

3/2026

IMPULS

Marktgemeinde
Gratwein-Straßengel



Gemeinsam für eine starke Wirtschaft!



Pflege geht uns alle an!

Themen der Ausgabe:

Medizin & Gesundheit | Pflege & Betreuung

Therapie & Beratung | Pädagogik

Wellness & Schönheit



Neu: Hautarzt in Gratwein-Straßengel

Wahlarztordination für
Haut- & Geschlechtskrankheiten
Ärztezentrum Gratwein-Straßengel

DDr. Thomas Graier

**Facharzt für Haut- und
Geschlechtskrankheiten
Wahlarzt**

Ordinationszeiten

Dienstag und Freitag 16:00-19:00
Samstag 08:00-11:00
sowie nach Vereinbarung

Ordinationsstandort

Ärztezentrum Gratwein-Straßengel
Standort Judendorf
Gratweiner Straße 15

Akutambulanz

Bei akuten Problemen bzw.
Veränderungen an Muttermalen ist
eine rasche Abklärung nach
telefon. Terminvereinbarung
möglich.

Terminvereinbarungen

Telefon: 0664/ 2392623

Online: www.hautarzt-graz-umgebung.at

Oder einfach QR-Code scannen

Leistungsspektrum

Allgemeine Dermatologie

Muttermalkontrollen, Behandlung von
schwarzem und weißem Hautkrebs

Allergologie

Abklärung von Nahrungsmittelallergien,
Kontaktallergien, Medikamentenallergien

Entzündliche Hauterkrankungen

Psoriasis, Neurodermitis

Operative Dermatologie

Entfernung von Hautanhängseln, Alters-
warzen, Genitalwarzen, kleinen Tumoren

Medizinische Ästhetik

Reduktion mimischer Falten

Mikroneedling

Dauerhafte Haarentfernung mittels Laser

Behandlungen von Gesichtsrötungen mittels
Laser





Gesundheit und Wohlbefinden

Im heurigen Hochsommer war es wirklich nicht leicht, die Sommersonne noch als Wohltat zu empfinden – auch wenn wir in unserer Gemeinde mit Wäldern, dem Park, den Kirchen und der Weihermühle mit kühlenden Plätzen gesegnet sind. Wir mussten unsere Bürgerinnen und Bürger dazu aufrufen, mit unserem kostbaren Trinkwasser sorgsam umzugehen und beim Spaziergehen peinlichst genau darauf zu achten, keine weitere Brandkatastrophe auszulösen. Wir mussten als Gemeinde selbst einsehen, dass wir zwar in den letzten Jahren viel Geld in unsere öffentlichen Gebäude, insbesondere in Schulen und Kindergärten investiert haben, uns aber der Hitzeschutz in Zukunft wohl weitere kostspielige Investitionen abverlangen wird. Kurz: In diesem Sommer wurde also selbst das Schönwetter zum Gesundheitsthema.

Diese Ausgabe des IMPULS-Magazins macht mir – und wohl uns allen – deutlich, dass es einen Bereich gibt, in dem wir uns vergleichsweise besonders gut versorgt fühlen dürfen: Das ist unsere Gesundheit. Allerdings ist das Angebot so weit gestreut, dass es für die Einzelne/den Einzelnen gar nicht so leicht ist, den Überblick zu bewahren. Insbesondere dann, wenn es um meist plötzlich auftretenden Pflegebedarf von Angehörigen geht. Hier bin ich der IMPULS-Redaktion besonders dankbar, dass auf sechs Seiten alle wichtigen Fragen rund um Pflege und Pflegeangebote in unserer Gemeinde zusammengefasst worden sind. Ich möchte mich auch einem dringenden Ratschlag dieses Beitrags anschließen: Wir neigen dazu, die Vorstellung, dass ein naher Angehöriger, eine nahe Angehörige plötzlich zum Pflegefall und wir selbst zum/zur pflegenden Angehörigen werden, zu verdrängen – obwohl wir fast alle nicht darum herumkommen werden. Deswegen sollte man in den Familien darüber reden und sich informieren, ehe man vor vollendete Tatsachen gestellt und überfordert wird. Vielleicht haben Sie schon diesen Sommer erlebt, dass eigentlich fitte Hochbetagte bei Temperaturen jenseits der 30 Grad plötzlich Unterstützung benötigen.

Lesen Sie nach, was es an neuen Angeboten gibt, und lernen Sie die gesunden und schönen Seiten von Gratwein-Straßengel kennen!

Ich wünsche uns allen einen schönen, bunten und erholsam-kühlen Herbst!

Ihre Doris Dirnberger
Bürgermeisterin



Wenn die Wirtschaft heiß läuft

Seit vielen Monaten erleben wir, wie sich internationale Entwicklungen immer stärker auf unseren Alltag auswirken. Steigende Energiepreise, wirtschaftliche Unsicherheiten, die Folgen der Zollpolitik von US-Präsident Donald Trump sowie die anhaltenden Auswirkungen des Krieges in der Ukraine sind längst nicht mehr nur Schlagzeilen, sondern auch in unserer Gemeinde spürbar. Viele Betriebe stehen unter großem wirtschaftlichem Druck, Familien müssen ihre Ausgaben genauer planen und zahlreiche Entscheidungen fallen heute schwerer als noch vor wenigen Jahren. Dennoch haben wir uns eines bewahrt: unsere Zuversicht. Wir stehen füreinander ein, halten zusammen und packen dort an, wo Hilfe gebraucht wird.

Ein weiterer Bereich unserer Wirtschaft stand zwar ebenfalls häufig im Mittelpunkt der Berichterstattung, dennoch vergessen wir oft, dass auch in unserer Gemeinde Land- und Forstwirtschaft eine tragende Rolle spielen. Mit großer Sorge blicke ich auf die zu erwartenden Ernteausfälle. Hinzu kommt die zunehmende Futterknappheit in der Viehwirtschaft, die viele bäuerliche Betriebe vor große Herausforderungen stellt. Das Absterben und Verdorren unserer Wälder ist nicht nur wirtschaftlich dramatisch, sondern erhöht auch die Gefahr von Waldbränden erheblich. Dieser Sommer zeigt uns eindrucksvoll, welche Folgen die zunehmenden Wetterextreme für unsere Heimat haben. Umso wichtiger ist es, weiteren negativen Entwicklungen entschlossen entgegenzuwirken und gleichzeitig die bereits entstandenen Schäden bestmöglich zu bewältigen.

Über viele Jahre haben wir uns daran gewöhnt, dass der Staat vieles schon richten wird. Gleichzeitig erwarten wir von ihm, dass er spart, glauben aber oft, dass dies unser eigenes Leben nicht betreffen wird. Ich befürchte, wir werden uns von manch liebgewonnenem Sicherheitsnetz verabschieden müssen. Umso wichtiger ist es, Verantwortung füreinander zu übernehmen, uns gegenseitig zu unterstützen und dort anzupacken, wo Hilfe gebraucht wird. Gerade in herausfordernden Zeiten zeigt sich, wie wertvoll Zusammenhalt, Eigenverantwortung und gegenseitige Solidarität sind. Das Selbstverständliche zu tun und auch das scheinbar Unmögliche zu versuchen, wird in Zukunft mehr denn je gefragt sein.

Bewahren wir uns unseren Optimismus und die Bereitschaft, füreinander einzustehen.

Ihr Robert Köppel

Obmann des Ausschusses für Wirtschaft,
Land- und Forstwirtschaft

Strahlenbelastung im Alltag?

Andreas Bauernhofer

Wir zeigen wirkungsvolle Lösungen zum Schutz vor schädlicher Strahlenbelastung – für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Strahlenbelastung ist ein unsichtbarer, aber allgegenwärtiger Bestandteil unseres Lebens. Sie begegnet uns sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Umfeld.

Aufgedeckt: Warum Sie trotz ausreichend Schlaf müde sind.

Kennen Sie das auch? Während andere in der Früh aufspringen und fröhlich in den Tag starten, fühlen Sie sich wie gerädert. Mehr und länger Schlafen hilft auch nicht. Da sollten Sie an andere Ursachen denken.

Was kann im Alltag Belastungen für Körper und Psyche auslösen? Stress, Telefonate, Termine, dringende Emails – wer kennt es nicht? Wir sind den ganzen Tag buchstäblich „unter Strom“ – elektromagnetische Felder vom Handy über das WLAN, vom Laptop bis zum Auto.

Was ist die Lösung?

Modernste Quantentechnologie erzeugt ein kraftvolles Vitalfeld aus negativ geladenen Ionen – geräuschlos, transportabel und sofort wirksam. Sanft, natürlich – wissenschaftlich messbar. Die gute Nachricht: Sie müssen kein Quantenphysiker oder Nobelpreisträger sein, um die positiven Entwicklungen der Quantentechnologie nutzen zu können. Sie brauchen nur den Qi Quant-Vitalfeldtransformer in Ihrer Wohnung, Auto oder Büro in Betrieb zu nehmen und schon profitieren Sie vom Vitalfeld aus negativ geladenen Ionen. Sie atmen auf und durch – so einfach kann es sein!

Mit wissenschaftlichen Methoden wie u.a. Herzratenvariabilität (HRV) und Biofeedback lassen sich die Ergebnisse auch bildlich darstellen.

Probieren Sie es selbst aus, und auch Sie werden begeistert sein, wenn sie die positive Wirkung des Qi Quant-Vitalfeldtransformers erleben, und Ihre Lebensumfelder auf einmal zu Vitalfeldoasen werden.

Sie fühlen sich frischer, energiegeladener und weniger müde! Kleine Ursache – große Wirkung!

Klarheit bei der Arbeit, Entspannung zu Hause. Ein Umfeld, das Sie entspannt, konzentriert und voller Vitalität durch den Tag trägt – ob bei der Arbeit, unterwegs oder in den eigenen vier Wänden.

Lassen Sie sich den Qi Quant-Vitalfeldtransformer unverbindlich zeigen und von Profis beraten! Oder besuchen Sie ein Seminar, um unter Anleitung von Experten am eigenen Körper zu erleben, welche Verbesserungen in kurzer Zeit möglich sind!



