BEZAHLTE WERBUNG

Sie hören gut, aber wie gut verstehen Sie?

Sie hören zwar die sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird?



Aktuelle Studien belegen, dass über 1,2 Millionen Menschen in Österreich eine Hörminderung haben. Viele bemerken erst spät, dass sich ihr Gehör mit der Zeit verschlechtert hat. Vorsorge hat deshalb höchste Priorität. Denn je früher eine Hörminderung erkannt wird, desto besser kann den Betroffenen geholfen werden.

Daher lädt Hansaton in regelmäßigen Abständen zu Hörtests ein. Diese sind völlig unverbindlich und kostenlos. Nutzen Sie diese wichtige Vorsorgeuntersuchung bei Hansaton in Ihrer Nähe:
Favoritenstraße 27, Wien 4

Bei Hansaton können Sie mit Ihrer Begleitung einen gemeinsamen Termin machen. Vereinbaren Sie unter 0800 880 888 einen **Hörtest zu zweit**!



Bezahlte Anzeige

Frauen-gesund heut!

Schon heute für morgen wichtig:
die Vorsorge für deine Gesundheit.

Egal, ob Impfungen, Vorsorgeuntersuchung oder Informationen und Beratung zu körperlicher und mentaler Gesundheit. Die Stadt Wien ist für Frauen in jedem Alter die Anlaufstelle für Gesundheitsfragen.
Entdecke jetzt das passende Angebot für dich!

Stadt Wien

wien.gv.at/frauengesundheit



Hausmittel bei Erkältung

Schnupfen, Husten, Halsschmerzen: Mit wenigen Zutaten und einfachen Rezepten die Genesung unterstützen.

VON BARBARA SCHUSTER

Auch wenn man alle möglichen Vorsichtsmaßnahmen trifft, fast jeder fängt sich in der kalten Jahreszeit eine Erkältung oder einen grippalen Infekt ein. Wie Sie schnell wieder auf die Beine kommen und mit welchen Hausmitteln Sie Schnupfen, Halsschmerzen und Co. den Kampf ansagen – MeinBezirk hat Tipps:



Ingwertee wirkt Halsentzündungen entgegen. Foto: congerdesign/Pixabay



Hühnersuppe liefert wertvolle Nährstoffe. Foto: Vasylyk/Pexels

- **Ingwertee**

Ingwer wirkt entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Ingwertee eignet sich deshalb besonders gut bei Halsschmerzen. Für die Zubereitung ein etwa daumengroßes Stück frischen Ingwer in Scheiben schneiden, in eine Tasse geben und mit siedend heißem Wasser übergießen. Den Tee abgedeckt maximal zehn Minuten ziehen lassen. Vor dem Trinken kann der Tee mit Zitrone und Honig verfeinert werden.

- **Zwiebelsaft**

Ein bewährtes Hausmittel bei Husten ist Zwiebelsaft, da er Hustenreiz lindert und schleimlösend wirkt. Eine große Zwiebel in Würfel schneiden. Diese in ein Einmachglas geben und mit drei Esslöffel Honig übergießen. Das Glas verschließen und kräftig schütteln, sodass sich der Honig gut verteilt. Das Glas mehrere Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Danach den Saft durch ein Sieb gießen und alle paar Stunden einen Teelöffel des Safts nehmen. Tipp: Rote Zwiebel sind milder und enthalten mehr Antioxidantien.

- **Hühnersuppe**

Ein Klassiker der Erkältungsküche ist die Hühnersuppe. Dafür ein Suppenhuhn, geschnittene Karotten, Lauch, Sellerie, Petersilie, ein Lorbeerblatt, eine Knoblauchzehe sowie ein Stück Ingwer in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und mehrere Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen. Danach das Fleisch zupfen und wieder als Einlage in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig.

- **Gurgellösung**

Gurgeln mit warmem Salzwasser lindert oftmals Schmerzen im Hals. Dafür einen Teelöffel Salz in einem Glas warmem Wasser auflösen und gurgeln. Das sollte idealerweise zwei- bis dreimal am Tag erfolgen.



So beugt man Erkältungen vor

Herbstzeit ist Erkältungszeit – doch es gibt einige präventive Tipps und Tricks

In der kalten Jahreszeit häufen sich die Erkältungskrankheiten. MeinBezirk hat ein paar Tipps parat, wie Sie das Risiko minimieren können:

• **Immunsystem stärken**
Ein starkes Immunsystem kann dabei helfen, Erkältungen abzuwehren. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse, die reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist! Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C, Zink oder Echinacea (Sonnenhut) können zusätzlich unterstützend wirken, ersetzen aber nicht eine ausgewogene Ernährung. Regelmäßige Bewegung sowie ausreichend Schlaf und Stressabbau sind ebenfalls wichtig, um das Immunsystem zu stärken.

• **Hände waschen**
Regelmäßiges Händewaschen ist eine der wirkungsvollsten Maßnahmen, um Erkältungen vorzubeugen. Mit warmem Wasser und Seife mindestens 20 Sekunden lang waschen.



Erkältungsviren haben jetzt Hochsaison. Foto: subbotina/panthermedia

• **Hände weg vom Gesicht!**
Auch wenn die Hände regelmäßig gewaschen werden, sollte man es vermeiden, sich ins Gesicht zu fassen. Über Mund, Nase und Augen gelangen Krankheitserreger besonders leicht in den Körper und können so Erkältungskrankheiten verursachen.

• **Ausreichend trinken**
Um den Körper mit Feuchtigkeit zu versorgen und die Schleimhäute feucht zu halten, ist viel trinken das A und O. Warme Getränke wie Tee oder Suppen können besonders wohltuend sein und helfen, Halsschmerzen und Husten zu lindern.

• **Richtiges Lüften**
Regelmäßiges Lüften der Wohn- und Arbeitsräume ist wichtig, um die Luftfeuchtigkeit zu regulieren und Krankheitserreger zu reduzieren. Trockene Heizungsluft kann die Schleimhäute austrocknen und das Risiko für Erkältungen erhöhen. Die Fenster sollten mehrmals täglich für einige Minuten komplett geöffnet werden, um frische Luft hereinzulassen. Aber Achtung: Zugluft sollte vermieden werden. (bas)

Zahnärztin



Dr. Silke SPANLANG, MSc
Zahnärztin & Kieferorthopädin

„Vorsorge, Gesunderhaltung und Pflege – Wir helfen Ihnen dabei!“

- Alterszahnheilkunde
- Wartung bestehender Kronen & Brücken
- Vorsorge Mundhygiene & Parodontitisbehandlung
- Implantate



Ich nehme mir viel Zeit für Ihre Wünsche!

Alle Kassen & Privat
Döblinger Hauptstr. 66/9
1190 Wien
Tel.: 01 / 368 368 7
Mo bis Do: 8:00 - 16:00 Uhr

Wahlärzte Pötz
Praxisgemeinschaft
Linke Wienzeile 46/12, 1060 Wien



+43 664 340 1708

OA Dr. Lorenz Pötz
Orthopäde, Knie- und Hüftspezialist
www.drpoetz.at

Dr. Jana Maria Pötz
Neurologin
www.neurologie-poetz.at

Dr. Aladin
Dr. Alaa Eddin Alshahel
ZAHNPRAXIS
Alle Kassen und privat





- Schonende Behandlungen
- Individuelle Beratung
- Moderne Ausstattung
- spezialisiert auf Angstpatienten

Unser Ziel ist es, unseren Patient:innen eine moderne, vertrauensvolle und sanfte Zahnbehandlung zu bieten – **individuell, professionell und menschlich.**
Mit Präzision, Geduld und Fachkompetenz arbeiten wir daran, das natürliche Lächeln unserer Patient:innen zu erhalten oder wiederherzustellen.

Unsere Leistungen:
- Bleaching
- Zahnersatz
- Oralchirurgie
- Asthetische Zahnheilkunde
- Zahnimplantate
- Digitale Röntgentechnik
- Paradontologie
- Kieferorthopädie
- Prophylaxe

Favoritenstraße 213/1/4,
1100 Wien | Vienna
01 6881348

Öffnungszeiten
Mo bis Do: 09-12 Uhr & 13-17 Uhr
Fr: 09–13 Uhr | Sa: Privat nach Vereinbarung

ALLGEMEINMEDIZIN

>> Assadi Saloumeh Dr.:
Favoritenstr. 70/1/12, 1040 Wien,
Tel. 01/5055140

>> Duarte Angelika Dr.:
Heumühlgasse 14, 1040 Wien,
Tel. 01/5861403

>> Galas-Stankiewicz Katarzyna PhDr. Dr.: Lambrechtgasse 5/Top 1, 1040 Wien, Tel. 01/5812897

>>GZ10:
Davidgasse 95, 1100 Wien,
Tel. 01/4480033
Dr. Ayman Ewis
Dr. Hatem Koujan

>> Hofmann-Pantlitschko Andrea Dr.: Waaggasse 4/1/3, 1040 Wien, Tel. 01/5879174

>> Kristo Antonio Dr.:
Matellistraße 3, 1040 Wien,
Tel. 01/3484433

>> Kurzreiter Andreas Dr.:
Schelleingasse 26/3/Top 1-4, 1040 Wien, Tel. 01/5043330

>> Laske Herwig MR Dr.:
Favoritenstr. 14/1/11, 1040 Wien,
Tel. 01/5052434

>> Ikenna Kingsley Mba MB BS MSc: Wiedner Gürtel 12/Geschäftslokal VI, 1040 Wien, Tel. 01/5047437

>> Paprotka Monika Dr.:
Graf-Starhemberg-Gasse 4/4, 1040 Wien, Tel. 01/5052569

>> Platzl Robert Dr.:
Rainergasse 29/7, 1040 Wien,
Tel. 01/5046578

>> Spannbauer Stefan Michael Dr.:
Schönburgstraße 33/4, 1040 Wien,
Tel. 01/5046368

AUGENHEILKUNDE

>> Drsata Eva Dr.:
Favoritenstraße 8/2, 1040 Wien,
Tel. 01/5875427

>> Reza Fazeli Mohammad Dr.:
Mayerhofgasse 1/14, 1040 Wien,
Tel. 01/5047156

>> Heiplik Elisabeth Dr.:
Südtiroler Platz 2/8, 1040 Wien,
Tel. 01/5047302

FRAUENHEILKUNDE

>> Fuchs Alina-Elena Dr.-medic:
Favoritenstraße 25/7, 1040 Wien,
Tel. 01/3618048

>> Lehner Rainer Univ.Doz. Dr.:
Schaumburgergasse 1/1/01.01, 1040 Wien, Tel. 01/3615524

>> Radner Gerald Michael Dr.:
Landstr.Hauptstr. 146/6A/2B, 1030 Wien, Tel. 01/7108080

HAUTÄRZTE

>> Noori Shahrouz Dr.:
Gußhausstr. 10/21, 1040 Wien,
Tel. 01/9928427

INNERE MEDIZIN

>> Abu Daher Shadi Dr.: Wiedner Hauptstraße 56, 1040 Wien,
Tel. 01/3758040

>> Schneider Mark Dr.:
Favoritenstr. 25/6, 1040 Wien,
Tel. 01/5033270

KARDIOLOGIE

>> Dechant Cornelia Dr.:
Lambrechtgasse 6/1, 1040 Wien,
Tel. 0664/1356110

KINDERÄRZTE

>> Lindeck-Pozza Barbara Dr.:
Favoritenstraße 70/1/7, 1040 Wien,
Tel. 01/5055313

>> Zekert Martin Dr.:
Argentinierstr. 63, 1040 Wien,
Tel. 01/5053200

LABORDIAGNOSTIK

>> Mayer Josef Florian Dr.:
Operng. 17-21, 1040 Wien,
Tel. 01/5875387

LUNGENFACHÄRZTE

>> Stiller Manuela Dr.:
Wohllebeng. 9/5, 1040 Wien,
Tel. 01/5059991

NEUROLOGIE

>> Pötz Jana Dr.:
Linke Wienzeile 46/12,
1060 Wien, Tel. 0664/3401708,
Wahlarzt

>> Zentrum Belvedere:
Prinz-Eugen-Straße 72/1, 1040 Wien,
Tel. 01/5861075
Dr.med.univ Awini Barwari MSc
Dr. Hemetsberger Oswald Sieghardt
Dr. Fletzberger Adelheid
DDr. Finsterer Josef
Dr. Holzinger Katarina
Dr. Cink Jana
Dr. Gotsmi Nils
Dr. Farhadi- Mueller Somayeh

ORTHOPÄDIE

>> Gründler Johannes Dr.:
Argentinierstr. 71, 1040 Wien,
Tel. 01/2269898

Neu in Favoriten: Ihre Hausärzte in der Davidgasse!



