mit Sabine Sevecka

Editorial



Mag. Dieter Riedlinger-Baumgartner
Obmann des Vereins „Die 1. im 2ten – Einkaufen im Stuwerviertel“

Liebe Stuwerviertlerinnen und Stuwerviertler Liebe Freunde des Stuwerviertels,

Sie halten nun die zweite Ausgabe des neugestalteten Magazins des Einkaufsstraßenvereins „Die 1. im 2ten – Einkaufen im Stuwerviertel“ in Händen. Auf kompakten acht Seiten finden Sie hoffentlich die eine oder andere interessante Nachricht oder Information zum Alltag im Stuwerviertel. Die Reaktionen auf die Neugestaltung waren grosso modo positiv. Natürlich gab es auch Kritik an Inhalten und Aufmachung. Aber allen recht getan, ist eine Kunst die niemand kann.

A propos Kritik: Bei meinen Gesprächen mit Stuwerviertlern und „Nicht-Stuwerviertlern“ über das Viertel ist mir aufgefallen, dass sich die Innensicht und die Außensicht deutlich unterscheiden. Fragt man Leute (auch „Experten“ aus den Gebieten Stadtentwicklung oder Immobilien) von außen zu deren Einschätzung der Lebensqualität im Stuwerviertel, erhält man durchgehend ein positives Feedback. Ganz anders erscheint das Viertel im Licht der „Eingeborenen“. Hier ist (noch immer) viel die Rede von Prostitution, Verkehrsirrinn oder anderen Kalamitäten (ganz aktuell ist das „Problem“ Venediger Au-Park).

Bei allen alltäglichen Ärgernissen und Problemen, die auch das Zusammenleben in diesem Viertel mit sich bringen, lässt sich objektiv nachvollziehbar argumentieren, dass nur wenige Stadtviertel diese lebenswerte Kombi-

nation von Grünraumnähe, Zentrumsnähe und Erschließung durch den öffentlichen Verkehr aufweisen können. Warum dann also dieses viele Nörgeln? Nun, das dürfte eine Eigenschaft sein, die dem gelernten Wiener nicht fremd sein dürfte. Und dieses Nörgeln dürfte auch keine spezifische Eigenschaft der Stuwerviertler sein.

Offensichtlich ist es nun mal so, dass der Wiener – obwohl er oder sie in eine der lebenswertesten Städte leben – zum Granteln neigt. Das ist schade – und auch etwas mühsam. Lebensqualität entsteht auch, wenn man über das eine oder andere vermeintlich Negative hinwegsehen oder es tolerieren kann – und nicht dort, wo jedes Kindergeschrei gleich eine Frechheit, oder jede (vielleicht tatsächlich nicht 100%ig durchdachte) Verkehrslösung gleich eine unsägliche Beeinträchtigung meines Alltags bedeuten. In diesem Sinne – für etwas mehr Gelassenheit plädierend, wünscht Ihnen viel Freude beim Lesen

Mag. Dieter Riedlinger-Baumgartner
Obmann des Vereins „Die 1. im 2ten – Einkaufen im Stuwerviertel“

Schreiben Sie mir eine Email. Ich freue mich über jede Anregung, Kritik, Information:
dieter.baumgartner@lebensviertel.at

Die Unternehmer, Handwerker und Kaufleute des Stuwerviertels

HANDWERK

1a-Installateur P. Riedel GmbH.
1020, Ennsgasse 7-11
Tel.: 01/728 05 58
www.kleinbad.at

Bärtil Bosch Service
1020, Stuwertstraße 41
Tel.: 01/729 39 39, www.baertl.at

Fernseh Bernhardt
1020, Molkereistraße 10
Tel.: 01/728 17 17
www.derfernsehdiendienst.at

Foto Fally
1020, Wohlmutstraße 31
Tel.: 0664/161 28 29
www.fotofally.at

TS-Installationen
1020, Schrotzbergstraße 2/
Ilgplatz 1, Tel.: 01/729 63 24
www.ts-installationen.at

**GESUNDHEIT
und SCHÖNHEIT**
**Channoine In-Vita-Point
Sabine Sevecka**
1020, Wohlmutstraße 31
Tel.: 0699/127 08 476
www.channoine-partner.com/
sabine.sevecka