Andreas Bauernhofer

Tallak 276
8103 Gratwein-Straßengel

Tel.: +43 (0) 664 19 21 386

E-Mail: a.bauernhofer@qi-life-energy.at
bauernhofer.partner-qiquant.at



Einladung zum kostenlosen Vortrag

Datum: Dienstag 13.10.2026

Uhrzeit: 18:30

**Ort: Gesundheitszentrum Gratwein-Straßengel,
Gratweiner Str. 17 (über Aussenstiege 1.Stock)**

Begrenzte Anzahl an Plätzen – bitte um telefonische oder schriftliche Anmeldung bis zum 02.10.2026

MARKTPLATZ

Newcomer & Jubilare

Kurzmeldungen, Stellenangebote

Marktplatz-Anzeigen

Stellenangebote, Büroflächen

Kurzmeldungen – Anzeigen

Neues aus Gratwein-Straßengel

FACHAUSSCHUSS FÜR WIRTSCHAFT, LAND- UND FORSTWIRTSCHAFT

Pflege als Herausforderung

Schwerpunkt dieser IMPULS-Ausgabe



THEMENSCHWERPUNKT „PFLEGE“

Pflege geht uns alle an!

Richtige Planung für Sie und Ihre Angehörigen

MEDIZIN

Facharzt für Hautsachen

DDr. Thomas Graier

KINDER/THERAPIE/BEWEGUNG

„Gesund von Anfang an“

Buch von Mag. Stefanie Schebath, BSc.

THERAPIE & KÖRPERARBEIT

Xund gepflegt

Praxisgemeinschaft Xundpfleger

Pilates – der sanfte Weg zur Fitness

Balance Studio Vivien Lang

Gesund durch den Herbst!

Angebote aus Gratwein-Straßengel

Der sanfte Druck der Therapie

Mag.ª Christiane Grün – Shiatsu

Immer in Bewegung

Sandra Höpfner-Buchnitzki –
Pilates und Tanzpädagogik

SCHÖNHEIT

Gepflegte und gesunde Füße

Fußpflege in Gratwein-Straßengel

PÄDAGOGIK

Nachmittags gut betreut

Kinderfreunde

TIERGESUNDHEIT

Vorsorge für Hunde

Medizin – Ernährung – Pflege

VERZEICHNIS

Unternehmen in Gratwein-Straßengel

Kontaktdaten

Dachdeckerei
SCHÖN GmbH
Meisterbetrieb Spenglerei



Dachdeckerei
SCHÖN
MEISTERBETRIEB

- Steildächer
- Flachdächer
- Spenglerarbeiten
- Dachflächenfenster
- Fassadenbau
- Um- und Neudeckung
- Terrassenabdichtungen
- Reparaturen & Sanierungen

Büro
+43 3124 51154

Sebastian Stautz
+43 664 3954066

Andreas Schön
+43 664 9959187

Feldgasse 23
8111 Gratwein-Straßengel
dachdeckerei@dach-schoen.at
www.dach-schoen.at



Bgm.ⁱⁿ Doris Dirnberger
Christian Lind
 GR Robert Köppel
Claudia Lampl
Michael Kroisleitner
 GR DI Florian Ulm

NEU Besser hören, besser leben mit Neuroth

Gegründet im Jahre 1907, entwickelte sich Neuroth im Laufe der Zeit vom österreichischen Familienbetrieb zum europaweit erfolgreichen Hörakustikunternehmen, das heute bereits von der 4. Generation geführt wird.

Mit der Zentrale in Graz und dem Supply-Center in Lebring, rund 300 Fachinstituten und ca. 1550 Mitarbeiter*innen in acht Ländern ist Neuroth eines der führenden Hörakustik-Unternehmen Europas.

Im Mai 2026 eröffnete nun ein Neuroth-Standort im Gewerbezentrum Lammer. Hörakustikmeister Michael Kroisleitner und sein Team bieten kostenlose Hör-

tests, professionelle Hörberatung sowie individuellen Gehörschutz. Die Hörtests finden in einem eigenen, schallgeschützten Raum statt, um während des Tests alle störenden Fremdgeräusche ausschließen zu können und für einwandfreie Ergebnisse zu sorgen. Neuroth freut sich, Sie im modernen Fachinstitut herzlich begrüßen zu dürfen!

Neuroth GmbH, Standort Gratwein-Straßengel

Gratweiner Straße 15, 8111 Gratwein-Straßengel

Tel. 0314 24330

E-Mail: 8111gratwein-strassengel.at@neuroth.com

www.neuroth.com



GR DI Florian Ulm
 Bgm.ⁱⁿ Doris Dirnberger
Verena Tretter
 GR Robert Köppel

NEU Verena Tretter mit Lernlösungen für Organisationen

Verena Tretter absolvierte ein Bachelorstudium der Pädagogik und schloss ihr Masterstudium mit Schwerpunkt Erwachsenen- und Weiterbildung ab. Nach mehreren Jahren im Learning & Development international tätiger Unternehmen entschloss sie sich zum Schritt in die Selbstständigkeit.

Mit ENAVERIS erstellt sie pädagogische Konzepte, Lernlösungen und Bildungsformate für die Kompetenzentwicklung von Mitarbeiter*innen und den Wissenserhalt durch maßgeschneiderte Bildungsangebote. Sie entwickelt Lernpfade, Lernmaterialien und konkrete Lernangebote für Präsenzlernen, E-Learning,

Blended Learning und den Einsatz von Lernplattformen. So können vorhandene Kenntnisse in Organisationen verständlich aufbereitet, gesichert und weitergegeben werden. Zu ihren Zielgruppen zählen Großunternehmen, KMUs, öffentliche Einrichtungen und Bildungsorganisationen.

Verena Tretter, BA MA

ENAVERIS – Lernräume, die Menschen befähigen

Rosseggerstraße 5b, 8111 Gratwein-Straßengel

Tel.: 0677 64747247

E-Mail: contact@enaveris.at

www.enaveris.at



GR DI Florian Ulm
Bettina Katharina Pischorn
 Bgm.ⁱⁿ Doris Dirnberger
 GR Robert Köppel

NEU Bettina Katharina Pischorn, Diätologin und Fastenbegleiterin

Mit Bettina K. Pischorn erweitert die Praxis Schirning ihr Angebot um Ernährung, Fasten und ganzheitliche Gesundheitsbegleitung. Die erfahrene Diätologin und Fastenbegleiterin unterstützt seit über 30 Jahren Menschen dabei, ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen. Schwerpunkte sind Darmgesundheit – bei Bedarf mit Mikrobiomanalyse –, Gewichtsreduktion sowie die Begleitung bei Müdigkeit und Erschöpfung. Besonderes Augenmerk gilt den Zusammenhängen zwischen Darm und Psyche, Haut-, Gelenks- und Autoimmunerkrankungen. Ihr ganzheitlicher Ansatz verbindet wissenschaftlich fundierte Ernährungsme-

dizin, individuelle Nährstofftherapie, naturheilkundliche Maßnahmen und Fastenbegleitung. Ergänzt wird das Angebot durch Vorträge und Fastenwochen – siehe dazu auf Seite 34 die gesammelten Termine unserer Gesundheitsdienstleister*innen. Frau Pischorn ist zudem in den Primärversorgungszentren Gratwein-Straßengel und Liezen sowie in Graz-Andritz tätig.

Bettina Katharina Pischorn Diätologin und Fastenbegleiterin

Praxis Schirning, Schirning 198b,
 8112 Gratwein-Straßengel, Tel. 0650 5419319

E-Mail: bettina.pischorn@gmx.at

www.praxis-schirning.at

private Termine jeweils Dienstag nachmittags



Bgm.ⁱⁿ Doris Dirnberger
Astrid Luise Weinhofer
 GR Robert Köppel
 GR DI Florian Ulm

NEU Herzstrahlen mit Astrid Luise Weinhofer

Astrid Luise Weinhofer begleitet Männer, Frauen und Paare, die sich mehr Veränderung, Erfüllung und Lebendigkeit in ihrem Leben, ihrer Beziehung oder ihrer Sexualität wünschen. Die gebürtige Grazerin ist vor knapp einem Jahr in unsere Gemeinde nach Tallak gezogen und hat dort eine zusätzliche Praxis eröffnet.

Als Psychosoziale Beraterin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision und Cranio-Sacral-Therapeutin unterstützt sie Menschen mit psychischen Belastungen, Beziehungsproblemen oder sexuellen Herausforderungen. Ihr Angebot reicht von Einzel- und Paartherapie bis zur Sexualtherapie – mit den Schwer-

punkten Trauma, Ängste, Depressionen, Lust, Konflikte, Kommunikation und Selbstwert.

Astrid Luise Weinhofer, Herzstrahlen – Praxis für Beziehung und Sexualität

Tallak 78A, 8103 Gratwein-Straßengel
 Tel. 0664 4579 120
 E-Mail: astrid@herzstrahlen.at
www.herzstrahlen.at
www.herzstrahlen-psychotherapie.at



Bgm.ⁱⁿ Doris Dirnberger
 GR Robert Köppel
Anja Scheipel mit Therapiehund Nala
 GR Peter Rabensteiner
 GR DI Florian Ulm

NEU Anja Scheipel, MA, Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

Wie ihr Ehemann Fabian Scheipel ist auch Anja Scheipel Oberösterreicherin, wo sich beide auch kennengelernt haben. Nach ihrem Bachelorstudium in Salzburg ging es für das Masterstudium Sozialpädagogik mit Schwerpunkt Elementarpädagogik ebenfalls nach Graz. Sie war lange in Bruck/Mur bei den „Flexiblen Hilfen“ tätig, die mobile und ambulante Betreuungsleistungen für Familien anbieten. Sie bildete sich speziell zum Thema Lernen fort und konzentrierte sich auf Legasthenie- und Dyskalkulie-Trainings. Im Jahr 2019 begann die selbstständig in Graz mit Kindern die Lese-, Rechen- oder Lernschwierigkeiten

haben, zu arbeiten. Sie betreut hauptsächlich Kinder vom Vorschulalter bis zum Ende der Pflichtschule. Seit 2023 ist sie in Gratwein-Straßengel zu Hause und hat dort ihre Praxis mit Wartebereich und separatem Eingang gestaltet. Als emotional wichtige Assistenz steht Anja Scheipel ihr Therapiehund Nala, ein Golden Retriever Mix, zur Seite.