Dr. Ayman Ewis
Arzt für Allgemeinmedizin

GZ 10
ALLGEMEINMEDIZIN



Dr. Hatem Koujan
Arzt für Allgemeinmedizin

ALLE KASSEN – MIT UND OHNE TERMIN!
Lernen Sie uns kennen, wir freuen uns auf Sie!

Moderne Medizin.
- Hausärztliche Betreuung und akute Beschwerden
- Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen
- Blutabnahme und Laboruntersuchungen

Persönliche Betreuung.
- Wundversorgung und Infusionstherapie
- Reisemedizin und Führerschein-untersuchungen
- Haus- und Heimbesuche

Ordinationszeiten:
Montag bis Donnerstag 08:00 - 17:00, Freitag 07:00 - 17:00 Uhr

01 448 00 33
1100 Wien, Davidgasse 95
www.gz10.at | info@gz10.at

Online-Termine & Rezepte

Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Knorpel erhalten – geht das?

Dr. Johannes Gründler vom ZFM Wien informiert, wie Sie Ihrem Knorpel etwas Gutes tun können.

Erste Schritte schmerzen, nach Belastung schwillt das Knie an – mit diesen Symptomen sind Sie nicht alleine. Dr. Johannes Gründler vom ZFM–Zentrum für Mobilität Wien setzt auf regenerative Therapien, die den Knorpel möglichst lange schützen können.

Der Knorpel überzieht die Gelenkflächen wie eine stoßdämpfende Schicht. Nutzt sie sich ab, etwa durch Arthrose, verlieren Knie, Hüfte oder Schulter ihre reibungslose Beweglichkeit. Ist der Gelenkknorpel einmal angegriffen, kann der Körper ihn nur sehr eingeschränkt von selbst reparieren. Früher endete diese Entwicklung oft beim künstlichen Gelenk. Die regenerative Medizin setzt früher an: dort, wo Knorpel noch vorhanden, aber bereits angegriffen ist. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig gegenzusteuern – bevor eine Operation notwendig werden könnte.

Therapien im Überblick

Im ZFM Wien kommen mehrere Verfahren zum Einsatz: Hyaluronsäure kann die Gleitfähigkeit im Gelenk verbessern, indem sie in Knorpelzellen elastische Hyaluronsäuremoleküle einbaut. Kollagen kann das Bindegewebe unterstützen, und bei den sogenannten autologen Therapien – etwa PRP (plättchenreiches Plasma) oder Stammzellen aus Eigenfett – wird körpereigenes Material genutzt, das die Selbstheilung anregen kann. „Alle diese Verfahren sind minimalinvasiv und werden ambulant durchgeführt“, erklärt Dr. Gründler.



Dr. Johannes Gründler informiert über Knorpelschutz.

Mit dem QR-Code zum Blogbeitrag mit weiteren Infos. Fotos (2): ZFM Wien

Seit einigen Jahren zählt auch das Hydrogel Arthrosamid® zu den Möglichkeiten bei fortgeschrittener Kniearthrose. Es wird einmalig in das Gelenk injiziert und baut sich permanent in die Gelenkkapsel ein. Laut Studienlage kann es die Beweglichkeit verbessern, Ergüsse und Schmerzen reduzieren. Wer erste Anzeichen von Gelenkverschleiß bemerkt, muss nicht automatisch mit einer Operation rechnen. Eine fachärztliche Abklärung zeigt, welche der regenerativen Therapien Ihnen helfen können. WERBUNG

ZUR SACHE

Das ZFM Wien (Argentinierstraße 71) hat Mo bis Fr von 7 bis 20 Uhr geöffnet. Termine telefonisch unter 01/226 98 98. Mehr Infos: www.zfm.wien



ZAHNIMPLANTATE
Dr. Konrad Jacobs
1010 Wien
Kärntnerstr. 10
Tel: 01/512 46 27
www.jacobs-implantate.at

ZAHNÄRZTINNEN
DR. MARTINA DRNEK
& Dr. JULIA STRIA
Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Herbststraße 116/9/3
1160 Wien
✆ 01/4931638
Mo/Di/Do 9–17 Uhr
Mi 15–19 Uhr

COLUMBUS
APOTHEKE | PHARMACY


>> Janovsky Iris Dr.: Wiedner Hauptstr. 36/1/1, 1040 Wien, Tel. 01/5875182

>> Pötz Lorenz Dr.: Linke Wienzeile 46/12, 1060 Wien, Tel. 0664/3401708, Wahlarzt

PHYSIKALISCHE MEDIZIN

>> Kuderer Bernhard Dr.: Südtiroler Pl. 2, 1040 Wien, Tel. 01/5054408

PSYCHIATRIE

>> Sinkovic Goran Dr.: Mayerhofgasse 12/1, 1040 Wien, Tel. 01/3610135

UROLOGIE

>> Badereddin Bader Priv.Doz. Dr.: Argentinierstraße 29/3, 1040 Wien, Tel. 01/5032726

ZAHNHEILKUNDE

>> Aktaa Ghazwan Dr.-medic stom.: Wiedner Hauptstraße 64/2, 1040 Wien, Tel. 01/5866292

>> Alabdullah Abdullah Dr.: Margaretenstraße 44/16, 1040 Wien, Tel. 01/5878611

>> Alshahel Alaa Eddin Dr. med. dent.: Favoritenstraße 213/1/4, 1100 Wien, Tel. 01/6881348

>> Crepaz Ibolya Dr.: Trappelgasse 11/10, 1040 Wien, Tel. 01/5057343

>>Drnek Martina Dr. & Stria Julia Dr.: Herbststraße 116/9/13, 1160 Wien, Tel. 01/4931638

>> Faith Andreas DI Dr.: Argentinierstr. 69/6, 1040 Wien, Tel. 01/5050188

>> Gerschenson Alexander Dr.: Resselg. 5/14, 1040 Wien, Tel. 01/5053341

>> Hoffmann Patricia DDr.: Belvederegasse 8/2/7, 1040 Wien, Tel. 01/5051530

>> Jacobs Konrad Dr.: Kärntner Straße 10, 1010 Wien, Tel. 5124627, Privatpraxis

>> Koller Markus Dr.: Schelleingasse 21/14, 1040 Wien, Tel. 01/5053573

>> Mick Simona Dr.-medic stom.: Schleifmühlgasse 7/8, 1040 Wien, Tel. 01/5874308

>> Mladenov Vesselin Dr.: Margaretenstraße 47/1/6, 1040 Wien, Tel. 01/5865109

>> Peloschek Maria DDr.: Schleifmühlgasse 1/16, 1040 Wien, Tel. 01/5879151

>> Pernatsch Michael Dr.: Schäffergasse 20, 1040 Wien, Tel. 01/5874373

>> Pultar Susanne Dr.: Mayerhofgasse 12, 1040 Wien, Tel. 01/5054128

>> Rummer Florian Dr.: avoritenstraße 24/12, 1040 Wien, Tel. 01/5052775

>> Spanlang Silke, MSc Dr.: Döblinger Hauptstraße 66/9, 1190 Wien, Tel. 01/3683687

>> Stockner Andreas DDr.: Schikanedergasse 1/2, 1040 Wien, Tel. 01/5339922

>> Winkler Georg Dr.: Gußhausstraße 9/6, 1040 Wien, Tel. 01/5053560

• Ruhe–EKG
• Ergometrie (Belastungs-EKG)
• Langzeit-EKG (über 24 Stunden)
• Echokardiographie (Herzultraschall)
• Ambulante Blutdruckmessung (ABDM)
• Spirometrie (kleine Lungenfunktionstestung)
• Kardiovaskuläre Risikostratefizierung und Lebensstilberatung
• Labor
• OP-Freigaben: internistische Operationsfreigaben
• Kardiologische Spezialuntersuchungen
Kardiologie Wieden
DR. CORNELIA DECHANT
Lambrechtgasse 6 Tür 1 1040 Wien
Terminvereinbarung unter:
0664 135 61 10
dechant@kardiologiewieden.at oder
online unter www. kardiologiewieden.at
WAHLARZT



MeinBezirk-App
Dein Alltag.
Deine Region.
Alles drin.
Alles Wichtige aus deiner Umgebung!
MeinBezirk.at/App
Jetzt kostenlos downloaden!
MeinBezirk

WIR SIND FÜR SIE DA!
ORDINATION DR. GERALD MICHAEL RADNER
NACHFOLGE DR. G. MÜLLER

FACHARZT FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE
ALLGEMEIN BEEIDETER UND GERICHTLICH ZERTIFIZIERTER SACHVERSTÄNDIGER
ALLE KASSEN UND PRIVAT
TEL. BETREUUNG /TERMINE: 01/710 8080 ODER
ONLINE WWW.MEINFRAUENARZT-WIEN.AT
LANDSTRASSER HAUPTSTRASSE 146, STIEGE 6A - 1. STOCK, 1030 WIEN
dr. radner

Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

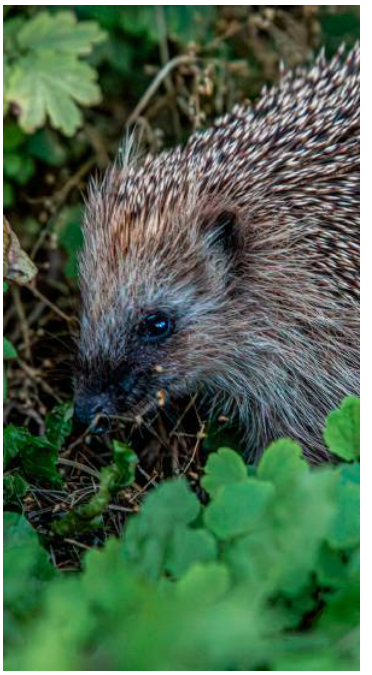
Schutz für Wildtiere im Winter

Wiener können Igeln, Vögeln und Co. durch die kalte Jahreszeit helfen

Wenn die Temperaturen sinken, beginnt für Wildtiere die Vorbereitung auf den kalten Winter – auch in Wien. Im Herbst geht es für die Tiere primär darum, Energiereserven aufzubauen und sichere Rückzugsorte zu finden.
Igel, Fledermäuse und Siebenschläfer halten Winterschlaf. Eichhörnchen und Dachse halten hingegen Winterruhe. Sie schlafen nicht durchgehend und wachen immer wieder auf, um gefüllte Futtervorräte zu plündern. Rehe, Füchse, Wildschweine und zahlreiche Vogelarten bleiben den gesamten Winter über aktiv. Egal, ob schlafend oder aktiv – Wildtiere müssen sich vorbereiten, um gut durch den Winter zu kommen. Die Wiener Bevölkerung kann dabei unterstützen.