**Kosmetik Fußpflege
Wagner**
1020, Arnezhofstr 10
Tel.: 01/726 84 42

Tanzschule Chris
1020, Wehlistraße 150
Tel.: 01/212 12 00
www.tanzschulechris.at

**Allgemeinmedizinerin
und TCM Ärztin
Dr. Claudia Radbauer**
1020, Hakortstraße 7
Tel.: 0650/7220209
www.tcm-aerztin.at

DIENSTLEISTUNG

**RE/MAX TOP am
Karmelitermarkt**
1020, Tandelmarktgasse 1
Tel.: 01/375 00 02
www.remax-top.at

EINKAUFEN

Farbenanstalt
1020, Stuwertstraße 36
Tel.: 01/94 64 755
www.farbenanstalt.at

Stoffe Machowitsch
1020, Ennsgasse 7-11
Tel.: 01/728 04 99
www.stoffgeschaeft.at

Viele netten Sachen e.U.
1020, Schrotzbergstraße 2
(bei TS Installationen)
Tel.: 0664/504 31 68
www.vielenettensachen.at

Gesundheit ist Lebensqualität!

Gesundheit kommt auch von innen. Die Verbindung von Körper und Geist ist den Chinesen schon seit Jahrtausenden bekannt. Die Allgemeinmedizinerin Dr. Claudia Radbauer verbindet in ihrer Praxis ganz nach dem Motto „Leben in Balance“ Schulmedizin mit der Traditionellen Chinesische Medizin kurz TCM.

„Die Traditionelle Chinesische Medizin geht davon aus, dass die Natur viel dazu beitragen kann, gesund zu bleiben“, sagt Dr. univ. med. Claudia Radbauer. Die Allgemein- und Ernährungsmedizinerin beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der mehr als 3000 Jahre alten Tradition. Der Schwerpunkt liegt in der ganzheitlichen Betreuung unter Beachtung der engen Verbindung von Seele, Psyche und Körper. Die Aufgabe dieser Ganzheitsmedizin ist nicht nur die alleinige Symptombekämpfung, sondern auch die Erhaltung der Gesundheit. „Gesundheit hängt stark von der jeweiligen Person, deren Lebensumfeld und der Ernährung ab. Ich begleite meine Patienten zu einem Leben in Balance. Sei es über eine individuelle Vorsorge, eine gesunde Ernährung oder TCM-Behandlungen und Akupunktur“, beschreibt die TCM-Ärztin ihr Angebot. Diese individuelle Behandlung braucht natürlich ausreichend Zeit und Raum. „Bei mir finden Sie den notwendigen Rahmen“, so Radbauer und ergänzt „Gemeinsam finden wir die Ursachen und die passende Behandlung für Ihre Erkrankungen. Ich helfe Ihnen einen gesunden Lebensstil zu finden, das Wohlbefinden zu steigern und die Gesundheit zu erhalten.“

Wie hilft die Traditionelle Chinesische Medizin?

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz. Das Yin verkörpert das Weibliche, das Blut und die Säfte im Körper. Das Yang steht für die Energie, das „Qi“ („Tschì“). Das bedeutet Aktivität und Kraft. Klassische TCM-Behandlungen sehen Akupunktur, Chinesische Kräuter, 5-Elemente-Ernährung, Tuina (chinesische Massage) sowie Moxa und Schröpfen vor. Dr. Radbauer kombiniert diese Methoden auch bei Bedarf. Natürlich ist das höchste Ziel der TCM, den Menschen gesund zu erhalten. Bei Erkrankungen stellt sich allerdings die Frage nach der Ursache, der „Wurzel“ des Leidens. Ist diese erkannt, kann der Weg der Heilung beginnen.

Wann hilft die Traditionelle Chinesische Medizin?

Was ist neu? Als Ärztin hilft Dr. Radbauer gesund zu bleiben. Denn Gesundheit ist Lebensqualität. Die Medizinerin berät je nach Konstitutionstyp und Jahreszeit, wie man seine Gesundheit erhalten und pflegen kann. Damit kann z.B.: erhöhten Blutfetten, erhöhtem Blutdruck, Diabetes und Osteoporose vorgebeugt werden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin hilft nachweislich bei Verdauungsbeschwerden, Magen- und Darmerkrankungen, Schlafstörungen, Stress & Burn out, sowie Kopfschmerzen, Migräne, Hauterkrankungen, gynäkologischen und urologischen Beschwerden wie z.B.: häufige Harnwegsinfekte. Auch können Kinder von der TCM sehr profitieren. Denn langwierige Infekte, Polypen oder Verdauungsprobleme können oftmals mit der TCM gelindert werden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin stärkt das Immunsystem und lindert Schmerzen des Stütz- und Bewegungsapparates.