Anja Scheipel, MA Legasthenie und Dyskalkulietrainerin

Schirning 106, 8112 Gratwein-Straßengel
 Tel. 0699 19008926
 E-Mail: office@legasthenietraining-graz.at
www.legasthenietraining-graz.at



GR Robert Köppel
 GR Peter Rabensteiner
DI Fabian Scheipel
 Bgm.ⁱⁿ Doris Dirnberger
 GR DI Florian Ulm

NEU DI Fabian Scheipel mit webmoment.at

DI Fabian Scheipel ist ein erfahrener Softwareentwickler mit einem abgeschlossenen Studium "Information & Computer Engineering" an der TU Graz (ehemals Telematik). Das Studium war es auch, dass den Oberösterreicher nach Graz und weiter nach Gratwein-Straßengel brachte. Ergänzend ist er nun als selbstständiger Webdesigner im Einsatz. Was er neben dem notwendigen Gespür für Webdesign mitbringt, sind technische Expertise und die Fähigkeit, es auch für Laien verständlich zu machen: Fabian Scheipel realisiert Websites, die sehr schnell laden, von Suchmaschinen und KI-Systemen gefunden werden sowie

DSGVO-konform sind. Zur Programmierung verwendet er ein System, mit dem kleine Änderungen selbst durchgeführt werden können, ohne komplexe Systeme wie Wordpress beherrschen zu müssen. Gerade deshalb wendet er sich mit seinem Angebot an Einzelunternehmer*innen, Selbstständige und Kleinunternehmen und bietet auch eine persönliche Betreuung an – ohne Agenturaufwand mit direkter Ansprechperson.

DI Fabian Scheipel, webmoment.net

Schirning 106, 8112 Gratwein-Straßengel
 Tel. 0670 6050900
 E-Mail: hallo@webmoment.net
www.webmoment.net

DER LETZTE

Straßengler Herbstklang

12. November 2026
JULIA MALISCHNIG
Trio Emocionante



Julia Malischnig, Gitarre
Cecilio Perera, Gitarre
Marina Razumovskaja, Castagnetten & Tanz

Straßengler Halle, 19 Uhr

Ticketpreis: je 15,- Euro, Infos: www.k3-verein.at
Reservierungen: info@k3-verein.at, 0664 4170149
Kartenverkauf: Gesundheitszentrum, Standort Straßengel, Abendkassa







Selbstbedienung

Vieles neu bei Blumen Posch

Ab Herbst stellt man nahezu zur Gänze auf Selbstbedienung um. Der beliebte SB-Shop wird doppelt so groß und neben neuen Annehmlichkeiten eine noch größere Auswahl bieten. Blumensträuße, Trauerfloristik etc. können telefonisch oder per Mail bestellt und in einem eigenen, neuen Bereich abgeholt werden. Blumendekorationen für Events werden auch weiterhin angeboten, gerne kann man hier einen Besprechungstermin vereinbaren. Verkauf mit Personal gibt es nur zu Stoßzeiten wie Allerheiligen, Muttertag etc. Details unter blumenposch.at und auf Social Media.

Schließung

Praxis Spielraum

Die 2011 von der Ergotherapeutin Gabriele Voraber-Kampl und der Logopädin Katrin Cerwenka-Gräber gegründete Praxisgemeinschaft Therapie Spielraum in der Grazerstraße 67, Ortsteil Judendorf, wurde aufgrund fehlender Nachfolge in der Hauptmiete mit Ende Juli 2026 geschlossen. Die Ergotherapie wird zum Teil in der Praxis Schirning weitergeführt, die Logopädin Katrin Cerwenka-Gräber ist ebenfalls weiterhin aktiv und auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten in der Nähe.

Elisa Dörfler, Ergotherapie

Praxis Schirning: 0680 2379190

Katrin Cerwenka-Gräber, Logopädie

Tel. 0664 73306104

Die gesetzeskonformen Stellenausschreibungen und Detailinformationen erhalten Sie direkt bei den Unternehmen.

Büro- oder Ordinationsräume zu vermieten

Im Gesundheitszentrum Gratwein-Straßengel in Untermiete vergeben wird ein Ordinations- oder Büroraum mit insgesamt 16,7 m² zur alleinigen Nutzung sowie einem 25 % Anteil von insgesamt 46,4 m² Allgemeinfläche (Rezeption, Warteraum, behindertengerechtes WC, Abstellraum) zur Mitbenutzung.

Gesundheitszentrum Gratwein-Straßengel

Bei Interesse kontaktieren Sie bitte Herrn Andreas Braunendal,
E-Mail: andreas.braunendal@gz-gs.at,
Tel. 0664 4170149

Am Marktplatz ist Platz
für Ihre Gratis-Anzeigen!

Büro oder Geschäftsflächen zu vermieten

Kreativ und erfolgreich arbeiten in großzügigen und hellen Räumlichkeiten im Ortsteil Judendorf-Straßengel in 8111 Gratwein-Straßengel

Business am Kirchberg

Josef Roschitz
Tel. 0664 3950718

Impressum

Herausgeber:

Marktgemeinde Gratwein-Straßengel

Für den Inhalt verantwortlich:

Bürgermeisterin Doris Dirnberger
GR Robert Köppl

Verwaltung und Ansprech-

stelle im Gemeindeamt:
Öffentlichkeitsarbeit & Kommunikation
presse@gratwein-strassengel.gv.at

Konzeption:

Werbeagentur Kerstein
Textagentur Andreas Braunendal

Redaktion:

Textagentur Andreas
Braunendal
www.textagentur.at

Projektkoordination & Design:

Werbeagentur Kerstein
www.kerstein.at

Ansprechpartnerin:

Mina Kerstein
Tel. 0699 12602069
office@kerstein.at

© Fotos:

Wenn nicht beim Foto vermerkt:
Kerstein, Braunendal, MG Gratwein-Straßengel

Druck:

DORRONG Graz
www.dorrong.at

Verlagspostamt:

8111 Judendorf-Straßengel



Fischer und Flora Apotheke

Praktische Automaten

Vor der Flora- und der Fischer-Apotheke findet man Automaten, in denen rund um die Uhr Praktisches und manchmal Dringliches erstanden werden kann: Arzneimittel dürfen hier zwar nicht verkauft werden, dafür Drogeriewaren, Medizinprodukte und Nahrungsergänzungsmittel. Die Palette reicht vom Pflaster über Heilsalben bis zum Influenza-Test, von Hygieneartikeln über Schwangerschaftstests bis zur Babynahrung und vom Hustensaft über Ohropax bis zum Nasenspray. All dieses und einiges mehr erstet man mit Kartenzahlung, die Preise liegen unwesentlich über den Apothekenverkaufspreisen.



Sailectron Services GmbH

Born Global Champion 2026

Die Sailectron Services GmbH, ein führender Spezialist für netzunabhängige Stromversorgung in den Bereichen Automotive, Marine und Energiespeichersysteme, ist im Mai von der Wirtschaftskammer Österreich und dem Bundesministerium für Wirtschaft, Energie und Tourismus ausgezeichnet worden. Das innovative Unternehmen erhielt für herausragende Verdienste um die heimische Exportwirtschaft die Auszeichnung „Born Global Champion“ 2026. Die Sailectron Services GmbH setzt auf die Entwicklung und den weltweiten Vertrieb hochzuverlässiger autarker Energiesysteme.

Sailectron Services GmbH

Hundsorf 2, 8111 Gratwein-Straßengel
E-Mail: office@sailectron.com
www.offgridshop.eu



Eva Carmona

Nuad Thai Bodywork

Eva Carmona, Spezialistin für Hypnobirthingkurse, Schwangerschaftsyoga, Mama-Baby-Yoga und PEKiP® bietet nach abgeschlossener Ausbildung nun auch Nuad Thai Bodywork an. Dabei handelt es sich um ganzheitliche Körperarbeit, die ihre Wurzeln in der thailändischen und indischen Kultur findet. Durch sanften Druck, Dehnungen und fließende Bewegungen werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit gefördert und das innere Gleichgewicht gestärkt. Die Behandlung findet bekleidet auf einer Matte statt und ermöglicht tiefe Entspannung sowie neue Energie für Körper und Geist.

Mag. Eva Carmona, MBA

8111 Gratwein-Straßengel
Tel. 0690 10230236, info@evacarmona.com
www.evacarmona.com



Pension und Übernahme

Natürlich Schön!

Zehn Jahre lang kümmerte sich Waltraud Schön mit Maniküre, Pediküre und Kosmetik um die Schönheit ihrer Kund*innen. Ab dem Jahr 2023 teilte sie sich ihr Studio „Natürlich Schön!“ mit Marlies Menapace. Mit 1.10.2025 wechselte Waltraud Schön in die wohlverdiente Pension und lebt ihre liebste Freizeitbeschäftigung, das Reisen mit dem Camper, aus. Mit 1.1.2026 übernahm Marlies Menapace das Studio zur Gänze, das mit unverändertem Namen und an gleicher Adresse Fußpflege, Maniküre und Kosmetik anbietet.

Studio Schön, Marlies Menapace

Plankenwartherstraße 34/2,
8111 Gratwein-Straßengel, Tel. 0676 9661352
E-Mail: termin@studio-schoen.at
www.studio-schoen.at



Neu in der Praxis Xundpfleger

Ergotherapeut Marwin Tildach, MSc

Neu im Team der Praxis Xundpfleger ist Marwin Tildach. Er unterstützt seine Klient*innen dabei, wieder selbstständig zurück in den Alltag zu finden. Als Ergotherapeut ist Marwin Tildach seit 2023 selbständig und auf die Fachbereiche Orthopädie, Neurologie und Geriatrie spezialisiert. Sein Fokus liegt auf der Behandlung der oberen Extremitäten (von der Halswirbelsäule bis zur Hand).