Wasser, Laub, Ruhe

„Wer Wildtiere wie Igel unterstützen möchte, sollte ihnen vor allem eines lassen: Ruhe und natürliche Lebensräume wie naturnahe Gärten", weiß Matthias Amon, stellvertretender Leiter des Wildtierservice Wien. Wer also einen Garten hat, sollte Laub- und Totholz bewusst liegen lassen, da diese Schutz bieten. Mähroboter sollten nur tagsüber verwendet werden. Zuvor sollte die Wiese nach versteckten Tieren abgesucht werden. Kleine Schalen mit Wasser können als Trinkstelle aufgestellt werden. Wer mit dem Hund im Wald unterwegs ist, sollte diesen an der Leine führen.
Wichtig ist außerdem, zu wissen, was im Notfall zu tun ist. Wer ein verletztes oder unterernährtes Wildtier entdeckt, sollte sich an den Wildtierservice der Stadt Wien der Abteilung Forst- und Landwirtschaftsbetrieb (MA 49) wenden. Erreichbar ist der Dienst täglich von 7.30 bis 22 Uhr unter der Telefonnummer 01/400 049 090. Bei Notfällen außerhalb dieser Zeiten hilft die Rufnummer 01/40 00 weiter. (rmw)



Igel suchen jetzt nach ruhigen Plätzen für den Winter. Foto: pixabay

Osteoporose: Warum Bewegung wichtig ist



Foto: MeinMed

Osteoporose zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten und betrifft viele Menschen oft lange unbemerkt. In einem MeinMed-Vortrag gaben Fachleute der Med-Uni Wien einen Überblick über die Erkrankung sowie moderne Diagnose- und Therapiemöglichkeiten. Zudem beleuchteten sie die wichtige Rolle von Bewegung und Training in Prävention und Behandlung. Den Abend bestritten Richard Crevenna, Leiter der Universitätsklinik für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Katharina Kerschan-Schindl, Leiterin der Ambulanz für Osteoporose, rheumatische Erkrankungen und Wirbelsäulenschmerz sowie Timothy Hasenöhrl, Leiter des Bewegungsanalyselabors (im Bild v.l.). Crevenna hab die Bedeutung der Früherkennung hervor: „Die frühzeitige Diagnose und Intervention sind der Schlüssel zur Vorbeugung schwerwiegender Komplikationen". (red)





Winterstress

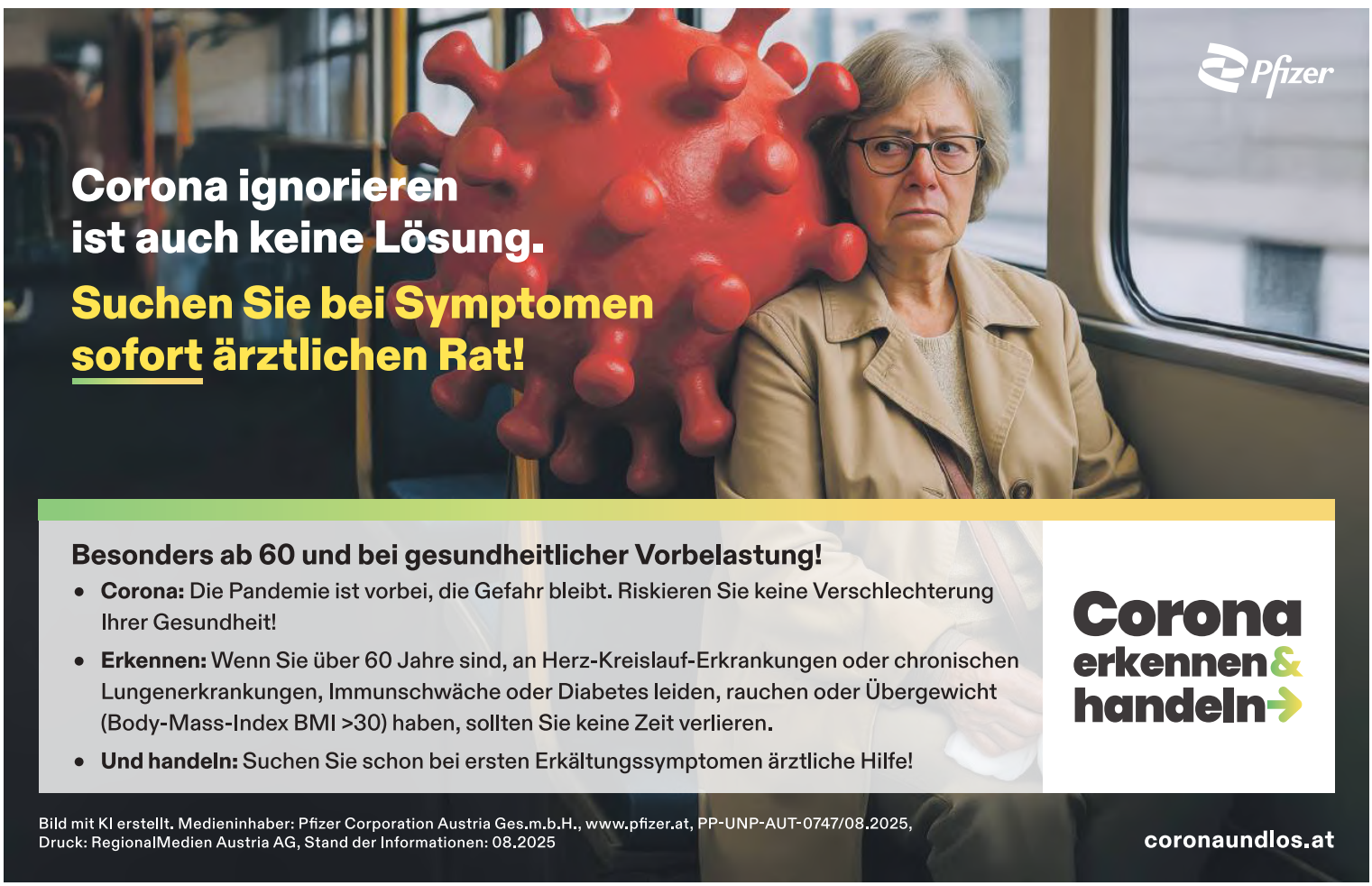
Kälte, Wind und trockene Heizungsluft belasten die Haut im Winter besonders stark.

Kalte Außenluft, Wind sowie trockene Heizungsluft in Innenräumen entziehen der Haut Feuchtigkeit und können die natürliche Schutzfunktion beeinträchtigen. Die Folge sind häufig Spannungsgefühle, Trockenheit, Juckreiz oder raue Hautstellen.

Besonders betroffen sind Gesicht, Lippen und Hände, da sie den Witterungseinflüssen direkt ausgesetzt sind. Gleichzeitig produziert die Haut bei niedrigen Temperaturen weniger Talg. Dadurch wird der natürliche Fettfilm dünner und die Haut verliert schneller Feuchtigkeit. Menschen mit empfindlicher Haut oder bestehenden Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis bemerken die Auswirkungen oft besonders deutlich.

Eine angepasste Hautpflege kann helfen, die Hautbarriere zu stabilisieren. Im Winter eignen sich vor allem reichhaltigere Pflegeprodukte mit rückfettenden Inhaltsstoffen wie pflanzlichen Ölen, Ceramiden oder Sheabutter. Sie unterstützen die Haut dabei, Feuchtigkeit zu speichern und äußere Reize besser abzuwehren. Für das Gesicht empfiehlt sich häufig der Wechsel von leichten Sommercremes zu fettreicheren Formulierungen.

Auch die Reinigung sollte schonend erfolgen. Zu heißes Wasser und aggressive Tenside können die Haut zusätzlich austrocknen. Milde Waschsubstanzen und lauwarmes Wasser helfen, den natürlichen Schutzmantel zu erhalten. Nach dem



für die Haut



Im Winter benötigt die Haut eine Extraportion Pflege um sie vor Wind, Wetter und trockener Heizungsluft zu schützen. Foto: Kampus Production/Pexels

Händewaschen ist regelmäßiges Eincremen sinnvoll, da die Haut an den Händen besonders schnell austrocknet.
Nicht nur Pflegeprodukte beeinflussen das Hautbild. Ausreichendes Trinken, eine ausgewogene Ernährung sowie eine gute Versorgung mit essenziellen Fettsäuren tragen ebenfalls zur Hautgesundheit bei. Luftbefeuchter oder regelmäßig gelüftete Räume können die Belastung durch trockene Heizungsluft reduzieren. Treten starke Rötungen, schmerzhafte Hautrisse oder anhaltender Juckreiz auf, sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden. Mit einer an die Jahreszeit angepassten Pflege lässt sich jedoch vielen winterlichen Hautproblemen wirksam vorbeugen. (mak)

Schnupfen behandeln: Tipps für eine freie Nase

Die Nase läuft, ist verstopft oder kribbelt unangenehm: Schnupfen gehört zu den häufigsten Beschwerden in der kalten Jahreszeit. Meist steckt eine harmlose Virusinfektion der oberen Atemwege dahinter. Die Symptome klingen in der Regel innerhalb von ein bis zwei Wochen von selbst wieder ab. Dennoch kann Schnupfen den Alltag beeinträchtigen. Eine verstopfte Nase erschwert die Atmung, stört den Schlaf und kann Kopfdruck verursachen. Ziel der Behandlung ist deshalb vor allem die Linderung der Beschwerden. Bewährt haben sich abschwellende Nasensprays, welche die Nasenschleimhaut vorübergehend abschwellen lassen und die Atmung erleichtern. Sie sollten jedoch nur kurzfristig angewendet werden, da bei längerer Nutzung ein Gewöhnungseffekt auftreten kann. Eine sanfte Alternative sind Nasensprays oder Nasenduschen mit Meersalz. Sie befeuchten die Schleimhäute und unterstützen die natürliche Reinigungsfunktion der Nase. Besonders bei trockener Heizungsluft können sie die Beschwerden lindern. Auch ausreichendes Trinken, Ruhe und eine gute Luftfeuchtigkeit in Innenräumen unterstützen die Regeneration der Schleimhäute. (mak)



Wenn die Nase läuft, läuft's im Alltag oft nicht rund. Foto: Pixabay / Photojog



TESTSIEGER bei Schlafproblemen

Abends nicht einschlafen, nachts immer wieder aufwachen. Immer mehr Österreicher setzen bei solchen Schlafproblemen auf natürliche Präparate. Eine aktuelle Marktforschung zeigt, welcher Marke sie dabei am meisten vertrauen.

Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, für den beginnt häufig ein Teufelskreis: Man fürchtet sich schon vor dem Zubettgehen, kann dadurch erst recht nicht abschalten und schläft noch schwerer ein. Statt zu synthetischen Schlafmitteln greifen hier immer mehr Betroffene zu natürlichen Präparaten. Der Vorteil: Auch diese wirken zuverlässig, aber ohne das gefürchtete Abhängigkeitsrisiko.

Testsieger aus der Apotheke
Das Urteil der österreichischen Konsumenten fällt hingegen eindeutig aus: Im aktuellen Markttest geht Dr. Böhm® als klarer Testsieger in der Kategorie „Beruhigung und Schlaf" hervor*.



Speziell die leicht schluckbaren Ein- und Durchschlaf Tabletten von Dr. Böhm® begeistern seit Jahren tausende Anwender. Sie überzeugen durch ihre verlässliche 3-fach Wirkung:

1. Beruhigender Hopfen
2. Melatonin für schnelles Einschlafen
3. Baldrian für entspanntes Durchschlafen

Auch als Spray
Für all jene die nachts aufwachen hat sich auch der Ein- & Durchschlaf Spray von Dr. Böhm® bewährt. Der Vorteil – einfach unter die Zunge sprühen und weiterschlafen ohne lästiges Aufstehen um Wasser zu holen. Seine Wirkstoffe sind in pflanzlichem Öl gelöst, so werden sie besonders rasch über die Mundschleimhaut aufgenommen. Er enthält weder Zucker noch Konservierungsstoffe und kann auch nach dem Zähneputzen verwendet werden.

Unsere klare Empfehlung:
Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Ein- und Durchschlaf von Dr. Böhm®. Sowohl die Tabletten als auch der Spray halten, was sie versprechen.

* Testsieger im Markettest 2026: „Beruhigungs- und Schlafmittel" (Markenvertrauen, &-bekanntheit, n = 1.000 MARKET Institut, 08/2026)

Anzeige

JETZT SPAREN!

-20% Rabatt



Rabattgutschein für alle **Ein- und Durchschlaf Produkte von Dr. Böhm®.**
Gültig im November 2026 in teilnehmenden Apotheken.



Die ÖLU bietet wieder gratis Lungenfunktionstest an. Foto: Smarterpix

Jetzt Lungenfitness gratis testen lassen

Auch 2026 setzt die Aktion „Wie fit ist deine Lunge?“ der Österreichischen Lungenunion (ÖLU) ein Zeichen für Aufklärung und Prävention rund um die Lungengesundheit. Interessierte können dabei kostenlos ihre Lungenfunktion testen und mehr über ihre Lungenfitness erfahren. Darüber hinaus wird über die Vorteile eines Rauchstopps, regelmäßiger Bewegung und guter Luftqualität informiert.

Termine 2026:
11.11.: Rivergate Wien
14.11.: Westfield Shopping City Süd

Knochen velieren an Stabilität

Osteoporose: eine der häufigsten Erkrankungen des Bewegungsapparats

VON MARGIT KOUDELKA

Bei Osteoporose nimmt die Knochendichte ab, die Knochen werden porös und brechen leichter. Da der Knochenschwund schleichend verläuft und lange keine Beschwerden verursacht, bleibt die Erkrankung oft unbemerkt, bis es zu einem Knochenbruch kommt.
In Österreich sind nach aktuellen Schätzungen mehr als 500.000 Menschen von Osteoporose betroffen. Etwa 80 Prozent davon sind Frauen. Mit der steigenden Lebenserwartung wächst auch die Zahl der Betroffenen. Typische Folgen sind Brüche an Wirbeln, Hüfte oder Handgelenk, die nicht nur Schmerzen verursachen, sondern auch die Mobilität und Selbstständigkeit einschränken können. Umso wichtiger ist die Prävention. Die Grundlage bilden regelmäßige Bewegung, um die Balance zu trainieren und eine ausgewogene Ernährung. Bewegung setzt Wachstumsreize für den Knochen und trägt gleichzeitig dazu bei, Stürze zu vermeiden.

„Futter“ für die Knochen
Auch die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen spielt eine zentrale Rolle. Kalcium ist der wichtigste Mineralstoff für den Aufbau und Erhalt der Knochen. Gute Quellen sind Milchprodukte, kalciumreiches Mineralwasser sowie bestimmte Gemüsesorten. Damit Kalcium optimal aufgenommen werden kann, benötigt der Körper ausreichend Vitamin D. Dieses wird vor allem mithilfe von Sonnenlicht in der Haut gebildet. Gerade in den Wintermonaten oder bei älteren Menschen kann die Versorgung jedoch eingeschränkt sein. Darüber hinaus sind Vitamin K und Magnesium für den Knochenstoffwechsel von Bedeutung. Vitamin K unterstützt die Einlagerung von Kalcium in die Knochen, während Magnesium an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt ist. Nicht zuletzt spielt auch eine ausreichende Eiweißzufuhr eine wichtige Rolle, da sie zum Erhalt von Muskelmasse und Knochenstruktur beiträgt.



Mit zunehmendem Alter lässt die Knochendichte nach. Foto: Smarterpix



APOTHEKE aktuell

Cortisonfrei gegen Juckreiz & Neurodermitis

Kälte, trockene Heizungsluft, Anspannung: Im Herbst gerät die Haut aus dem Gleichgewicht. Sie wird trocken, rötet sich und juckt – besonders bei Neurodermitis und Ekzemen. Jedes Kratzen macht es schlimmer. **Sensicutan*** ist eine cortisonfreie Salbe, die dort ansetzt, wo Pflege nicht mehr reicht: Alpha-Bisabolol hemmt die Entzündung, Heparin lindert den Juckreiz, Dexpanthenol stärkt die Hautschutzbarriere. Die Haut kommt wieder ins Gleichgewicht.

Stärkt Lunge & Immunsystem in der Erkältungszeit

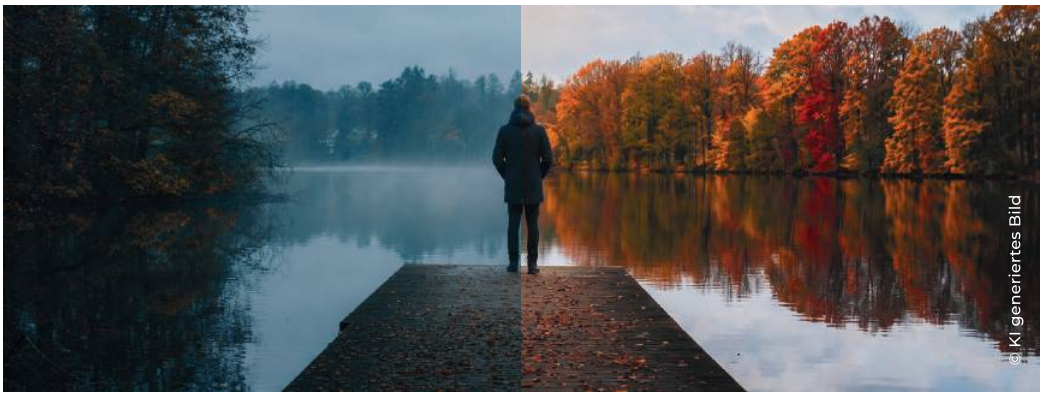
Die Lunge ist die erste Barriere gegen Erreger, das Immunsystem die zweite. **Lungimun** setzt bei beiden an – doppelter Schutz in einem Produkt. Kurkuma, Ingwer, Roter Ginseng und Ashwagandha unterstützen die Gesundheit von Lunge und oberen Atemwegen und kurbeln ihre Regeneration an. Vitamin C, D, Zink und Selen rüsten die Abwehrkräfte auf. Ideal bei trockener Heizungsluft und nach Infekten. Als Kapsel oder Brausetablette – vegan, zuckerfrei, ab 6 Jahren.

Zahnfleischbluten Parodontitis Mundgeruch

Meine Dentalhygienikerin hat es bemerkt: Seit Jahren hatte ich Entzündungen, Zahnfleischrückgang, Bluten und empfindliche Zähne. Auch Mundgeruch war ein Thema. Mit den **ZOM Zahnfleischtropfen*** wurde es besser: weniger Entzündung und Bluten, geringere Empfindlichkeit und ein deutlich frischerer Atem. Auch meine Dentalhygienikerin bestätigte die Verbesserung.



Wer vor Sorgen nicht schläft, sieht die Welt grau



Erschöpft ins Bett, und der Kopf kommt trotzdem nicht zur Ruhe. Gerade im Herbst kennen das viele: Es wird früher dunkel, der Schlaf-Wach-Rhythmus gerät aus dem Takt – und mit ihm die innere Ruhe. Tagsüber eine unterschwellige Anspannung, abends kreisen die Gedanken, kleine Sorgen wachsen sich im Dunkeln zu großen Ängsten aus – und Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Wer schlecht schläft, startet noch angespannter in den Tag – und die Sorgen wiegen doppelt. Liegen die Nerven blank, wirkt plötzlich alles grau. Dabei ist es oft nur eine Frage der Perspektive. Und dunkle Zeiten brauchen starke Nerven: Genau hier hilft das zugelassene Arzneimittel **RELAX Nerven – als Tropfen und Tabletten*** beruhigt es bei innerer Unruhe und ängstlicher Anspannung, sanft und ohne Nebenwirkungen. Abends kommen die Nerven zur Ruhe, die Sorgen dürfen bis morgen warten, und der Schlaf findet zurück – am Morgen danach ist man wach und klar und sieht, wie schön der Herbst sein kann.

Augentropfen befeuchten das Auge bis zu 12 Stunden

Die schönsten Augenblicke – nie wieder von trockenen Augen trüben lassen. Ein Tropfen **Rohto Dry Aid** reicht aus, um die Augen bis zu 12 Stunden intensiv zu befeuchten und spürbar zu entlasten. Das Geheimnis liegt in der lipidhaltigen Formulierung: Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten – Lipid-, Muzin- und wässrige Schicht. Dank der Tearshield Technology wirken nur **Rohto Augentropfen** auf alle drei Schichten. So werden die Augen langanhaltend befeuchtet, der Tränenfilm stabilisiert, Reibung reduziert und die Augenoberfläche vor Verdunstung geschützt. Einmal am Morgen eintropfen genügt, um die Augen frisch und angenehm befeuchtet zu halten – den ganzen Tag. Raffiniert ist der belebende Frischeeffekt, der sofort spürbar ist – ein Energieimpuls für frische Augen. Mit **Rohto Dry Aid Augentropfen** die schönsten Augenblicke unbeschwert genießen.