Bei Allergien oder Atemwegserkrankungen wie Asthma, Bronchitis und Lungenerkrankungen (z.B. COPD) setzt die Medizinerin zusätzlich auf das gesunde Mikroklima einer Salzgrotte. Hier sollen akute und chronische Erkrankungen der Atemwege abklingen. Auch solche, bei denen die Schulmedizin an ihre Grenzen stößt.

Kochen nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Ernährung nach den 5 Elementen stellte in China zu früheren Zeiten die höchste Kunst der Traditionellen Chinesischen Medizin dar. Sie bezieht sich auf die Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Diese ganzheitliche Ernährungsweise, kombiniert mit Kenntnissen aus der Ernährungsmedizin, dient ganz besonders der Gesundheitserhaltung und steigert das Wohlbefinden. Bei Erkrankungen werden daher der Körper und das Immunsystem gestärkt. Dr. Claudia Radbauer veranstaltet dazu mehrmals im Jahr eigene Kochworkshops, in denen

sie einen genauen Überblick über die 5 Elemente und ihren Einfluss auf den Organismus vermittelt. „In gemütlich, angenehmer Atmosphäre bereiten wir gemeinsam verschiedene Speisen zu dem jeweiligen Element zu und essen anschließenden gemeinsam“, lockt Dr. Radbauer zum nächsten Workshop am Samstag 15. Juni 2015 am Vorgartenmarkt im Bioladen „Palette“.



Dr. Claudia Radbauer

Ordination

Dr. univ. med. Claudia Radbauer Leben in Balance

Traditionelle Chinesische Medizin - Akupunktur - Individuelle Vorsorge
Harkortstraße 7/20, 1020 Wien
Tel.: 0650/72 20 209
www.tcm-aerztin.at

Das Angebot im Überblick:

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM): Die TCM entwickelte sich vor rund 3000 Jahren in China. Idealerweise ist Ihre Energie (das „Qi“) im Körper gleichmäßig verteilt. Dann befinden Sie sich in Balance. Die Heilungsfelder der TCM sind vielfältig.

Akupunktur: Bestimmte Punkte am Körper dienen als Vermittler zwischen den Energie-Leitbahnen im Körperinneren und dem Außen. Über das Stimulieren dieser Punkte reguliere ich Ihre Energie, das sog. „Qi“ im Körper.

Individuelle Vorsorge: Dazu zählen die jährliche Gesunden-Untersuchung über die Krankenkasse, meine speziellen Ernährungsempfehlungen und die laufende Stärkung des Immunsystems. Dafür biete ich individuelle Gesundheitspakete.

Das Stuwerviertel ist lebenswert!

Gespräch mit Bezirksvorsteher Karlheinz Hora über das Stuwerviertel

Herr Bezirksvorsteher, welche Schlagworte fallen Ihnen als erste ein, wenn Sie auf das Stuwerviertel angesprochen werden?

Das sind zwei Schlagworte, die auf den ersten Blick sich zwar widersprechen mögen, aber schlicht die derzeitige Situation bzw. das Image des Stuwerviertels wiedergeben – nämlich: Lebensqualität und Prostitution.

Das Stuwerviertel gehört sicher zu den lebenswertesten Vierteln in Wien und kann über große Grünräume verfügen. Selbst die wichtigsten Straßen um das und im Viertel sind klassische Alleestraßen mit beträchtlichem Grünanteil. Das wird auch von immer mehr Menschen erkannt und entsprechend geschätzt.

Prostitution fällt mir deswegen – immer noch – ein, weil sich hier in den vergangenen Jahrzehnten und verstärkt in den vergangenen Jahren enorm viel zum Besseren getan hat. Spricht man mit alteingesessenen Leopoldstädtern, dann würde man das Viertel, wie es sich jetzt präsentiert gar nicht mehr wiedererkennen. Seit Inkrafttreten des Wiener Prostitutionsgesetzes ist das Thema nur mehr vereinzelt präsent. Ganz verschwunden ist es nicht, wird es vielleicht auch nie sein.

.....

Spricht man mit alteingesessenen Leopoldstädtern, dann würde man das Viertel, wie es sich jetzt präsentiert gar nicht mehr wiedererkennen.

.....

Hat das Stuwerviertel für Sie noch ein Image als Rotlichtviertel?