Marwin Tildach, MSc, Ergotherapie

Gratweiner Straße 17,
8111 Gratwein-Straßengel, Tel. 0677 61132015
E-Mail: info@marwintildach-ergotherapie.at
www.marwintildach-ergotherapie.at
www.xundpfleger.at



Umbenennung

Aus Adcura wird Mavida

Das Pflegeheim in der Plankenwarther Straße 10a heißt seit Kurzem Mavida Residence. Grund ist die Umbenennung der Adcura-Gruppe in Mavida. Zur Mavida Group gehören mittlerweile über 40 Standorte in Kärnten, der Steiermark und Slowenien. Das Angebot reicht von Langzeit-Pflegeeinrichtungen wie jener in Straßengel bis zu spezialisierten Demenziparks. Für die Bewohner*innen ändert sich nichts: Betreuung und Versorgung bleiben wie gewohnt. An einem Pflegeplatz Interessierte erhalten unter 03124 52130 Informationen. Die Anmeldung ist auch online unter mavidagroup.eu/residences/ möglich.

Mavida Residence Gratwein-Straßengel

Grazer Straße 10a, 8111 Gratwein-Straßengel
Tel. 03124 52130
www.mavidagroup.eu

Fachausschuss für Wirtschaft, Land- und Forstwirtschaft



GR Peter Saurer (SPÖ)
Tel. 0664 3801913
office@peter-saurer.at



GR Mag. Christoph Kovacic (ÖVP)
Tel. 0664 8514512
christoph.kovacic@solus.at



Obmann:
GR Robert Köppel (SPÖ)
Tel. 0664 5354065
robert.koeppel1@gmail.com



GR DI Florian Ulm, MBA (FPÖ)
Tel. 0664 5035307
florian@aqualignum.com



GRⁱⁿ Johanna Tentschert
(GRÜNE)
Tel. 0650 3808102
johanna.tentschert@gruene.at



GR Martin Wusche (SPÖ)
Tel. 0676 87428737
martin.wusche@gmx.at



GR Josef Bisail (ÖVP)
Tel. 0664 4321347
bisail@aon.at

Sprechstunden für Unternehmer*innen und Landwirt*innen

Ausschussobmann GR Robert Köppel bietet eigene Sprechstunden für Unternehmer*innen und Landwirt*innen zu flexiblen Terminen an. Um telefonische Voranmeldung im Gemeindeamt bei Rebecca Leber wird gebeten: 03124 51300-208 bzw. leber@gratwein-strassengel.gv.at

Pflege als Herausforderung

Es ist kein Zufall, dass die Redaktion des IMPULS-Magazins für diese Ausgabe einen umfangreichen Schwerpunkt zum Thema **Pflege** („Pflege geht uns alle an!“ auf den Seiten 12 bis 19) erarbeitet hat. Da wir im Ausschuss neben aktuellen Angelegenheiten immer auch Grundsätzliches diskutieren, ist diese Thema immer wieder präsent.

Denn auch wenn bei uns als Marktgemeinde hier kaum Kompetenzen zugeordnet sind, sind wir in der Politik jene, die laufend mit persönlichen Schicksalen konfrontiert sind. Pflege ist ein Themenkomplex, der zum einen höchst persönlich und emotional wahrgenommen wird. Zum anderen ist er eine der großen Herausforderungen der Politik und der Gesellschaft:

- Wie entwickeln sich die Zahlen der Pflegebedürftigen?
- Mit welchem Personal können wir diese Aufgabe bewältigen und wie könnte sie finanziert werden?
- Wie schaffen wir Raum und Zeit für persönliches Engagement innerhalb der Familien, welche Leistungen müssen Staat und Länder übernehmen?
- Welche Ausbildungen und Kompetenzen, die auch immer zu sicheren Arbeitsplätzen führen, braucht es?
- Welche Unterstützungen kann und soll man pflegenden Angehörigen bieten?

All diesen großen Fragen müssen wir uns gemeinsam stellen – was wir in diesem Magazin immerhin schaffen: aus vielen Quellen zusammengeführte Information mit der Bitte, diese vielleicht auch aufzubewahren, damit man im Fall der Fälle nicht alles selbst zusammensuchen muss! Worauf wir in Gratwein-Straßengel immerhin bauen können, ist ein besonders weit gefächertes Angebot rund um Gesundheit im Allgemeinen und Pflege im Besonderen. Was

aber bei der steigenden Zahl der Pflegebedürftigen besonders gebraucht wird, ist eine Tagesbetreuungsstätte, die auf Demenzerkrankungen spezialisiert ist, um Betroffene bestmöglich zu unterstützen und pflegende Angehörige zu entlasten. Es liegt in unserer Verantwortung als Gemeinde, hier entsprechend die Weichen zu stellen.



3-Gemeinden-Gutscheine

Die Gutscheine im Wert von 10 und 20 Euro können in allen Geschäften wie Bargeld verwendet werden. Sie binden die Kaufkraft im Ort und fördern die regionale Wirtschaft! Verkaufsstellen sind die Gemeindeämter in Gratwein-Straßengel, Gratkorn und St. Oswald bei Plankenwarth.

Besser hören.

Neueröffnung in Gratwein- Straßengel.

Jetzt
kostenlosen
Hörtest Termin
vereinbaren.



Ihr neues Neuroth-Fachinstitut
Gratwein-Straßengel
Gratweiner Straße 15, Tel.: 03124 / 24330
Gratis Service-Hotline: 00800 8001 8001

 **NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN



Herbstzeit ist Fruchtsäurezeit!

Erleben Sie unsere „Säure-Partner“ **NOREL** und **REVIDERM** mit hochwirksamen Produkten zu **überzeugenden Preisen!**

Die verschiedenen Säuren kommen sowohl bei der Behandlung im Institut als auch in der Heimpflege zum Einsatz. Sie ...

- ... glätten und straffen die Hautoberfläche
- ... reduzieren Pigmentflecken
- ... verfeinern das Hautrelief
- ... frischen raue, müde Haut auf
- ... verjüngen den Teint
- ... verbessern das Hautbild bei Unreinheiten bis hin zur Akne

**Unsere Lieblingsbehandlung:
RENEW EXTREME!**

Diese innovative Better-Age Behandlung ist höchst wirksam und gleichzeitig sehr sanft. Retinol, Vitamin C und Phytinsäure vereinigen sich zu einem genialen Säure-Vitamin-Cocktail. Das Ergebnis: sofort ein glatter, strahlender Teint.

UNSER ANGEBOT

**Fruchtsäurepeeling RENEW EXTREME
als KUR: 4 x à 80 EUR**

Die Behandlung findet wöchentlich statt.
(Einzelbehandlung 130 EUR)



KOSMETIK & FUSSPFLEGE FACHINSTITUT

Im Herrgottswinkel 4 • 8111 Gratwein-Straßengel
Tel. 03124 52 250 • mobil 0676 799 47 41
team.oblasser@kosmetikerin.at • www.kosmetikerin.at
Mo.–Fr. 9–18 Uhr • Samstag nach Vereinbarung



Grafiken: KI generiert

Richtige Planung für Sie und Ihre Angehörigen

Pflege geht uns alle an!

Die alternde Bevölkerung, die sinkende Geburtenrate, Anpassungen im Pensionssystem und die steigende Lebenserwartung sorgen dafür, dass es kaum eine Familie gibt, die von Pflegeaufgaben nicht betroffen sein wird. Ähnlich wie die Geburt eines Kindes den Alltag von Familien auf den Kopf stellt, tun dies auch plötzlich pflegebedürftige Familienmitglieder. Weil die Aufgaben, vor denen man dann steht, so komplex und vielfältig sind, ist es wichtig, sich mit den wesentlichen Fragen bereits im Vorfeld auseinanderzusetzen. Die folgenden Seiten sollen dabei helfen, erstens im Vorfeld die richtigen Fragen zu erörtern und zweitens beim Eintreten eines Pflegeanlasses strukturiert vorzugehen.

Einführung: Daten & Fakten zur Pflege

Warum Pflege uns alle betreffen wird

Steigende Lebenserwartung: Der Anteil der über 65-jährigen stieg von 15 % im Jahr 1991 auf 20,2 % im Jahr 2025. 1991 waren 9 % dieser über 65-jährigen über 80 Jahre alt, 2025 waren es bereits rund 25 %.

Je älter die Menschen werden, desto höher ist der Anteil an Pflegebedürftigen. Das verursacht hohe Kosten in der Medizin und in der Pflege sowie einen steigenden Bedarf an Personen, die Pflege leisten.

Wer leistet Pflegearbeit?

Der überwiegende Anteil der Hilfs-, Betreuungs- und Pflegeleistungen wird von Familienangehörigen erbracht, 950.000 Personen sind in diese Unterstützung eingebunden. Davon 68 % Frauen, die zwischen 51 und 68 Jahre alt sind. So werden 80 % der Menschen mit Pflegebedarf zu Hause betreut.

Private Pflege – was sich ändern wird

- Je mehr Frauen werktätig sind, desto weniger stehen sie für Pflege zur Verfügung.
- Je höher das Pensionsantrittsalter ist, desto später steht man für Pflege zur Verfügung und desto älter bzw. weniger belastbar sind die Pflegenden.
- Die sinkenden Geburtenzahlen werden sich negativ auf die Beschäftigtenzahlen in der Pflege auswirken und auf die Steuereinnahmen des Staates, von dem wir verlangen, dass er Pflege finanziert.
- Mehr zu pflegenden Personen stehen immer weniger Pflegende gegenüber.

Wer ist pflegebedürftig?

- In Österreich bezogen 2025 rund 500.000 Menschen Pflegegeld. Das sind rund 5,4 % der Bevölkerung, Tendenz steigend.
- 51 % davon sind über 80 Jahre alt.
- 80 % der Menschen mit Pflegebedarf leben zu Hause, 20 % in Alten- und Pflegeheimen.

- Österreich hinkt bei der Zahl der gesunden Lebensjahre hinter vergleichbaren Ländern nach: Frauen ab 65 haben im Schnitt noch 10,2 gesunde Jahre vor sich, Männer 9,3 Jahre.

Was auf uns zukommt

Mit dieser Entwicklung und deren Beschleunigung (Baby-boomer in Pension) kommen unsere Pflegeeinrichtungen von mobilen Diensten bis hin zu Heimplätzen auf Dauer nicht mit, die Ressourcen an Personal sind schon jetzt nicht ausreichend.