SCHUTZ VOR ERKÄLTUNGSVIREN



COLDAMARIS PLUS
Nasenspray

kann vor grippalen Infekten schützen, die Krankheitsdauer verkürzen sowie virusbedingte Erkältungssymptome reduzieren.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

COLD-045-25/1/22012025

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



Burn-out wurde lang als Nichts abgetan, doch längst ist bekannt: Burn-out ist eine ernstzunehmende Belastung. Foto: pexels/Nataliya Vaitkevich

Ausgebrannt: Wenn Stress die ganze Energie raubt

Burn-out ist keine Schwäche, sondern ein Zustand chronischer Erschöpfung, der meist durch Dauerstress entsteht. Typische Anzeichen sind Schlafstörungen und Rückenbeschwerden, oft auch Depressionen. Besonders gefährdet sind Menschen, die ihre eigenen Bedürfnisse jahrelang zurückstellen. Auch in Österreich ist das Thema allgegenwärtig: Laut Fehlzeitenreport 2024 gehen rund zehn Prozent aller Krankenstandstage auf psychische Erkrankungen zurück. Zugleich gibt es hierzulande weniger Psychiater als im OECD-Durchschnitt. Fachleute setzen daher auf Prävention: ausreichend Schlaf, klare Grenzen zum Job, ein machbares Arbeitspensum und frühzeitige Hilfe bei ersten Warnsignalen. Wer anhaltende Erschöpfung bemerkt, sollte nicht abwarten, sondern rasch professionellen Rat suchen. (mak)

Was tun bei

Präbiotika oder Probiotika bei Verstopfung? So lässt sich der Darm sinnvoll unterstützen.

Verstopfung ist für viele ein leidiges Thema und unangenehm, belastend und oft auch wiederkehrend. Viele greifen dann reflexartig zu Abführmitteln, doch diese sollten nur im Akutfall eingesetzt werden, weil sich der Darm daran gewöhnen kann und langfristig noch träger wird. Viel sinnvoller ist es, die Verdauung natürlich in Schwung zu bringen.
Immer häufiger liest man dabei über Probiotika und Präbiotika – doch was können sie wirklich?

Probiotika und Präbiotika?
Probiotika sind lebende Bakterien, welche die Darmflora unterstützen sollen. Studien zeigen: Sie können wirken - aber nicht immer. Das hängt stark vom Bakterienstamm und auch von der individuellen Darmflora der jeweiligen Person ab. Nur wenige Stämme zeigen in Untersuchungen eine spürbare Verbesserung von Stuhlfrequenz und -konsistenz. Die Wahrscheinlichkeit, dass man genau den Bakterienstamm erhält, den die eigene Darmflora braucht, ist also sehr gering. Bisher gab es daher, Forschern zufolge, kein probiotisches Produkt, das man eindeutig evidenzbasiert empfehlen kann.
Bei Präbiotika sieht es deutlich klarer aus. Das sind unverdauliche Ballaststoffe, die den nützlichen Darmbakterien als Nahrung dienen. Sie gelten in der Forschung als gut etabliert, wirken vorhersehbarer und erzielen bei Verstopfung positive Effekte. Besonders der Ballaststoff Inulin (zum Beispiel in





Verstopfung?

Yaconwurzeln) wurde in Studien wiederholt als wirksam bestätigt: Dieser fördert die Frequenz des Stuhls, macht ihn weicher und unterstützt ein gesundes Darmmikrobiom.



„Mit ausreichender Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl vorgebeugt werden."

Foto: privat

PHILIPP MRAK-CAAMANO

Zusammengefasst: Probiotika können helfen - aber nur mit den individuell richtigen Bakterien und nicht bei jedem gleichermaßen. Allerdings enthalten viele Produkte nicht die richtigen Bakterien, die den Darm nicht dauerhaft besiedeln können – und ohne passende Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen (Präbiotika) verpufft der Effekt oft schnell. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, setzt daher besser auf Präbiotika. Sie sind in diesem Zusammenhang wissenschaftlich besser belegt und wirken zuverlässig gegen Verstopfung.

Kombination empfohlen

„Am sinnvollsten ist es auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen" so Karl Philipp Mrak-Caamano, Facharzt für Allgemeinchirurgie und Viszeralchirurgie. Auch eine groß angelegte Studie zeigt: Eine solche Ballaststoffkombination erzielt sowohl im Vergleich zu Placebo als auch zu anderen, einzelnen Ballaststoffen eine wesentlich größere Verbesserung der Stuhlkonsistenz.[1] Am besten greift man bei Verstopfung und hartem Stuhl also auf speziell aufeinander abgestimmte, pflanzliche Ballaststoffkombinationen aus der Apotheke zurück. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden. So kann Verstopfung und hartem Stuhl sanft und effektiv vorgebeugt werden. (red)



Ballaststoffe unterstützen die Verdauung. Foto: Gettyimages

1 Christodoulides S et al., Aliment Parmacol Ther 2016; 44 (2): 103-16

Eine Parasiten-Kur aus dem Internet?

Müdigkeit, Blähungen, Konzentrationsprobleme oder Hautunreinheiten: Auf Social-Media-Plattformen werden solche Beschwerden derzeit häufig auf angeblich versteckte Parasiten zurückgeführt. Influencer bewerben dazu „Parasiten-Cleanses" mit Kräutern, Tees oder Nahrungsergänzungsmitteln. Fachleute sehen diesen Trend jedoch kritisch. Parasitäre Infektionen sind in Mitteleuropa bei gesunden Menschen vergleichsweise selten und können durch medizinische Untersuchungen in der Regel zuverlässig festgestellt werden. Für die beworbenen Entgiftungs- und Reinigungskuren gibt es bislang keine wissenschaftlichen Belege. Zudem können manche Präparate unerwünschte Nebenwirkungen verursachen. Experten raten daher davon ab, bei Beschwerden in Eigenregie auf fragwürdige Internet-Tipps zu setzen. (mak)





Sanieren zahlt sich



Wer beim Fenster nicht gut plant, riskiert Wärmeverluste. Ksenia Chernaya

Gute Planung beim Fenstertausch

Fenster sparen nur dann optimal Energie, wenn der Einbau stimmt. Für Häuslbauer heißt das: Nicht nur Glas und Rahmen vergleichen, sondern die Anschlüsse an die Außenwand mitplanen lassen. Dort können Wärmebrücken entstehen, über die Heizwärme verloren geht. Wer nur die Fenster tauscht und die Fassade später dämmt, sollte beide Schritte aufeinander abstimmen. Lassen Sie sich vom Fachbetrieb erklären, wie Wärmebrücken minimiert werden. Eine Energieberatung hilft, Fenster und Einbau passend zum Haus auszuwählen. So wird aus einem guten Fenster eine energetisch sinnvolle Gesamtlösung.

Wer jetzt plant, Fenster auszutauschen, sollte sich die Förderung von bis zu 5.000 Euro nicht entgehen lassen.

Das Förderbudget verteilt sich auf vier Schwerpunkte. Die Bundesregierung investiert 179 Millionen Euro für den Austausch alter Heizkessel. Weitere

SANIERUNGS-OFFENSIVE

181 Millionen Euro fließen in thermisch-energetische Sanierungen im mehrgeschossigen Wohnbau. Für die Sanierung von Ein-, Zwei- und Reihenhäusern stehen 90 Millionen Euro bereit. Gemeinnützige Bauvereinigungen erhalten 50 Millionen Euro für thermische Sanierungsmaßnahmen.

Raus mit alten Fenstern

Ein wesentlicher Teil dieser Initiative betrifft den Austausch veralteter Fenster. Ältere Häuser verlieren über undichte Fenster wertvolle Heizenergie. Eigentümer von Ein-, Zweifamilien- und Reihenhäusern erhalten bei einer Einzelbauteilsanierung bis zu 4.000 Euro an Förderung. Zusätzliche 1.000 Euro Bonus winken bei der gleichzeitigen Installation eines außen liegenden Verschattungssystems. Die Förderung deckt maximal dreißig Prozent der förderfähigen Investitionskosten ab.

Die Auszahlung der Fördergelder setzt voraus, dass mindestens drei Viertel der bestehenden Fensterflächen weichen. Neue Fenster müssen moderne Energiestandards einhalten. Antragsteller können ihre Unterlagen ab dem 4. Januar 2027 einreichen. Fenster steuern den Energieverbrauch und das Raumklima eines Gebäudes. Veraltete Verglasungen und undichte Rahmen entsprechen längst nicht mehr dem heutigen Stand der Technik. Wertvolle Heizwärme entweicht durch die undichten Stellen. Heizungsanlagen arbeiten folglich auf Hochtouren, um die Wohnräume zu erwärmen. Moderne Fenster überzeugen durch bessere Dämmwerte und reduzieren Wärmeverluste. Die erzeugte Wärme bleibt im Haus, was den Energieverbrauch senkt. Kalte Luftströmungen verschwinden, wodurch die Raumtemperatur steigt.

Neue Fenster bewähren sich zudem im Sommer. Ein passender Sonnenschutz verhindert die Aufheizung der Innenräume und verringert den Bedarf an Klimaanlagen.

Verbesserter Schallschutz sorgt für mehr Ruhe im Wohnbereich. Moderne Fenstersysteme sperren Verkehrslärm wirksam aus.

STIEBEL ELTRON

Über Wärmepumpen informiert?

Jetzt passende Lösung finden!

Kostenlose Beratung bei Ihrem STIEBEL ELTRON Fachpartner in Ihrer Region erhalten und Prämie sichern.

Jetzt Beratung starten ›

Code scannen, mehr erfahren

Technik zum Wohlfühlen
www.stiebel-eltron.at/wpnext

*Es gelten die Teilnahmebedingungen der STIEBEL ELTRON Innovationsprämie.



jetzt aus



Hausbesitzer, die aktuell eine Fenstersanierung planen, können von Bundesförderungen profitieren. Foto: unsplash/Milivoj Kuhar

Raus aus Öl und Gas, rein mit den Wärmepumpen

Die Heizung zählt zu den größten Energieverbrauchern im Haushalt. Ältere Öl- und Gasheizungen verursachen oft hohe laufende Kosten und nutzen fossile Energieträger. Wärmepumpen bieten eine zukunftsorientierte Alternative. Sie nutzen Umweltenergie aus Luft, Erdreich oder Grundwasser und wandeln sie effizient in Heizwärme und Warmwasser um. Sie benötigen Strom, erzeugen daraus jedoch ein Vielfaches an Wärme. In Kombination mit einer Photovoltaikanlage lässt sich selbst erzeugter Strom nutzen, wodurch Energiekosten und Abhängigkeit von externen Energiepreisen sinken können.
Der Austausch einer alten Heizung schafft oft zusätzlichen Platz, da Brennstofflager entfallen. Moderne Wärmepumpen bieten hohen Wohnkomfort, können Räume im Sommer temperieren und bequem per App gesteuert werden.



Wärmepumpen als umweltschonende Heizalternative. Foto: Stiebel Eltron

KESSELTAUSCH

Im Rahmen der Sanierungsoffensive 2027 wird auch der Austausch eines fossilen Heizungssystems gefördert. Für den Austausch durch Wärmepumpen sind dabei Förderungen von bis zu 5.000 Euro vorgesehen. Förderung Kesseltausch seit 2. 11. 2026: Ein-, Zweifamilien- oder Reihenhaus, bestehende fossile Heizung durch klimafreundliches Heizsystem ersetzen.

Anzeige

JETZT FENSTER BESTELLEN, AB JÄNNER EINREICHEN
UND BIS ZU 5.000 € FÖRDERUNG ABKASSIEREN*

NEU mit bis zu 5.000 € Sanierungsbonus*

Wer früh genug dran ist, hat die besten Chancen.
Deine REKORD-Berater in der REGION erklären dir, wie's geht.
Wir produzieren in deiner Region – in Wolkersdorf.