Definitiv nicht. Gibt man jetzt bei google das Stichwort Stuwerviertel ein, so wird eher ein hochpreisiges Immobilienangebot aufscheinen.

Ist das Problem also verschwunden?

Natürlich nicht: Während wir von den „alten Stuwerviertlern“ de facto kaum Beschwerden haben, gibt es erstaunlicherweise immer wieder Beschwerden von Zuzüglern, die das Viertel noch nicht wirklich kennen. Hier hab ich manchmal den Eindruck, als wollten einige Ihre gewünschte Lebensrealität ungeachtet der tatsächlichen Gegebenheiten durchsetzen. Und natürlich gibt es da noch die „Dauerbeschwerdeführer“ – aber die gibt es ja im jeden Stadtviertel. Und was viele nicht wissen: Im Stuwerviertel liegt die Kriminalität sogar unter dem Wiener Durchschnitt.



Dieter Riedlinger-Baumgartner, Obmann des Vereins „Die 1. Im 2ten – Einkauf im Stuwerviertel“, Bezirksvorsteher **Karlheinz Hora**

Ein anderer Dauerbrenner ist das Thema Verkehr – hier insbesondere die Verkehrssperren. Als Beobachter kann man sich nicht immer des Eindrucks erwehren, als ob hier manches Mal über das Ziel geschossen wurde?

Die jetzige Verkehrslösung mit den Verkehrssperren ist ja nicht nur von der Politik oktroyiert, sondern in den meisten Fällen von den Bürgern initiiert und gewollt. Hier gab und gibt es zahlreiche Bürgerforen bzw. Arbeitsgruppen – vor allem im Rahmen der dortigen Gebietsbetreuung. Erst kürzlich haben wir die unmittelbare Nachbarschaft zur Sperre der Venediger Au befragen lassen. Das Ergebnis war, dass 81% für die Beibehaltung des Status quo waren. Natürlich – würden wir jetzt auch die Bewohner zwei Häuserblocks weiter befragen, sähe das Ergebnis vielleicht anders aus, weil ja der Durchzugsverkehr zwei Straßen weiter nicht stört. Aber mir ist wichtig, was die direkt Betroffenen davon halten.

Es bleibt also bei der jetzigen Verkehrslösung?

Aus meiner Sicht, ja! Wer sich nur kurz mit der jetzigen Situation auseinandersetzt, wird sehr schnell erkennen, wie man am besten verkehrstechnisch damit umgeht. Das Stuwerviertel ist jetzt definitiv kein Durchfahrtsviertel mehr und das ist gut so.

Wie beurteilen Sie die Situation rund um den Vorgartenmarkt?

Die Leopoldstadt ist ja ein „Marktbezirk“ mit drei Märkten. Der Bezirk hat viel Geld investiert – auch in die Modernisierung und Belebung des Vorgartenmarkts. Hier ist schon viel passiert, aber die Konsumenten nehmen das Angebot doch relativ zögerlich an. Die Attraktivität ist zweifellos höher geworden, aber nicht in dem Ausmaß wie vielleicht erstrebenswert. Mein Eindruck ist aber

auch, dass viele die Notwendigkeit der Nahversorger propagieren, dann aber doch zum Supermarkt ums Eck einkaufen gehen.

Für eine positive Zukunft des Vorgartenmarkts spricht die aktuelle Immobilienentwicklung. Andere, kaufkräftigerer Bevölkerungsschichten ziehen zusätzlich in das Viertel – das sehe ich aber in einem gewissen Ausmaß auch kritisch.

Viele im Stuwerviertel lebende sehen ihr eigenes Grätzl sehr kritisch, während die Außensicht auf das Grätzl mittlerweile sehr positiv ist. Ist das typisch für das Viertel oder ein Wienweites Phänomen?

Eher letzteres. Im Stuwerviertel bemerken wir derzeit, dass die Nachfrage nach Wohnungen stark im Steigen ist. Viele Eigentümer wollen Ihre Wohnhäuser sanieren und aufwerten. Aber sobald irgendwo ein Geschäft zusperrt, gibt es dann gleich einige Kassandrarufer, die den Niedergang des Viertels beklagen. Das ist aber vielleicht typisch für ganz Wien. Ich sehe hingegen viele innovative Initiativen im Viertel wie z.B. die Baumscheibenpatenschaften oder die Kooperationen der dortigen Schulen mit Senioren.