Der Mangel an Pflegekräften lässt sich kaum ausgleichen – auch nicht durch Attraktivierungsbemühungen –, da der Anteil an Jugendlichen wegen der sinkenden Geburtenrate abnimmt. Tatsächlich einziger Ausweg: Zuzug mit entsprechenden sprachlichen und kulturellen Problemen.

Es steigt der Bedarf an professionellen Pflegekräften ebenso wie der Bedarf an Angehörigen, die Pflege- und Betreuungsleistungen daheim erbringen.



Checkliste 1

Vorausdenken

Es lohnt sich, bereits vor dem Eintreten eines Pflegefalls innerhalb der Familien grundlegende Fragen zu besprechen – durchaus unter Einbeziehung derjenigen Person, die in den nächsten Wochen / Monaten / Jahren zum Pflegefall werden könnte.

Personelles

Was passieren kann: Die betagte Person kommt wegen eines medizinischen Notfalls in Krankenhaus und wird Tage später mit geringem oder auch erheblichem Pflegebedarf wieder entlassen.

- Wer in der Familie kann wenigstens in den ersten Tagen nach einer Entlassung welche Betreuungsleistungen erbringen?

Wir bieten Beratungszeiten im Generationenhaus, im Gesundheitszentrum Gratwein-Straßengel und in Sonderfällen bzw. in Absprache mit dem Hausarzt auch bei Hausbesuchen.

Maria Schatz, Sozialpädagogin im Generationenhaus



- Wie könnte man dauerhaft erforderliche Pflege in der Familie organisieren?
- Wieviel Zeit steht täglich zur Verfügung und wie lange ist diese Betreuung aufrecht zu erhalten?
- Wie gut kann man sich wechselseitig unterstützen und entlasten?

Begleitende Leistungen

- Wer übernimmt die Begleitung und den Transport zu Arztterminen?
- Wer kümmert sich um Einkäufe?
- Wer kocht oder benötigt man „Essen auf Rädern“?
- Wer kann Reinigungsarbeiten übernehmen?
- Wer springt bei Notfällen ein?
- Welche Zeiten können einzelne Familienmitglieder übernehmen?
- Finanzplanung – denn Pflege kostet Geld!

Wohnsituation

Gibt es in der Familie bzw. in der Wohnumgebung der potenziell zu pflegenden Person:

- Barrierefreiheit von den Türbreiten bis zu den Sanitärräumen
- Ist Platz für ein Pflegebett?
- Gibt es Sanitäranlagen, die man barrierefrei gestalten könnte?
- Wäre ein Wohnraum für 24-Stunden-Pflege vorhanden?
- Ist das Gebäude selbst barrierefrei (Aufzug, Schwellen, ...)
- Ist für die betagte Person das Leben in einem Pflegeheim grundsätzlich vorstellbar?
- Ist eine 24-Stunden-Pflege vorstellbar?
- Gibt es Notruf-Modalitäten (z.B. Sturz-Armband)?
- Rechtliches

Besprechen Sie:

- Testament und andere Nachlassregelungen
- Patient*innenverfügung
- Erwachsenenvertretung
- Begräbnismodalitäten (und Finanzierung)



Checkliste 2

Im Falle eines Falles

Ein Sturz, ein Schlaganfall, eine unerwartete Diagnose oder eine Entlassung aus dem Krankenhaus – von einem Tag auf den anderen übernehmen viele Menschen Verantwortung für die Pflege eines/einer nahen Angehörigen. Pflegebedarf tritt selten schleichend ein und könnte damit etappenweise neu organisiert werden. Häufiger ist, dass ein betagter Mensch akut im Spital landet und nach einigen Tagen mit Pflegebedarf wieder entlassen wird. Dabei kann es sein, dass das Entlassungsmanagement der Klinik wenige Tage vorher auf die Entlassung aufmerksam macht, ebenso gut ist es aber möglich, dass ein Arzt oder Ärztin am Freitagmorgen die Entlassung zu Mittag anordnet und daher sehr spontan reagiert werden muss. Die ersten 48 Stunden sind oft geprägt von Unsicherheit, Zeitdruck und vielen Fragen. Dieser Leitfaden hilft dabei, die wichtigsten Schritte zu strukturieren.

Klären Sie die wichtigsten Fragen bereits bei der Einweisung ins Krankenhaus:

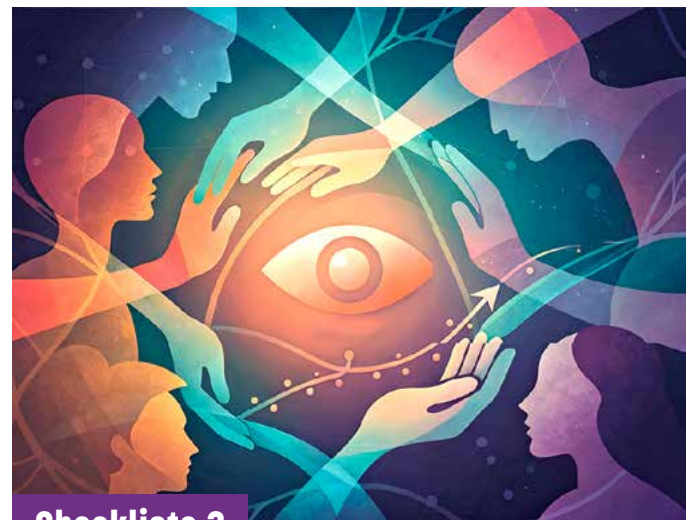
- Wie lange könnte der Aufenthalt dauern?
- Ist Pflege- und Betreuungsbedarf absehbar?
- Wie wird voraussichtlich der medizinische Versorgungsbedarf ab der Entlassung aussehen?
- Wie lautet die exakte Diagnose, gibt es Laborwerte, Befunde, einen Arztbrief etc.? Besprechen Sie das alles mit dem Hausarzt und lassen Sie sich erklären, womit Sie rechnen sollten.
- Klären Sie, in welchen Bereichen Sie Hilfe und Beratung benötigen und wo Sie diese bekommen. Sowohl das Krankenhaus als auch der Hausarzt oder die Hausärztin sind hier die ersten Ansprechpartner.
- Kontaktdaten der behandelnden Krankenhausärzte, damit der/die Haus*ärztin nachfragen kann.
- Kontaktieren Sie das Entlassungsmanagement des Krankenhauses und fragen Sie, welche Unterstützung

Wir Hausarzt*innen sind als Facharzt*innen für Allgemein- und Familienmedizin ihre Begleiter*innen und geben Ihnen realistisches und fundiertes Wissen rund um den medizinischen Zustand pflegebedürftiger Angehöriger.

Dr. Andrea Braunendal
Fachärztin für Allgemein- und Familienmedizin



geboten werden kann – fallweise ist das Entlassungsmanagement in der Lage, sich um einen Platz für geriatrische Remobilisation oder um einen Heimplatz zu kümmern!



Checkliste 3

Wenn Pflege absehbar wird

Ist Pflege- und Betreuungsbedarf absehbar, stellen sich der Reihe nach folgende Fragen – und wenn man schon vorher darüber nachgedacht hat, ist man im Vorteil. Hier eine schnelle 48h-Checklist, die man ab dem Krankenhausaufenthalt abarbeiten sollte:

Die 48-Stunden-Checkliste

- Diagnose und Behandlungsplan verstanden
- Medikamentenliste vorhanden
- Wichtige Dokumente gesammelt
- Wohnumgebung sicher gestaltet
- Pflegebedarf eingeschätzt
- Pflegeversicherung kontaktiert
- Pflegegrad beantragt oder geprüft
- Unterstützungsmöglichkeiten recherchiert

Meist bieten wir unsere Unterstützung zu Hause in Abstimmung mit dem Entlassungsmanagement der Krankenhäuser, den Hausärzt*innen und der Pflegedreh-scheibe an. Wer unerwartet häusliche Pflege benötigt, sollte uns umgehend anrufen

DGKP Mirsada Konjevod,
stv. Einsatzleiterin Pflege GU Nord



- Familienaufgaben verteilt
- Pflegeheime/Kliniken
- Eigene Belastungsgrenzen bedacht
- Patient*innenverfügung: Finanzielles geprüft und organisiert

Plötzlich pflegende Angehörige: Was in den ersten 48 Stunden wichtig ist

Grundsätzlich kann man sich ausrechnen, dass die Chance, sich in der Familie um einen Pflegefall kümmern zu müssen, sehr hoch ist. Daher wäre es sinnvoll, sich rechtzeitig und vorausschauend dem Thema zu stellen, damit man im Falle des Eintretens nicht völlig überfordert ist.

Aber schon das erste Nachdenken führt dazu, dass man das Thema wegen seiner Komplexität eher hinausschiebt – im Moment ist es ja nicht dringlich.

Woher die Komplexität rührt: Das Thema Pflege betrifft nicht eine einzelne Person, sondern die gesamte Familie. Das heißt, das Konfliktpotenzial ist groß und Konflikte will man eher vermeiden.

Die betroffenen Personen: Wer hat wieviel Zeit für Pflege- und Betreuungsleistungen und wie kann man das sinnvoll aufteilen?

Wie ist die Wohnsituation? Kann die zu pflegende Person in ihrem Zuhause betreut werden? Gibt es sonstwo in der Familie räumliche Möglichkeiten? Gibt es ein Zimmer für

eine 24-Stunden-Kraft? Muss es ein Pflegeheim sein? Welche Adaptionen braucht es zu Hause (Pflegebett, Sanitär-räume umbauen, ...)? Wer kümmert sich, wer bezahlt?

Im Hintergrund schwingt sehr rasch als Konfliktthema die Erbschaftsfrage mit.

Im Falle des Eintretens: Wo muss man sich worüber informieren? Wer macht das? Wer hat Entscheidungsbefugnis?

Die rechtliche Ebene: Erwachsenenvertretung und Patienten*innenverfügung – ab wann und wer kann/soll das übernehmen?

Nur in seltenen Fällen sind hochbetagte Menschen willens, sich selbst mit diesen Fragen auseinanderzusetzen und ko-operativ. Eher geht es darum, dass sich die Familie gegen die Wünsche der Betroffenen durchsetzen muss. Wer kann das? Wie macht man das?