MARKTTEST QUALITY AWARD 2026 MARKET INSTITUT TEST SIEGER PREIS-LEISTUNG REKORD FENSTER 2026



1 Jetzt loslegen → 2 Ab 4. Jänner 2027 einreichen → 3 Förderung kassieren

REKORD Fenster Wolkersdorf
Resselstraße 18, 2120 Wolkersdorf
Tel. 02245 / 21021 · wolkersdorf@rekord-fenster.com

REKORD Fenster kann so einfach gehen
www.rekord-fenster.com

Öffnungszeiten
Mo–Fr 8.00–12.00 und 13.00–17.00 Uhr
Termine auch nach Vereinbarung

*Bundesförderung: bis zu 4.000 € für Fenster + 1.000 € für Sonnenschutz (nur mit Fenstertausch), max. 30 % der Kosten. Antrag ab 4.1.2027 vor Lieferung/Montage. Infos: sanierungsoffensive.gv.at

STELLENMARKT

REINIGUNGSKRÄFTE

Suche eine Bedienerin/Haushaltshilfe für älteres Ehepaar, Tel. 0664-3423947.

VERKAUFSPERSONAL

AWZ.Immo

Team-Erweiterung: Immobilienverkäufer gesucht!Gerne 50+/Quereinsteiger, mwd! 0664-8697630

JOB IN DEINER REGION GESUCHT?
Hier bist du richtig! MeinBezirk.at/Jobs
MeinBezirk

AUTO & MOTOR

AUTOANKAUF

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

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

Österreicher kauft!

Autos Wohnmobile Oldtimer Sportwagen 0664-99430449

OLDTIMER

Oldtimerankauf

2Rad & 4Rad, Tel. 0664-3302551

WOHNWAGEN

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

EINFACH ZUM LIKEN!
MeinBezirk

FILM/FOTO

ANALOGKAMERA

Kaufe alte Kameras – Fotoapparate, Objektive, Ferngläser, Zubehör etc., gerne auch ganze Sammlungen. Unverbindliche Schätzungen sind selbstverständlich. Seriöse Abwicklung, Barzahlung. Herr Mikula, Tel. 0699-12277252.

GARTEN

GARTEN & GRÜNANLAGEN-PFLEGE
ALLE ARTEN VON GARTENARBEITEN! BILLIG und ZUVERLÄSSIG IHR GARTENPFLEGER!
0664 / 997 85 901

PARTNERSCHAFT

PARTNERSCHAFT



NADJA - persönlich am Telefon

Das Wertvollste im Leben ist liebevolle Zweisamkeit. Rufen Sie mich einfach an, damit ihr Wunsch bald Wirklichkeit wird. "Top-Partnerglück" - topseriöse! Ich bin immer erreichbar und freue mich auf Ihren Anruf 0664 / 23 75 186. Ihre Nadja

Robert, 80 J.

Ich darf mich nicht beschweren, bin gesund, lebensfroh, halbwegs schlank geblieben, rüstig und Autofahrer. Aber ich möchte nicht alleine bleiben, egal wie alt ich bin. Es wäre schön, eine liebe Wegbegleiterin kennenzulernen, gemeinsam was zu unternehmen u. möglichst viel gemeinsame Zeit zu verbringen. 0664/23 75 186 jederzeit, www.top-partnerglueck.at

RUDI, 72, FESCHER WITWER

Ehemaliger Unternehmer, schlank, 1.80 groß, gutaussehend, volles Haar. Mag Reisen, Wandern, Thermenbesuche, Tanzen, Garteln. Ich suche eine Partnerin die nicht gleich zusammen ziehen will und mit mir gemeinsam noch viel schönes erleben will! Bitte ruf an! 0664-23 75 186, jederzeit erreichbar, www.top-partnerglueck.at

Mann mit Herz & Gemüt 72

NR, handwerklich begabt & Hobbykoch, sucht liebevolle Partnerin! Bin ei. treuer Mann, gerne draußen Wandern, Rad & Skifahren, mag Tanzen, Ausflüge sowie Fernreisen. Lass und gemeinsam das Leben genießen! Tel: 0664/2201555 www.partneragentur-julia.at

HUBERT, 66, SELBSTÄNDIG

Fesch, gut gebaut, 1,82 groß, einer von den liebenswerten Typen. Mag Reisen, Tanzen, Basteln, Schwimmen, Fitness. Ich suche eine ernsthafte Partnerschaft, vorerst aber ein bisserl kennenlernen. Vielleicht passen wir zusammen! Bitte melde Dich! 0676-79 29 902, jederzeit erreichbar, www.top-partnerglueck.at

Werner, 84/1,75

Bin ein agiler Witwer früher attraktiv, jetzt 84, immerhin gesund, gepflegt Äußeres. Ich habe eine recht positive Lebenseinstellung, auch wenn das manchmal schwer ist, bin eben sehr allein. Ich lebe in behaglichen Verhältnissen, mit Haus u. Auto, ohne Sorgen. Vielleicht bald sogar zu Zweit? 0664/23 75 186 jederzeit erreichbar, Top-Partnerglück

Yvonne, 58/1,60

Ich bin liebevoll und angeblich hübsch, braune Haare, schlank, und von Natur aus treu. Dass ich allein bin, kam ziemlich überraschend. Hoffe sehr auf einen „zweiten Frühling". Beginnt's mit einem romantischen Herbst? SMS oder T 0664/23 75 186 jederzeit erreichbar, www-.top-partnerglueck.at

ELISABETH, 72

Ich schaue jünger aus, blond, schlank, charmant. Mag Thermen, gemütliche Abende, Urlaub, Backen. Das Alleinsein soll jetzt aufhören! Meinst du nicht auch? Lass uns zusammen die Weihnachtszeit genießen :-) . Bitte ruf an! 0676-79 29 902, jederzeit erreichbar, www.top-partnerglueck.at

THERESA, 63

Vollbusige schlanke ehemalige Pflegerin, 1,64 groß, brünett, dezent geschminkt. Mag Gartenarbeit, Blumen, Ausflüge, Kochen. Ich möchte meine Pension zu zweit genießen! Und du? Ruf gleich an! 0676-79 29 902, jederzeit erreichbar, www.top-partnerglueck.at

CORNELIA Dr. 72

charmante Ärztin i. P. & verw., sucht empathischen Herrn zum Genießen! Bin gesellig, mag E-Biken, Wandern, Wellness, Klass. Musik & gute Gespräche. Sind Sie ein kultivierter Mann mit Herz & Gefühl, dann bereichern! Tel: 0664/2201555 www.partneragentur-julia

ERNST, 79, KAVALIER

Humorvoller Senior, optisch wie 69, mit Herzensbildung. Mag Spazieren, Reisen, gutes Essen, guten Wein, gute Gespräche. Eine nette Bekanntschaft suche ich! Bitte melde Dich! 0676-79 29 902, jederzeit erreichbar, www.top-partnerglueck.at

HOROSKOP VOM 5.11. BIS 11.11.26

Widder 21.03.–20.04.
Wenn Sie ein Angebot machen wollen, sollten Sie das in den kommenden Tagen tun. Eine Glückssträhne bahnt sich an. Nutzen Sie sie aus!

Stier 21.04.–20.05.
Sie verspüren ein leidenschaftliches Gefühl, das Sie allerdings verdrängen. Glauben Sie, das ist eine Lösung? Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf.

Zwillinge 21.05.–21.06.
Ein gute Beziehung sollte nicht leichtfertig aufs Spiel gesetzt werden. Überlegen Sie sich gut, ob Sie das wirklich wollen.

Krebs 22.06.–22.07.
Sie sollten zu Ihren Emotionen stehen und versuchen, Ihr Gefühlsleben etwas zu ordnen. Danach fühlen Sie sich bestimmt besser.

Löwe 23.07.–23.08.
Sie haben Glück, Ihr Partner merkt nichts von einer kleinen Eskapade. Das nächste Mal sollten Sie vorsichtiger sein. Es könnte sonst Ärger geben.

Jungfrau 24.08.–23.09.
Sie strotzen zurzeit nur so vor Energie. Nutzen Sie diese Phase aus und erledigen Sie die Dinge, die Ihnen wichtig erscheinen.

Waage 24.09.–23.10.
Erledigen Sie eine Aufgabe unbedingt! Sie neigen in der letzten Zeit dazu, Arbeiten zu verschieben. Von allein werden sie aber leider nicht erledigt.

Skorpion 24.10.–22.11.
Haben Sie eine Entscheidung auch wirklich durchdacht? Sie sollten bedenken, dass Sie nicht zurückkönnen. Vielleicht sollten Sie sie verschieben.

Schütze 23.11.–21.12.
Ein glücklicher Zufall hilft Ihnen, endlich zu einer Erkenntnis zu gelangen. Jetzt sollten Sie aber auch dementsprechend handeln.

Steinbock 22.12.–20.01.
Ein Termin kann schon einmal übersehen werden. Wenn das allerdings häufiger vorkommt, sollten Sie für mehr Konzentration sorgen.

Wassermann 21.01.–19.02.
Sie kommen in der nächsten Zeit mit einer schwierigen Angelegenheit gut allein klar. Lassen Sie sich Ihre Pläne nicht durchkreuzen.

Fische 20.02.–20.03.
Wenn Sie sicher sind, einer Aufgabe gewachsen zu sein, brauchen Sie nur noch ein wenig Geduld! Überstürzen Sie jetzt nichts.

Klug, schön, 68

Naturblonde , Lady' 69/1.71, gute Figur, warmherzig, sehr sympathisch, liebesbedürftig, eine charaktervolle Frau mit Geschmack und Niveau, Bezirk Baden. (Sabine) 0664/23 75 186 jederzeit erreichbar, Top-Partnerglück

Klaus, 65/1,77

Gepflegt, breite Schultern, heiteres Gemüt. Bin reiselustig, tierliebend, gesellig, mit gesundem Selbstvertrauen u. treuem Herz, ... vielleicht ´der Richtige´ für ein endloses Glück? SMS oder T 0664/23 75 186 jederzeit erreichbar, Top-Partnerglück

Martin 74

Verwitwet, mit Lebens-u. Lachfalten, war ich berufl. immer gefordert. Nun möchte ich Thermenbesuche, sportl. Aktivitäten ,Kultur und das Gemeinsame genießen. Ich sehne mich nach e. liebevollen Verbindung. Senioreninstitut 0664-7660673

Weihnachten allein?