Im Stuwerviertel bemerken wir derzeit, dass die Nachfrage nach Wohnungen stark im Steigen ist.

Was plant die Bezirkspolitik mit dem Stuwerviertel?

Schwerpunkte werden weiterhin die Stärkung des Marktes und die Erhaltung der Grünräume sein.

Wichtig ist mir außerdem ein „Brückenschlag zum Nordbahnviertel“ und eine „durchlässigere“ Lasallestraße, die derzeit doch eher wie eine Barriere zwischen beiden Vierteln wirkt. Hier gibt es zwar schon viele innovative Ideen, aber um ehrlich zu sein, haben wir noch keine Lösung gefunden. Das wäre mir aber ein Anliegen für die kommenden Jahre.

Wachsendes Bio-Angebot am Vorgartenmarkt

Der Vorgartenmarkt wird immer mehr zum Lebens.Mittel.Punkt im Stuwerviertel. Neben traditionellen Betrieben haben sich in letzter Zeit viele Unternehmen mit Bio-Spezialitäten hier niedergelassen.

Die Palette

Bettina Hradecsní bietet Köstliches aus heimischer Bio-Produktion. Es gibt eine feine Auswahl an Kuh- Schaf- und Ziegenkäsen, Thum-Schinken, Wurst und Speck von bäuerlichen Produzenten und kleinen Manufakturen vom Land. Mauracher-Brot, Bio-Rohmilch, Freiland Eier sowie beste Gourmandisen ergänzen das Sortiment in der Palette. Ein frisch von der Chefin zubereiteter warmer Bio-Mittagsteller und hübsche Tische vor dem Geschäft laden zum gemütlichen Zusammensitzen und verkosten ein. *Geöffnet ist täglich außer Montag von 7 bis 18 Uhr, Samstag von 7 bis 13 Uhr. Sehr freundliche Bedienung!*

Alles ganz natürlich vom Bio-Viertel

Regionalität wird am Vorgartenmarkt groß geschrieben, auch bei Fleisch und Fisch: Der Fleischer „Bio-Viertel“ bietet direkt vom Erzeuger und deshalb auch zu leistbaren Preisen Fleisch, Fisch, Schinken- und Wurstwaren von fünf Bio-Bauern aus dem Waldviertel. *Geöffnet ist Donnerstag und Freitag von 8 bis 18 Uhr und Samstag von 8 bis 13 Uhr.*

Der Vorgartenmarkt besticht mit neuem Bioangebot.

Bioladen-Adamah

Am Adamah-Biohof im Marchfeld gedeiht eine große Vielfalt an alten Sorten und Raritäten. Es werden Gemüse, Saatgetreide, Ölfrüchte, Leguminosen sowie Tee- und Gewürzkräuter in lebendiger Vielfalt kultiviert. Zur handwerklichen Verarbeitung von Brot und Sauergemüse sowie Schinken, Käse und anderen Feinkostspezialitäten wurden regionale Partner gefunden. *All diese Köstlichkeiten gibt es Donnerstag und Freitag von 8 bis 18 Uhr sowie Samstag von 8 bis 13 Uhr im nett gestalteten Laden.*

Gastronomie im Zentrum des Marktes „Das BigGarten“

Das BigGarten ist kein Markttlokal, sondern Café, Restaurant und Bar mitten im Zentrum des Grätzels. Der Name kommt natürlich vom Schanigarten am Marktplatz, der künftig noch größer werden soll. Sobald die Sonne scheint, ist der Garten ein Anziehungspunkt weit über das Grätzl hinaus. Dann bietet er allen, auch den jungen Leuten vom Nordbahnviertel oder den WU-Studenten großzügig Platz. Das „Big“ kommt übrigens vom BigBurger, einer Spezialität des Hauses. *Geöffnet ist Montag bis Samstag von 7:30 bis 23:00 Uhr, Sonn- und Feiertag Ruhetag.*



Frischekur für jede Zelle

Es gibt immer einen Weg um seine Körperzellen zu vitalisieren und zusätzlich ein paar Kilos zu verlieren! Luft, Bewegung und gesundes Essen sind der Treibstoff, den die Zellen brauchen um abgelagerte Depots zu leeren und so wie beim Frühjahrsputz wieder Frische und Energie in die Zellen zu bringen.