Man kann im Vorfeld nichts Konkretes planen, weil immer sehr viel eintreten oder nichts eintreten kann. Aber wer sich rechtzeitig mit dem gesamten Fragenkomplex auseinan-dersetzt, hat jedenfalls einen stressmindernden Vorteil.

Erste Schritte

Klären Sie die wichtigsten Fragen bereits bei der Einweisung ins Krankenhaus:

- Wie lange könnte der Aufenthalt dauern?

FREIRAUM

Beratung – Coaching – Psychotherapie





Mag. Gabriele Pampouchidis
Mag. Alexis Pampouchidis

www.freiraum-gu.at



Gutachterin für Pflegegeld



GENERATIONENHAUS
Gratwein-Straßengel

KOSTENLOSER

Pflegegeld-Vortrag

KOSTENLOS
Alle sind herzlich eingeladen!

Exklusiv mit mir als Gutachterin

Nutzen Sie diese einmalige Chance, alle Ihre Fragen rund ums Pflegegeld zu stellen – kompetent, verständlich und praxisnah.



23. September 2026
17:00 – 19:00 Uhr



**Generationenhaus
Gratwein-Straßengel**
Hauptplatz 5, 8112 Gratwein-Straßengel

In diesem Vortrag erhalten Sie:

-  **Ihre Fragen – meine Antworten**
Stellen Sie alle Ihre Fragen rund ums Pflegegeld – exklusiv mit mir als Gutachterin.
-  **Exklusiv: Pflegegeldratgeber**
Sichern Sie sich exklusiv den neuen Pflegegeldratgeber – Veröffentlichung am 30.06.
-  **Wissen, das Ihnen weiterhilft**
Erhalten Sie wertvolle Informationen und praxisnahe Tipps rund ums Pflegegeld.
-  **Persönlich. Kompetent. Für Sie da.**
Nutzen Sie diese einmalige Chance, Ihre Fragen zu stellen und Klarheit zu gewinnen.

SEIEN SIE DABEI!

Ich freue mich auf einen informativen Austausch mit Ihnen.



www.selbstbestimmt.cc



www.pflegegeldbuch.at

Für Ihre Selbstbestimmung
Für Ihre Sicherheit

Die Belegungssituation in einem Pflegeheim lässt sich nicht exakt vorhersehen. Wer einen Heimplatz sucht – sei es für eine dauerhafte Unterbringung oder einen Kurzetaufenthalt – sollte daher einfach zum Telefon greifen und fragen.

Marie-Christin Berner,
Heimleitung St. Josefsheim der Kreuzschwestern



- Ist Pflege- und Betreuungsbedarf absehbar?
- Wie wird voraussichtlich der medizinische Versorgungsbedarf ab der Entlassung aussehen?
- Wie lautet die exakte Diagnose, gibt es Laborwerte, Befunde, einen Arztbrief etc.? Besprechen Sie das alles mit dem Hausarzt oder Hausärztin und lassen Sie sich erklären, womit Sie rechnen sollten.
- Klären Sie, in welchen Bereichen Sie Hilfe und Beratung benötigen und wo Sie diese bekommen. Sowohl das Krankenhaus als auch der Hausarzt sind hier die ersten Ansprechpartner.
- Kontaktdaten der behandelnden Krankenhausärzte, damit der/die Haus*ärztin nachfragen kann

Dazu eine Fülle an weiteren Details

1. Wohin?

- Ins eigene Zuhause
- Zur Verwandtschaft nach Hause
- In ein Übergangsquartier zur Remobilisation (z.B. Albert Schweitzer Klinik)
- Zur Kurzzeitpflege ins Altersheim
- Langzeitaufenthalt in einem Heim

Krankenhausaufenthalte werden aufrechterhalten, solange durch eine Behandlung eine medizinische Verbesserung

erwartbar ist. Wartezeiten etwa auf das Ausheilen eines Knochenbruchs oder das Abheilen einer Operationsnarbe benötigen Zeit, aber keine Versorgung im Krankenhaus.

Oft möchte man Angehörige zu Hause betreuen, braucht aber Zeit, um ein Zimmer bzw. Sanitärräume pflegefit zu machen (Pflegebett, Haltegriffe etc.). In diesem Fall sollte man den/die Pflegenden für kurze Zeit anderswo unterbringen. Eine Möglichkeit ist die Abteilung für Akutgeriatrie und Remobilisation der Albert Schweitzer Klinik in Graz, eine andere – allerdings selbst zu bezahlende – sind Betten in Pflegeheimen, die für Kurzeilaufenthalte gedacht sind.

Platz in einem Pflegeheim

In allen Pflegeheimen herrscht ein ständiges Kommen Gehen. Wenn Sie einen Heimplatz benötigen, ist es am einfachsten, die Pflegeheime selbst durchzutelefonieren und nachzufragen.

Eine Übersicht der Pflegeheime einschließlich Kontaktdaten finden Sie im Internet unter der Adresse www.pflegezentren.at.

In Gratwein-Straßengel gibt es drei Pflegeheime (siehe Verzeichnis), im näheren Umfeld sind es neun.

2. Familiensituation klären

Siehe Checklist 1

3. Pflegebedarf einschätzen

Fragen Sie sich bzw. besprechen Sie mit Krankenhaus und Hausarzt*in:

- Kann die Person allein aufstehen?
- Ist Hilfe beim Waschen, Anziehen oder Essen nötig?
- Besteht Sturzgefahr?
- Wird nachts Unterstützung benötigt?

4. Betreuungsbedarf

Pflegebedürftige Personen benötigen nicht nur fachliche Unterstützung, sondern auch Hilfe und Betreuung bei der Bewältigung des Alltags. Das beginnt bei haushaltsnahen

cendon

physiotherapie

Stallhofstraße 24 | 8112 Gratwein-Straßengel

T: 0664 4940358 | E: physiotherapie@cendon.at | W: cendon.at

Das Pflegegeld ist die wichtigste Säule in der Finanzierung von Pflege. Leider tendieren betagte Personen dazu, ihren Gesamtzustand besser darzustellen als er ist und erhalten so zu wenig Pflegegeld. Ich helfe gerne bei einer professionellen und erfolgreichen Antragstellung.

Denise Herko,
dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin



Dienstleistungen, geht über Lebensführung und Gesellschaft und reicht bis zur Freizeitgestaltung. Sehr kompetent und aktiv ist hier das Team von „Hands for Hands“, einem Grazer Unternehmen zur Bereitstellung persönlicher Assistenzleistungen.

Hands4Hands, Tel. 0676 6090071,
E-Mail: office@h4h.co.at, www.h4h.co.at

5. Medizinisches

Wird man aus dem Spital entlassen, muss man sich im Regelfall umgehend um zu Hause notwendige Medikamente, Verbandsmaterial und Ähnliches kümmern. Erkundigen Sie sich schon im Spital und beim Hausarzt ...

- Welche körperlichen Einschränkungen wird es geben?
- Gibt es eine ärztliche Empfehlung für die nächsten Tage?
- Welche Ärzte sind zum Entlassungszeitpunkt erreichbar, um die erforderlichen Rezepte auszustellen?
- Welche Apotheke hat (am darauf folgenden Wochenende) Bereitschaftsdienst?

6. Wohnsituation prüfen

Ein kurzer Sicherheitscheck:

- Stolperfallen entfernen
- Gute Beleuchtung sicherstellen
- Wichtige Räume möglichst barrierearm gestalten
- Notrufmöglichkeiten organisieren

7. Mobilitäts-Hilfen

Rollstühle, Rollatoren und ähnliches mehr kann man entweder in Fachgeschäften kaufen oder ausnahmsweise doch online bestellen, etwa bei Amazon – das wäre der schnellste und am wenigsten aufwändige Weg.

www.amazon.de/pflege-hilfsmittel/s?k=pflege+hilfsmittel

8. Das Pflegebett

Pflegebetten muss man nicht kaufen, man kann sie hier ausleihen:

- Vita Aktiv in Graz, Tel. 0316 287788, www.vita-aktiv.at
- Bunte Rampe der Mosaik GmbH in Graz, Tel. 0316 686515-20, <https://bunterampe.mosaik-cms.org>

9. Inkontinenzprodukte

Inkontinenzprodukte wie Windeln und Einlagen werden vom Hausarzt/der Hausärztin verordnet und im Weiteren von der Sozialversicherung und ihren Vertragspartner*innen zur Verfügung gestellt. Die Kosten werden von der Sozialversicherung getragen. Da diese Windeln große Müllberge verursachen und so zu einem häufigeren und damit teurerem Abholen der Restmülltonne führen, kann man bei der Gemeinde um eigene Müllsäcke ansuchen, mit denen der Abfall kostenfrei entsorgt werden kann.

10. Finanzielles & Pflegegeld

In Österreich gibt es keine verpflichtende Pflegeversicherung, anstelle dessen besteht das Pflegegeld. Pflegeversicherungen kann man nur privat abschließen – fragen Sie dazu Ihren Versicherungsberater bzw. Versicherungsmakler.

Praxis

XUND PFLEGER

GESAMTHEITLICHE UND UMFASSENDE
THERAPIEANGEBOTE

www.xundpfleger.at

**18 Therapeutinnen und Therapeuten
für Ihr verbessertes Wohlbefinden!**

OSTEOPATHIE

KINDER-OSTEOPATHIE

PHYSIOTHERAPIE

ERGOTHERAPIE

MASSAGE

SHIATSU

Praxis Xundpfleger
 Gratweiner Straße 15/1, 8111 Gratwein-Straßengel
 Tel./Terminvereinbarungen: 0650 23 10 008
 E-Mail: office@xundpfleger.at, www.xundpfleger.at

Baumschule

HARITSCH
 Kaufen, wo's wächst!
BERATUNG großgeschrieben!

8112 Gratwein-Straßengel, Murfeldstraße 60
 Sa.–Fr. 8–12 u. 13–17 Uhr, Sa. 8–12 Uhr
 baumschule.haritsch@outlook.com • Tel. 03124 / 52 131

JETZT EINLAGERN!