Lena 67 mit bezauberndem Lächeln. Eine treue, vollbusige Frau mit romantischer Ader, mobil und umzugsbereit. Manchmal kann ich schwer nein sagen. Lieber Herr gesucht, Alter egal, Hauptsache ehrlich. **Senioreninstitut 0664-7660673**

Mag. Rudolf, 68

gepflegter Gentleman, gut situiert und voller Tatendrang. Welche sympathische Dame möchte mit mir die schönen Seiten des Lebens entdecken? **Tel. 0670-1859559 – www.top-seniorenvermittlung.at**

Hilde, 77

warmherzig, verwitwet und jung geblieben. Ich wünsche mir wieder einen lieben Menschen, der meinen Alltag mit Nähe und Freude bereichert. **Tel. 0670-1859559 – www.top-seniorenvermittlung.at**

Friedrich 76

Ich gehe gerne tanzen, Führerschein/Auto für nette Ausflüge hab ich auch. Lasse aber auch mal die Seele baumeln und genieße das Nichtstun. Wären Sie dabei? Senioreninstitut 0664-7660673

Christiane 72

Koche für mein Leben gern, bin häuslich, zärtlich und ausgeglichen. Gemütlich zuhause ist herrlich, Ausflüge aber auch. Vielleicht lädst Du mich ja auf ein Kennenlernen ein! Senioreninstitut 0664-7660673

Attraktive Wienerin 74

Hat ein Herz zu verschenken. Hatte e. erfüllten Beruf, Humor und Hilfsbereitschaft sind zwei meiner Stärken. Vom Rest sollten Sie sich überraschen lassen. Bitte melden Sie sich! Senioreninstitut 0664-7660673

Irmgard 69

Naturfreundin und bodenst. Hausperle passt sich gern an und wünscht sich e. Herrn der ehrlich ist und auf den Sie sich verlassen kann. Wäre mobil und nicht ortsgeb. Bitte ruf an! Senioreninstitut 0664-7660673

Veronika 68

Eine Frau mit Verwöhnsinn, weibl. anschmiegsam mit Auto. Wo ist der flotte Aktivrentner und Gentleman, der sich e. Zukunft zu Zweit vorstellen kann? Hoffe auf ein Echo von Dir! Senioreninstitut 0664-7660673

Hubert 80

Gemütsmensch, groß und fesch, ruhig, aber doch Kavalier. Situiert aber doch bescheiden. Bodenständig aber trotzdem offen für Neues, wünscht er sich e. natürliche Partnerin. Senioreninstitut 0664-7660673

Dr. Marianne, 65

elegante, kultivierte Dame, reisefreudig und herzlich. Sucht charmanten Herrn für Theater, schöne Reisen und liebevolle Zweisamkeit. **Tel. 0670-1859559 – www.top-seniorenvermittlung.at**

Dr. Anton, 75

rüstig, kultiviert und humorvoll. Ein schönes Leben ist vorhanden – jetzt fehlt eine herzliche Dame, mit der ich es teilen darf. **Tel. 0670-1859559 – www.top-seniorenvermittlung.at**

IMPRESSUM

RegionalMedien Wien • **Medieninhaber, Hersteller, Herausgeber:** bz Wiener Bezirkszeitung GmbH, 1100 Wien, Am Belvedere 10 / Top 5 • **Hersteller:** RMA MultiMedia Production GmbH, Porschestraße 23a, 3100 St. Pölten • **Verlagsort:** 1100 Wien • **Herstellungsort:** 9300 St. Veit
Die Informationen zur Offenlegung gem § 25 MedienG sowie Art 6 (1) VO (EU) 2024/1083 können unter der URL **MeinBezirk.at/s/Impressum-Wien** und Informationen zur Verwendung von KI unter der URL **https://www.meinbezirk.at/s/ki** abgerufen werden.
Ein Medium der RegionalMedien Austria

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. Bitte sammeln Sie Altpapier für das Recycling.

Gedruckt nach den Richtlinien des Österreichischen Umweltzeichens „Druck- und Recyclingpapierprodukte" Druck Carinthia, UW-NR. 1417
EU Ecolabel : AT/053/057

Puppen und Bücher
von Privat gesucht 0681 / 105 25 446 Daniela

PARTNERSCHAFT

PARTNERSCHAFT

SENIORENKATALOG 50+

Für neues Partnerglück jetzt kostenlos anfordern: 0664/2201555. Weitere Singles finden Sie auf www.partner-agentur-julia.at

MARKTPLATZ/SONSTIGES

AKTUELLES



Ankauf von Schmuck & Uhren, Pelzen & Luxusartikeln, Porzellan & Figuren, Kristall, Gemälden, Münzsammlungen, Tafelsilber, Zinn, Orientteppichen. Faire Bewertung - diskret und unverbindlich. **Kontakt: 0650-584 92 33 ronny-hartmann.at**



Ankauf und Auflösungen

Pelze, Trachten, Abendgarderobe, Handtaschen, Teppiche, Antiquitäten, Möbel, Luster, Gemälde, Stiche, Gobelin, Figuren, Präparate, Porzellan, Kristall, Schreib- und Nähmaschinen, Bücher, Kameras, Musikanlagen, LPs, Wand- und Standuhren, Puppen, Militaria, Orden, Briefmarken, Gold und Silber Münzen zum Sammlerwert, Goldschmuck, Bruchgold, Zahngold, Barren zum Tageskurs, Armband- und Taschenuhren, Modeschmuck, Tafelsilber, Zinn, und vieles mehr. Seriöse Kaufabwicklung. Die Schatzkammer. **0660-5889132**

Sauberkeit zum Wohlfühlen

Green & Clean Waschsalons 15 x in Wien ganz in Ihrer Nähe! Guter Schlaf beginnt mit frischer Wäsche. Unsere Green & Clean Waschsalons bieten gründliche, umweltfreundliche Sauberkeit - praktisch & schnell. Bettwäsche, Decken, Handtücher - alles frisch in nur 1 Stunde! Jetzt testen & gut schlafen! **0800102559 - www.greenandclean.store**

Ankauf Kleidung aller Art, Pelze, Taschen, Näh- u. Schreibm., Spinnräder, Schmuck, Jagdzubeh. Orden, Kameras, Bernstein, Porzellan, Krüge, Bleikristall, Puppen, Teppiche, Gemälde, Zinn., altd. Möbel, Silberbesteck, Münzen, Uhren, Lampen, LP´s Tel: 0677-64850534 (auch Samstag & Sonntag)

Suche Schallplatten, Singles, CDs, Spielkonsolen aller Art, Nintendo, Gameboy, Playstation, Sega, usw. Comics aller Art, Lego, Pez-Figuren, indianer- und Cowboy-Figuren, Matchbox Autos, Schuco, Modellautos, Panini Alben, Pokemon Karten. Tel. 0660-8193391

Suche Nintendo aller Art, Nintendo 64 - NE, Vii, Gameccube, Gameboys aller Art, Playystation, Sega, usw. Schallplatten, Singles, Lego, Pez, Matchbox-Autos, Schuco, Comics aller Art. Tel. 0660-8193391

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

ANKAUF SONSTIGES

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**



HARTMANN, seriöser Ankauf Wir kaufen Möbel (aller Art), Porzellan, Uhren, Puppen, Teddys, Bernstein, Schmuck, Pelze, Bilder, Nähmaschinen, Teppiche, Gläser, Instrumente, Münzen, Kaffeemühlen, Spielzeug. Bitte alles anbieten. Tel: **0664-93391471, auch am Wochenende;antikankauf.hartmann@gmail.com**



HARTMANN KAUFT VON PRIVAT: Pelze, Schreib- und Nähmaschinen, Schmuck, Münzen, Uhren, Porzellan, Kristall, Bilder, Teppich, Silber. Anrufe auch am Wochenende; **0664-2456449**

Fröhlich kauft bar:

Pelze, Tracht, Leder, Porzellan, Zinn, Kristall, Jagdtroph. Briefmarken & Münzen, Uhren, Schmuck, Musikinstrum., Kameras, Näh-und Schreibm. Pokale, LP´s, Tennis & Golf-Zubehör. Kostenl. Hausbesuche 0665-65700999

Melanie kaft ois wos ihr gfeut!
Bitte ois obieten!
Frei mi über dein Anruf!
Tel.: 0664/94723 34

ANTIQUITÄTEN

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

BEZIRKSTIPPS

RELAKS - Ihr Wohlfühlstudio: Diabetische Fußpflege & professionelle Fußpflege, Friseurleistungen für Damen & Herren, Hausbesuche, Kardinal Rauscher Platz 2, 1150 Wien, 01/2153519 51, +436601998029, www.relaks.at

Elektrotechnik Springer seit-über-50-Jahren-Ihr-Elektriker-des-Vertrauens. Zuverlässig,kompetent-&-lösungsorientiert-bei-allen-Elektroproblemchen. Jetzt-anrufen! 01/9824290, Schweglerstraße 52 1150 Wien

BESTATTUNGSHAUS LUCIA Familienbetrieb faire Preise, Blumengeschäft und Steinmetz im Haus, 24h erreichbar 0664 4218 908

Teppichreinigung

ab 18,- Euro, Teppichwerkstatt Aylin, 1180 Wien, Gentzgasse 29, 0676/7408992

PVZ MED20 Gruppenpraxis für Allgemeinmedizin, Klosterneuburger Straße 99/105, 1200 Wien, www.med-20.at, 01 332 90 41

BRIEFMARKEN

Kaufe Briefmarkensammlungen, Münzen und alte Ansichtskarten zu guten Preisen, einfach anrufen, Tel: 0650-6690225 oder per E-Mail: phila-studio@a1.net

BRIEFMARKEN der ganzen Welt, kauft Sammler zu guten Preisen. Kontakt: 0664-4523808

BÜCHER

Kaufe Bücher, Fotografien, Landkarten, Ansichtskarten aus Verlassenschaften. Bevorzugte Sachgebiete: Kunst u. Kunstgewerbe, Fotografie, Architektur, Geschichte, Wien, Eisenbahnbücher, Sport, wissenschaftliche Bücher, Bibliophiles, etc. 0664-9226300

BÜCHER - Altes Papier - Ansichtskarten und Foto - Zeitungen - Romane und sonstiges Papier. Kauft Zeitgeschichtler zu guten Preisen. Kontakt: 0664-4523808

ENTRÜMPELUNG

Gratis Entrümpelungen von Wohnungen, Keller, Büros. **Tel. 0699/81163124**

GRATIS RÄUMUNG!!! Tel. 0664/99064316

FLOHMARKT

Langer Flohmarkttag: **So 15.11.2026! 11-14 Uhr**: RIESEN KINDERFLOHMARKT, 16-19 Uhr: MÄDELSZEIT (Damenflohmarkt & Kreativ Markt), VHS Floridsdorf, Angerer Str. 14, 1210 Wien. Allwetterflohmarkt mit 200 Indoor-Verkaufsplätzen! EINTRITT FREI! Tel: 0670/4042244, alle Infos unter: **www.riesenflohmarkt.wien**

HAUSBAU

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

HOBBY SONSTIGES

Suche ehrenamtlich jemanden, zum Schachspielen oder Mensch ärgere dich nicht oder auch Karten spielen. Montag + Freitag. Tel. 0699-10210862

KREDIT

SPEZIALKREDITE

Nur für **Hausbesitzer** und **Eigentumswohnungen** • Niedrige Raten • Auch bei Negativeinträgen, KSV negativ, Klagen, Pfändungen, Kontoüberzug, Inkassobüro etc. ... Nur **Erfolgshonorar • 40 JAHRE ERFAHRUNG • 93 % Erfolgsquote** • Laufzeiten bis zum 100. Lebensjahr • Generationenkredite • Wir sind die Spezialisten für **Pensionistenkredite** • Telefonbescheid unter **0676-4141809** oder unter **www.spezialkredite.at**

MODELLBAU

KAUFE JEDE MODELLEISENBAHN

und ZUBEHÖR, MODELLAUTOS, BLECHSPIELZEUG, MARKENSPIELZEUG (LEGO) in ganz ÖSTERREICH 1070 WIEN ZIEGLERGASSE 33, 0664-8471759

MÜNZEN

Kaufe Münzen aller Art (auch Sammlungen), Schilling-Welt Kaisermünzen, Papiergeld, Ansichtskarten, Schmuck, Uhren, etc. 0681-10870479

RÄUMUNGEN

Gratis-Räumung

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

Gratis Räumungen von Wohnungen, Häusern, Büros. **Tel. 0699/81163124**

GRATIS RÄUMUNG!!! Tel. 0664/99064316

Gratis Räumungen, Wertausgleich. 0699-11070335

VERSCHIEDENES

All-Inclusive Renovierer

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

IMMOBILIEN

GRUND ANKAUF

ab 10000 m²

Bauerwartungsland dringend gesucht.AWZ.Immo: 0664-3829118

SONST. IMMO ANKAUF

AWZ.Immo

Neuwertige(s) HAUS/WOHNUNG dringend zu kaufen gesucht!0664-8984000

WOHNUNGSVERKAUF



Provisionsfrei für den Käufer! Nähe U1 Keplerplatz - DG-Maisonette im ruhigen Innenhof, ca. 69qm, 01-526263616, Irene Lindenberger.