Sabine Sevecka

Der Frühling steht definitiv vor der Türe und es wird ab sofort schwerer das eine oder andere Winterkilo hinter dicken Pullovern und Mänteln zu verstecken. Viele haben sich daher gleich nach der ausgelassenen Faschingszeit eine Auszeit vor-

genommen und dank der 40-tägigen Fastenzeit mit einem gesünderen Leben gestartet. Egal ob aus religiöser Überzeugung oder ganz einfach um den Körper zu entlasten und zu beruhigen. Die vielen Weihnachtskekse haben sich auf den Hüften abgelegt und nach wie vor findet zu viel Süßes den Weg in den Einkaufswagen.

Die Akkus sind leer und man fühlt sich wie auf „stand by“

Die vielen Genussmittel, Fettes oder Fertigprodukte machen müde, gereizt und strapazieren das Immunsystem. Dadurch können Schlafstörungen auftreten, die Haut wird trocken und fahl, das Haar ist glanzlos. Stress im Büro und mit der lieben Familie führen dann dazu, dass man nicht so ausgewogen isst wie man sollte. „Man nimmt sich keine Zeit zum Kauen und schluckt zu schnell und auch gerne Falsches, damit der Magen nicht knurrt“ erklärt Sabine Sevecka vom Channoine & Nobusan InVita Point in der Stuwersstraße. „Dadurch ist wiederum die Verdauung überfordert und die oben erwähnten Symptome nehmen zu.“

Diese körperlichen Unannehmlichkeiten treten natürlich nicht nur am Ende des Winters, sondern das ganze Jahr über auf. „Mein Tipp für uns alle: bereiten wir jede einzelne Körperzelle auf die kommende warme Jahres-

zeit vor und entsorgen wir Altlasten“, empfiehlt Sevecka.

Step by step gesünder und vitaler

Worauf soll man dann aber verzichten, wir müssen ja alle täglich im Beruf und in der Familie funktionieren? Die Expertin rät:

„Nicht-Essen ist keine Option, sondern: vermeiden wir Süßigkeiten, die Naschereien, Softdrinks, Fast-Food,



Alkohol und zu viel Kaffee. Achten wir auf die Zufuhr von viel Wasser ev. mit einem Schuss Zitrone mehr Obst und Gemüse, magerem Fleisch und Fisch sowie Salate. Und legen Sie vielleicht etwas weniger auf den Teller als sonst!“

Vier bis fünf Stunden Pausen zwischen den Mahlzeiten helfen zusätzlich. Laut Sabine Sevecka müssen wir das Hunger- und Sättigungsgefühl erst wieder kennenlernen, da wir das ganze Jahr über in einem Überangebot schwelgen! Außerdem rät sie natürlich zu mehr Bewegung: hin und wieder auf den Aufzug und das Auto

zu verzichten, ein oder zwei Stockwerke zu Fuß ins Büro steigen oder eine Station vorher bei der U-Bahn aussteigen um Bewegung zumachen. Bewegung an der frischen Luft ist ein unbezahlbares Lebenselixier, schon der Gedanke an einen Spaziergang im Grünen soll die Nerven beruhigen.

Sabine Sevecka

Channoine & Nobusan IVP

Mein persönlicher Buchtipp:
Ingrid Amon: Mein Essbuch – Vom Abnehmen und Schlankbleiben

Abnehmen ist eine Leistung. Die viel größere Herausforderung ist es jedoch, nicht wieder zuzunehmen. Ingrid Amon erzählt amüsant, berührend und motivierend, wie sie abgenommen hat und wie sie es schaffte, ihr Wohlfühlgewicht über zwanzig Jahre zu halten. Dabei isst sie, was ihr schmeckt, hält sich an keine Diät, zählt keine Kalorien und betreibt kaum Sport. Dafür hat sie ihr Hungergefühl wiederentdeckt und weiß, wann sie satt ist.



Ingrid Amon

Vorgartenmarkt
Wohlmutterstraße
Ennsgasse

■ Obst & Gemüse
■ Fisch
■ Wild & Geflügel
■ Lebensmittel
■ Fleisch
■ Backwaren
■ Eingelegtes
■ Gastronomie
■ Feinkost
■ Bekleidung/Sonstiges
■ Blumen
 kein Verkauf

FRÖHLICHES EIERPECKEN!
GRATIS OSTEREIER
 am Samstag, 04. April 2015 von 9 - 11 Uhr

AM 11. MAI IST MUTTERTAG
EINE GRATIS BLUME FÜR SIE
 am Samstag, 09. Mai 2015 von 9 - 11 Uhr

Mein Markt für regionale und Bio-Produkte

Vorgarten Markt
DU UND DU AB VORGARTENMARKT

WKO WIEN
WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN
 Weiter kommen.