Brennholz
Gernot Eibl

Betriebsstätten:
 8111 Gratwein-Straßengel, Gewerbepark
 8130 Frohnleiten, Kühau 4

Tel. 0664 / 43 05 281
tägliches LIEFERSERVICE

RESULTATIO
 Steuerberatung GmbH

Mag. Reinhard Kager
Elisabeth Kager, BA

8111 Gratwein-Straßengel
 Gratweiner Straße 8
 office@resultatio.at
 www.resultatio.at
 +43 3124 50979



Unsere Leistungen:

- Steuerberatung
- Bilanzierung & Steuererklärungen
- Buchhaltung & Lohnverrechnung
- Krypto
- Gründungsberatung
- Umgründungen
- Nachfolge- & Übergabeberatung
- Betriebsprüfung
- Finanzstrafverfahren

Das Pflegegeld wird in sieben Pflegestufen unterteilt. Es ist eine pauschale Geldleistung, die unabhängig vom Einkommen ausgezahlt wird, um pflegebedingte Mehraufwendungen zu decken. Die Einteilung der sieben Stufen orientiert sich im Wesentlichen am Zeitaufwand, mit dem die Pflegeleistung verbunden ist. Es muss im ersten Schritt beantragt werden, im zweiten Schritt erfolgt eine Einstufung der zu pflegenden Person mit nachfolgendem Bescheid und im dritten Schritt die monatliche Ausbezahlung. Damit die öffentliche Hand die Kosten eines Pflegeheims übernimmt, muss zumindest Pflegestufe 4 zuerkannt sein. Das Pflegegeld ist meist auch Grundlage für weitere Unterstützungsleistungen.

11. Beratungsangebote – die Pflegedrehscheibe

Rund um das Thema Pflege gibt es eine Fülle an Hilfestellungen und Beratungsangeboten. Für alle „Neueinsteiger*innen“ in das Thema Pflege ist diese Vielfalt durchaus verwirrend. Daher empfehlen wir, sich im ersten Schritt an die Pflegedrehscheibe Graz-Umgebung des Landes Steiermark zu wenden.

Die Pflegedrehscheiben des Landes Steiermark sind regionale, zentrale Beratungs- und Servicestellen für Menschen mit Pflege- und Unterstützungsbedarf sowie für deren Angehörige. Sie bieten Orientierung im vielfältigen Pflege- und Betreuungssystem und unterstützen dabei, passende Lösungen für die jeweilige Lebenssituation zu finden.

Die Beratungsangebote umfassen unter anderem:

- Mobile Pflege- und Betreuungsdienste/ Hauskrankenpflege
- Medizinische Hauskrankenpflege
- Mehrstündige Alltagsbegleitung
- Tageszentren
- Betreutes/Betreubares Wohnen
- Pflegeheime und Pflegeplätze
- Mobile Palliativteams
- 24-Stunden-Betreuung
- Pflegegeld
- Finanzielle Unterstützungsleistungen für pflegende Angehörige
- Pflegekarenz, Pflegezeit, Familienhospizkarenz
- Erwachsenenschutz, Vorsorgevollmacht, gesetzliche Vertretung
- Hilfsmittelversorgung
- Essenzustellung
- Psychiatrische Unterstützungsangebote usw.

Telefonische Auskünfte sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr unter 0316 8777474 möglich, E-Mail: pflegedrehscheibe-gu@stmk.gv.at
 Für Persönliche Beratungsgespräche in den Büroräumlichkeiten sowie kostenlose Hausbesuche bitten wir um eine Terminvereinbarung. Termine werden flexibel vereinbart.

Unterstützung für pflegende Angehörige

Pflege ist körperlich und mental herausfordernd und anstrengend, umso mehr, wenn man eigene Angehörige pflegt. In Österreich erhalten pflegende Angehörige vielfältige Unterstützung, ausführliche Informationen und Beratung erhalten Sie bei eigenen Pflegeexpert*innen der Arbeiterkammer.

Kontakt: 05-7799 oder gesund.pflege@akstmk.at.

Pflegefreistellung: Pro Arbeitsjahr steht Ihnen das Ausmaß Ihrer wöchentlichen Arbeitszeit (maximal eine Woche) zu, wenn Sie kranke Angehörige pflegen bzw. betreuen.

Steuerfreier Angehörigenbonus: Monatlich 134,30 Euro, wenn Sie eine Person mit mindestens Pflegegeldstufe 4 überwiegend zu Hause pflegen und ein bestimmtes Nettoeinkommen – max. 1.710,90 Euro – nicht überschreiten.

Finanzielle Zuschüsse für Ersatzpflege: Wenn Sie selbst erkranken oder auf Urlaub fahren, gibt es finanzielle Unterstützungen für die Vertretung (Ersatzpflege), die beim Sozialministerium Service beantragt werden kann.

Pflegekarenz/-teilzeit: Unter bestimmten Voraussetzungen ist eine beitragsfreie Selbstversicherung in der Pensionsversicherung während der Pflegezeit möglich.

Mobilität & Alltag: Mobile Dienste (Heimhilfe, Hauskrankenpflege) unterstützen bei der Grundpflege, damit Sie Freiräume gewinnen.

Auszeiten & Beratung: Spezielle Gesundheitswochen, in manchen Fällen sogar gemeinsam mit dem zu pflegenden Angehörigen, bieten dringend benötigte Erholung.

Beratungsstellen in Gratwein-Straßengel

- Pflegedrehscheibe
- Hausärzt*innen
- Sozialarbeiterinnen im Generationenhaus
- Denise Herko, kostenpflichtige Hilfe bei Ansuchen zum Pflegegeld, Tel. 0664 3464557, www.selbstbestimmt.cc
- Kostenlose Pflegeberatung mit Denise Herko, von der Marktgemeinde finanziert, dienstags von 9:00 bis 10:00 Uhr im Generationenhaus als Nachfolge der Community Nurses

Anbieter*innen rund um Pflegeangelegenheiten

- 24-Stunden-Betreuung: siehe Adressverzeichnis
- Pflegeheime: siehe Adressverzeichnis
- Sozial- und Gesundheitsverein - mobile Pflege GU Nord, mobile Dienste und Essen auf Rädern: Tel. 03124 23 954, www.pflege-gunord.at
- Ärzt*innen: vorzugsweise die Hausärzt*innen der zu pflegenden Person
- Mobirem - geriatrische Remobilisation zu Hause: Zuweisung durch die behandelnden Ärzt*innen im Krankenhaus oder Ihre*n Hausarzt*ärztin.

Licht in Ihre Haut!

In acht Lichteinstellungen werden die Hautbedürfnisse und der wahre Hautzustand in Sekundenschnelle analysiert.

Die Lichtreise belegt mit der bildbasierten Hautanalyse die wahren Bedürfnisse Ihrer Haut und hilft bei der Kontrolle und Überwachung von Veränderungen des Hautzustandes.

Warum ist das wichtig?

Wir sehen jetzt Pigmente und Entzündungsprozesse, die noch in der Tiefe schlummern und ob die Hautbarriere intakt ist. Wir sehen jetzt gemeinsam in die Zukunft, um Ihre Haut bestmöglich pflegen zu können, denn Vorsorge ist das beste Mittel, um Ihre Haut länger jung und gesund zu erhalten.

UNSER ANGEBOT

Hautanalyse mit Observ 49 EUR

Beim Kauf eines Produktes und/oder einer Behandlung ab 150 EUR ist die Hautanalyse kostenlos.



REVIDERM

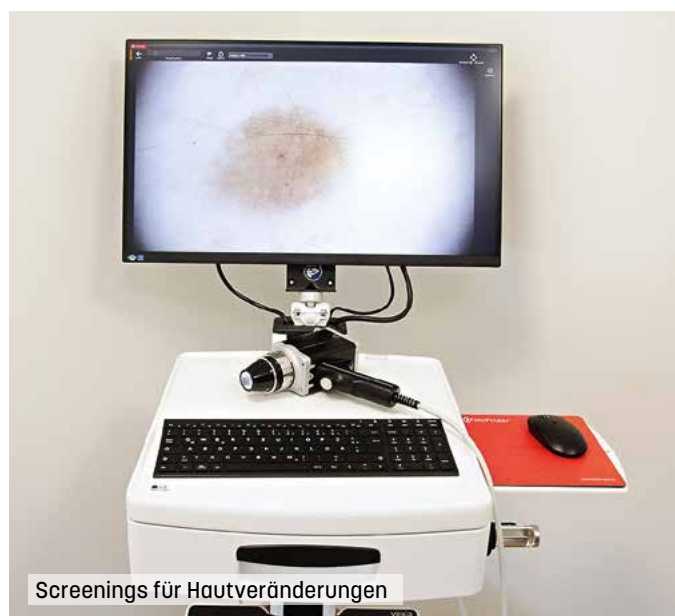


KOSMETIK & FUSSPFLEGE FACHINSTITUT

Im Herrgottswinkel 4 • 8111 Gratwein-Straßengel
Tel. 03124 52 250 • mobil 0676 799 47 41
team.oblasser@kosmetikerin.at • www.kosmetikerin.at
Mo.–Fr. 9–18 Uhr • Samstag nach Vereinbarung



DDr. Thomas Graier



Screenings für Hautveränderungen

Facharzt für Hautsachen

DDr. Thomas Graier, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, eröffnete im Frühjahr 2026 seine Wahlarztpraxis im Gewerbezentrum Lammer und vergrößerte damit das medizinische Angebot an dieser Adresse.

Der Gratwein-Straßengler lebt mit seiner Familie in Straßengel, seine Gattin ist Kassen-Zahnärztin in Gratkorn und seine Mutter, eigentlich in Pension, absolvierte extra die Ausbildung zur Ordinationsassistentin, um ihrem Sohn in der Ordination zur Seite zu stehen.

DDr. Graier, der auch an der Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie in Graz tätig ist, deckt in seiner Wahlarztordination eine Fülle medizinischer Leistungen ab.



Laserbehandlungen mittels Diodenlaser

Spezialist für Schuppenflechte und Neurodermitis

Eine davon ist die Behandlung entzündlicher Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Psoriasis – ein Spezialgebiet, zu dem er auch seine Dissertation für den zweiten Dokortitel verfasst hatte. Auf dem Höchststand der Forschung bewandert, kann Dr. Graier bei diesen entzündlichen, höchst unangenehmen Hauterkrankungen neueste Therapien einsetzen, mit denen die Lebensqualität wesentlich verbessert werden kann.