EINFACH ZUM LIKEN! MeinBezirk

Raum für Zukunft: Erste Wohnmesse 2026

Wie wollen wir morgen wohnen – und welche Entscheidungen müssen wir heute dafür treffen? Unter dem Leitmotiv „Raum für Zukunft" lädt die Erste Wohnmesse am Sonntag, 8. November 2026 wieder auf den Erste Campus am Belvedere.

Alles rund um Immobilien

Rund 40 Aussteller – darunter Erste Bank und Sparkasse, BUWOG, EHL Immobilien, GLORIT, Mischek, Strabag, Swietelsky, ZIMA, sREAL, ÖVW, Rustler und viele mehr – präsentieren ihre neuesten Immobilienprojekte, Dienstleistungen und Lösungen rund um Wohnen, Finanzieren und Versichern.

Auf zwei Bühnen erwartet die Gäste ein vielfältiges Programm aus Fachvorträgen, Projektpräsentationen und Diskussionsrunden. Erwartet



Die Erste Wohnmesse ist Österreichs größte Immobilienmesse.

werden an die 4.500 Besucher. Wer nicht vor Ort sein kann, verfolgt die Vorträge im Livestream.

Facts auf einen Blick:
8. November 2026
10:00–18:00 Uhr
Erste Campus, Am Belvedere
Kostenlose Tickets und alle Infos gibt es unter:
www.erstewohnmesse.at

WERBUNG



Anita Eberwein bringt Hildegard Knef auf die Bühne. Foto: Ranger/Kaulfuß

Für die Knef soll's Rosen regnen

Zum 100. Geburtstag von Hildegard Knef bringt Anita Eberwein die legendäre Schauspielerin, Sängerin und Autorin auf die Bühne. In „Die Knef – von Trümmern und Träumen" erzählt sie von einem Leben zwischen Nachkriegszeit, Hollywood, Erfolgen und Rückschlägen. Ergänzt durch Chansons wie „Für mich soll's rote Rosen regnen" entsteht am **14. November** ab 19.30 Uhr im Theater Akzent (4., Theresianumg. 18) ein Porträt voll Stärke, Sehnsucht und Lebensmut. Tickets (ab 19,70 Euro): www.akzent.at
Gewinnen Sie auf meinbezirk.at/bz-gewinnspiel 2x2 Tickets! (kk)

Großes Kino für die Kleinsten

Am 14. November startet das Kinderfilmfestival in seine 38. Ausgabe

VON LUKAS IPIROTIS

Die erste Filmkamera war ein grobes, sperriges Ding. Wer damit etwas aufnehmen wollte, benötigte Geduld und reichlich Platz, um das kastenförmige Gerät unterzubringen. Heute reicht für eine Filmaufnahme schon ein beweglicher Daumen und ein Smartphone. Denn in der Theorie ist das Filmemachen mittlerweile kinderleicht geworden.
Schon die Kleinsten können heutzutage selbst zu Regisseuren werden – oft fehlt nur die Idee. Um die nächste Riege an Filmschaffenden zu inspirieren, findet bereits zum 38. Mal das internationale Kinderfilmfestival in Wien statt.
Von **14.** bis **22. November** werden altersgerechte Lang- und Kurzfilme für Kinder von vier bis 14 Jahren gezeigt. Die Kids sollen damit inspiriert werden, selbst einmal zur Kamera zu greifen.



Das Programm ist kindgerecht, aber nicht bevormundend. Foto: Peppo Schuster

Realität im Fokus
Neun Tage lang zeigt das Festival im Cine Center (1., Fleischmarkt 6), Cinemagic (1.,Uraniastr. 1) und Votiv Kino (9., Währinger Str. 12) internationale Produktionen für Kinder und Jugendliche. Gezeigt werden heuer 15 Langfilme und zwei Kurzfilme. Dabei stehen Filme im Vordergrund, die ihre Geschichten aus der Perspektive junger Menschen erzählen und unterschiedliche Lebenswelten sichtbar machen. „Entscheidend ist für uns, Filme auszuwählen, die Kindern etwas zutrauen und ihnen Begegnungen mit anderen Lebenswelten und Perspektiven ermöglichen", betonen die Festivalleiterinnen Anna Hofmann, Ines Wagner und Elisabeth Lichtkoppler. Die Filme werden in Originalfassung gezeigt, im Kino selbst aber live auf Deutsch eingesprochen. Das soll den Jüngsten ermöglichen, internationale Filme in ihrer ursprünglichen Fassung zu erleben.
Das gesamte Programm für das Festival sowie Informationen zu den Tickets (ab 5 Euro) gibt es online unter www.kinderfilmfestival.at



Jüdische Klangwelten: Vom Archiv auf die Konzertbühne

Von historischen Liedsammlungen bis zu zeitgenössischen Klangexperimenten: Das Klezmore Festival widmet sich der Frage, wie jüdisches Kulturerbe in der Gegenwart weiterleben kann. Von **7. bis 15. November** lädt das Festival unter dem Motto „Sounding the Archive" zu seiner 23. Ausgabe an mehrere Veranstaltungsorte in Wien.
Im Mittelpunkt stehen historische Quellen, die von Musikern neu interpretiert und in aktuelle künstlerische Zusammenhänge übersetzt werden. Ein Höhepunkt ist das Jubiläumskonzert der US-amerikanischen The Klezmatics, die ihr 40-jähriges Bestehen feiern: 7. November um 19.30 Uhr im Stadtsaal (6., Mariahilfer Str. 81).
Auch Lea Kalisch und das Prager Ensemble Šenster Gob sowie die Black Rooster Kapelye bringen frische Perspektiven auf die jüdische Musiktradition.



The Klezmatics feiern ihr 40-jähriges Bestehen. Foto: Adrian Buckmaster

Ergänzt werden die Konzerte durch Workshops, Führungen und Gespräche. Damit versteht sich Klezmore nicht nur als Musikfestival, sondern auch als Ort der Begegnung, des Austauschs und der Auseinandersetzung mit jüdischer Geschichte und Gegenwart.
Das vollständige Programm und Tickets (ab 15 Euro) gibt es auf www.klezmore-vienna.at (kk)

Die Urania wird zum Podcast-Studio

Prominente Gäste und pointierte Gespräche gehören bei „Hangweyrer & Palfrader“ seit über 60 Folgen zum Programm. Robert Palfrader und Thomas Hangweyrer laden am **9. November** ab 20 Uhr zum Live-Podcast in die Urania (1., Uraniastr. 1). Zu Gast sind Moderatorin Claudia Stöckl und Schauspielerin Emily Cox. Tickets (36 Euro): www.oeticket.com
Gewinnen Sie auf meinbezirk.at/bz-gewinnspiel 1x2 Tickets! (kk)


Foto: Julian Poeschl


Foto: Herbert Bauer

Literarische Raritäten und grafische Schätze

Der Büchersonntag ist die erste Anlaufstelle für Literaturraritäten und grafische Besonderheiten. 1873 erschien etwa ein dekorativer Plan der Bundeshauptstadt (Foto). Solche Schätze warten am **8. November** von 10 bis 17 Uhr in der von Adolf Loos gestalteten Jugendstilwohnung Emil Löwenbach (1., Reischachstr. 3). Infos: buechersonntag.blogspot.com. Eintritt frei. (kk)



Reiselust 2027: Die Welt wartet!

Die aktuelle GTA Touristik Reisebroschüre macht Lust auf Rundreisen und entspannte Flusskreuzfahrten.

Wecken Sie Ihre Reiselust und finden Sie Ihre Traumdestination! Die Auswahl bei GTA Touristik reicht von Skandinaviens faszinierenden Landschaften über Chinas Kulturschätze bis zu Europas schönsten Wasserwegen. Wer bis zum 30.11.2026 eine Flusskreuzfahrt für 2027 bucht, profitiert zusätzlich von einem attraktiven **Frühbucherbonus**!

Skandinavien entdecken
Majestätische Fjorde, unberührte Natur und charmante Königsstädte prägen den hohen Norden. Kopenhagen, Oslo und Stockholm begeistern ebenso wie Finnlands Seenlandschaft, das Nordkap und die winterlichen Lofoten mit verschneiten Bergen und Nordlichtern.


Die spektakulären Felsformationen in Zhangjiajie, China. Foto: Unsplash

Chinas faszinierende Welten
Jahrtausendealte Kultur trifft auf spektakuläre Natur. Pandas in Chengdu, die Metropole Chongqing, die Felsformationen von Zhangjiajie und eine Kreuzfahrt auf dem Yangtse durch die Drei Schluchten versprechen unvergessliche Eindrücke.

Flussromantik
Europa vom Wasser aus entdecken – kaum eine Reiseart verbindet Entspannung und kulturelle Vielfalt so angenehm wie eine Flusskreuzfahrt. Die MS Nestroy führt durch die Donaulandschaften bis zum Donaudelta, die MS Charles Dickens entlang von Rhein, Main und Mosel. Auch Portugal, Frankreich und die Niederlande bieten reizvolle Flussreisen.

Jetzt Frühbucherbonus 2027 sichern!

Atlantikküste und Pyrenäen
Das Baskenland begeistert mit rauen Küsten, mittelalterlichen Städten und kulinarischen Highlights zwischen Bilbao und Biarritz. Katalonien, Südfrankreich und Andorra locken mit historischen Städten wie Carcassonne, Toulouse und der beeindruckenden Bergwelt der Pyrenäen. WERBUNG



WEITERE INFOS

Alle Infos zu den Reisen erhalten Sie in Ihrem Reisebüro oder unter: **www.gta.at und Tel. 01 729 66 66 55**

GTA TOURISTIK

Jetzt die Broschüre durchblättern:

SPAR

Mahlzeit!

EIN JAHR VOLLER GENUSSMOMENTE.



Paul Ivić



Haya Molcho



Christina Bauer



Viktoria Fahringer



Tici Kaspar



Jörg Bruch



Vollpension



Johanna Maier

- **130 Seiten** voller **kulinarischer Highlights**
- **Genussvolle Rezepte** für jede Saison
- **Jeden Monat** g'schmackig interpretiert von **unseren Kochprofis**

JETZT NEU UM NUR

€ 12,99

Angebot gültig solange der Vorrat reicht

SPAR EUROSPAR INTERSPAR