Wiener Marktmanagement
 DIE WIENER EINKAUFSTRASSEN

1020 Wien, Wohlmutterstraße, Vorgartenstraße, Ennsgasse
 Erreichbar mit den Linien U1, U2, 11A, 82A

www.wienermaerkte.at

**Endlich ist er da,
 der Frühling –
 die Zeit des Wachens und Blühens,
 des Aufbruchs, der Erneuerung!**

.... vielleicht auch die Zeit,
 Ihr Badezimmer zu renovieren?

Zeit, endlich statt der Wanne eine großzügige
 Dusche mit Sitzbank einzubauen, um den sanften
 Frühlingsregen der Kopfbrause und die belebende
 Massagewirkung der Handbrause zu genießen.

Holen Sie sich diese prickelnde
 Duschfrische ins Bad!

IHR KLEINBADSpezialist

www.riedel.co.at

RIEDEL
 Peter Riedel Ges.m.b.H.

1020 Wien · Ennsgasse 7-11 · **Tel. 728 05 58**
 Außenstelle West: **1160 Wien** · Hasnerstr. 157 · **Tel. 402 33 39**

TS Installationen
 gas-wasser-heizung

TS Installationen
 Thomas Schwarz e.U.

Schrotzbergstraße 2
 A-1020 Wien
www.ts-installationen.at

Tel.: 01/ 729 63 24
 Fax: 01/ 729 63 24-20
office@ts-installationen.at

Ihr Installateur mit Erfahrung & Kreativität

Viele nette Sachen
 Wolle, Kreatives & mehr

Viele nette Sachen
 Wolle, Kreatives & mehr...

Schrotzbergstraße 2
 A-1020 Wien
☎ 0664/504 31 68

www.vielenettesachen.at
shop@vielenettesachen.at

Pflanz mich im Stuwerviertel!

Am FR, 24.4.2015, laden wir von 15-18 Uhr zur Frühlingsaktion ins Grätzelzentrum der GB*2/20!

GB* Info zu Bepflanzung von Höfen, Baumscheiben, Fenstern und Balkonen

mit **Gratis-Erde und Pflänzchen** der Wiener Stadtgärten (MA 42)

Tauschen Sie Ihre Pflanzen bei der **Pflanzentauschbörse** und erweitern Sie damit Ihre grüne Vielfalt für drinnen und draußen!



Grätzelzentrum
2., Max-Winter-Platz 23
T: (+43 1) 214 39 04
gb2@gbstern.at

Öffnungszeiten
MO, DI 9-12 und 13-17 Uhr
DO 13-19 Uhr
FR 9-12 Uhr

GB*
Gebietsbetreuung
Stadterneuerung

wien.
unser zuhause.
Geschäftsgruppe Wohnen, Wohnbau & Stadterneuerung



Das Grätzelzentrum steht Ihnen für Veranstaltungen zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns!

www.gbstern.at

WUSSTEN SIE, DASS ES BEIM INSTALLATEUR AUCH WOLLE GIBT ???

Installationen
gas-wasser-heizung

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Schrotzbergstraße 2 (Eingang 1)
A-1020 Wien
office@ts-installationen.at
www.ts-installationen.at

01/ 729 63 24

Büro und Außendienst
DONNERSTAG bis 20 Uhr
OHNE ZUSÄTZLICHE KOSTEN!

Ihr Installateur mit Erfahrung & Kreativität

VIELE NETTE SACHEN u.ä.
Wolle, Kreatives & mehr

☎ 0664/504 31 68
www.vielenettesachen.at
shop@vielenettesachen.at

WOLLE beim INSTALLATEUR!

Beim Installateur wird gestrickt!

- ☘ persönliche Beratung & individuelle Betreuung direkt bei **TS INSTALLATIONEN**
- ☘ mehr als 100 Garne & viel Zubehör lagernd
- ☘ **Woll- & Strickpartys** – wir kommen zu Ihnen nach Hause

Rufen Sie uns an oder schauen Sie in der **Schrotzbergstraße 2** (beim Igelplatz) vorbei – wir zeigen Ihnen gerne mehr!

☎ 0664/504 31 68

Wir freuen uns auf Sie!
Viele nette Sachen