Screenings für Hautkrebs und Muttermale

Die Hauptursache von schwarzem und weißem Hautkrebs ist die schädigende UV-Strahlung durch Sonnenlicht oder Solarien. Leider steigen die Fallzahlen von Hautkrebs in Österreich seit Jahren stetig an, um diesem vorzubeugen sollte die Mittagssonne gemieden werden und unbedeckte Areale mit Sonnenschutzcreme eingeschmiert werden. Gut zu wissen: Durch regelmäßige Kontrollen lassen sich Hautkrebsläsionen frühzeitig erkennen und schonend behandeln beispielsweise durch spezielle Cremes oder lokal destruktive Maßnahmen. Bei manifesten Tumoren muss häufig operiert werden.

Allergische Hautreaktionen – ein Apell

Allergische Hautreaktionen insbesondere auf Kosmetika sollten eigentlich durch strenge EU-Bestimmungen stark rückläufig sein. Tatsächlich stellen Dermatolog*innen allerdings eine Rückkehr derartiger Fälle fest. Die Ursache: Die Verwendung billiger Produkte aus dem Ausland. Daher die Bitte: Sparen Sie nicht bei der Qualität, setzen Sie Ihrer Haut zuliebe auf Markenprodukte aus Europa!

Allgemeine Dermatologie

Das Behandlungsspektrum reicht von Akne und Abszessen über Gürtelrose (Herpes Zoster), Pilzkrankungen (Nagelpilz, Fußpilz) bis hin zu Rötungen im Gesicht (z.B. Rosazea) und der Behandlung von Juckreiz, Ausschlägen und anderen entzündlichen Schmerzen.

Laserbehandlungen

Dr. Graier bietet auch effektive Haarentfernung mit einem hochmodernen Diodenlaser an sowie die Behandlung von Gesichtsrötungen. Die Behandlung ist präzise, hautschonend und für verschiedene Haut- und Haartypen geeignet.

DDr. Thomas Graier

Wahlarzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten

Gratweiner Straße 15, 8111 Gratwein-Straßengel
Tel.: 0664 2392623, www.hautarzt-graz-umgebung.at
Termine: telefonisch und online



Mag.ª Stefanie Schebath, BSc.



Gesund von Anfang an

Anfang Oktober 2026 erscheint „Gesund von Anfang an“, das erste Buch der Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin Stefanie Schebath. In ihrer Praxis für Osteopathie und Physiotherapie hilft sie täglich Babys und jungen Eltern in einen ausgeglichenen und wortwörtlich entspannten Start ins Leben. Mit ihrem Buch gibt sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen an ein größeres Publikum weiter und ermöglicht praktische Hilfestellung auch für zu Hause.

Osteopathie für Babys

Im Jahr 2017 eröffnete Stefanie Schebath ihre Praxis8111 für Physiotherapie und Osteopathie, in der die Behandlung von Babys und Säuglingen im Mittelpunkt steht. Die ersten Lebensmonate sind entscheidend für die gesunde Entwicklung von Babys und Säuglingen und gleichzeitig eine Zeit voller Fragen, Unsicherheiten und neuer Erfahrungen für frisch gebackene Eltern. Ob bei Schiefhaltungen, Verdauungsproblemen, Schlaf- oder Stillthemen: Stefanie Schebath versteht die Sprache des (Baby)-Körpers und hilft dabei, frühzeitig Spannungen, Dysbalancen oder Entwicklungsverzögerungen sanft zu regulieren.

Wie das Buch helfen kann

Mit ihrem ersten Buch verfolgt Stefanie Schebath gemeinsam mit Co-Autorin und Verlegerin Christina Rexeis das Ziel, noch mehr junge Eltern zu erreichen als dies in ihrer Praxis möglich wäre. Denn sie weiß: Viele Behandlungstechniken und ausgesuchte Handgriffe können eine Hilfe für junge Eltern darstellen und sind auch ohne Therapeutin anwendbar. Da man therapeutische Übungen besser herzeigt, als sie nur wortreich zu erklären, finden sich im Buch QR-

Codes, die zu kurzen Erklär-Videos führen und die Umsetzung zusätzlich erleichtern. Man darf gespannt sein auf das Werk, denn der Buchmarkt gibt bisher zwar jede Menge medizinischer und psychotherapeutischer Ratgeber und solche von Hebammen für junge Eltern her, aber kein einziges Buch über physiotherapeutische Möglichkeiten, die für jedes Baby nützlich sind – „Gesund von Anfang an“ scheint also das erste seiner Art zu sein.

Der Aufbau von „Gesund von Anfang an“

Folgende Themen finden sich unter anderem in dem Buch: Gesundheit beginnt in der Schwangerschaft bzw. bei gesunden Eltern schon im Vorfeld:

- Schwangerschaft und Geburt
- Physiologie des Babys (Stresssignale, Saugen-Trinken-Schlucken)
- Schlafen und Schreien
- Symmetrien und Asymmetrien
- Nährstoffe und Zellgesundheit
- Regeneration der Mutter nach der Geburt

Dr. Helga Christina Stenzel (Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde), Dr. Petra Pittler-Kauderer (Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe) sowie Dr. Dietmar Rösler (Arzt für Allgemeinmedizin, Orthomolekularmedizin und Sportmedizin) haben das Buch aus ärztlicher Sicht begleitet.

Mehr als Praxis & Buch

Stefanie Schebath ist seit langem auch außerhalb ihrer Praxis mit Rat und Tat aktiv. So betreibt sie einen Blog und nutzt Social-Media-Plattformen wie TikTok und Instagram, um viele tausend Familien mit kurzen und praxisnahen Tipps zu unterstützen.

Gesund von Anfang an

Verlag rexeis.media, ISBN 978-3-69028-913-9

Erhältlich ab Mitte November 2026 bei Stefanie Schebath persönlich, beim Verlag und überall, wo es Bücher gibt.



Wer „Gesund von Anfang an“ vorbestellt, erhält als Dankeschön eine Audiobotschaft oder kurze Videoanleitung von Stefanie Schebath – als Antwort auf eine konkrete Frage rund um Baby oder Regeneration nach der Geburt.

◀ Vorbestellung und Fragestellung



Praxisgemeinschaft Xundpfleger

Xund gepflegt

Das Team der Praxisgemeinschaft Xundpfleger rund um den Gründer Matthias Pfleger ist der größte Anbieter therapeutischer Maßnahmen in der Gemeinde. Physiotherapie, Osteopathie, Massage, Shiatsu und Ergotherapie werden hier von 18 Therapeut*innen angeboten, die eng zusammenarbeiten. Und das schon seit 13 Jahren.

Mastermind hinter der Praxis Xundpfleger ist der Gratwein-Straßengler Matthias Pfleger, Physiotherapeut und Osteopath, der erst auf Umwegen zu seiner Berufung gefunden hat. Ursprünglich absolvierte er nämlich Ausbildungen in der Sappi. Anstelle hier aber weiter seinen Platz zu suchen, entschied er sich, die Berufsreifeprüfung zu machen und Sportwissenschaften zu studieren. Doch eine schwere Knieverletzung beendete diesen Traum und öffnete zugleich eine neue Tür: Die Arbeit der Physiotherapeut*innen an seinem Knie weckte sein Interesse. Also folgten noch ein paar weitere Prüfungen bis zur Zulassung zur Aufnahmsprüfung, die Ausbildung und erste Berufserfahrungen.

Der Weg zur Praxisgemeinschaft

Im Jahr 2011 ergab sich die Möglichkeit, gemeinsam mit Masseurin Friederike Rantasa ein kleines Kämmerchen in der Gruppenpraxis Dr. Braunendal-Dr. Zeder, damals noch in der Lischnig-Villa beheimatet, zu beziehen. Als die Gruppenpraxis 2013 an die neue Adresse im Gewerbezentrum Lammer übersiedelte, machte Matthias Pfleger einen großen Schritt: Er mietete sich im neuen Zentrum in drei Räumen ein und begann, weitere Therapeut*innen mit ins Boot zu holen. Das lief ganz im Sinne der Klient*innen so gut, dass der Platz bald zu klein wurde. Peter Saurer bot an, den Gebäudeteil neben dem Gesundheitszentrum aufzustocken und mehr Platz anzubieten. So verfügt die Praxisgemeinschaft Xundpfleger seit 2022 über sechs Behandlungsräume, einen Bewegungsraum und alles, was an Infrastruktur dazugehört. Mit der Umwandlung der Gruppenpraxis Dr. Braunendal-Dr. Zeder in ein Primärversorgungszentrum wurde Xundpfleger zum fixen Partner für die, im Gesundheitszentrum – Standort Judendorf – angebotenen kostenlosen Akut-Physiotherapien.

Der Wert der Zusammenarbeit

Heute arbeiten in der Praxis Xundpfleger 18 Therapeut*innen zusammen, koordiniert und organisiert von Matthias Pfleger. Alle agieren grundsätzlich selbstständig, denn, so Matthias Pfleger: „So haben alle mehr Freiheiten und sind an der ständigen Verbesserung ihrer eigenen Arbeitsqualität interessiert.“ Das schließt Zusammenarbeit nicht aus, im Gegenteil: „Jedes therapeutische Angebot hat seine eigenen Stärken, alle Therapeut*innen ihre eigenen Schwerpunkte. Gemeinsam können wir für jede/n Klient*in die optimale Betreuung zusammenstellen und Optionen besprechen“, so Matthias Pfleger weiter.

Das Team in der Praxisgemeinschaft Xundpfleger

- Osteopathie und Kinderosteopathie: Matthias Pfleger
- Osteopathie: Monika Todter
- Physiotherapie: Mathias Schwarz, Tobias Leuthner, Erik Kahr, Sarah Würtz, Hannah Jesernik, Alexandra Holzinger
- Massage: Friederike Rantasa, Hannah Jesernik, Bernd Schönauer, Yanli Xu Löw, Sophia Wiessner, Natascha Bernhart, Astrid Uitz, Laura Weixler
- Shiatsu: Victoria Kriewetz
- Ergotherapie: Marvin Tildach
- Hebamme: Sandra Göttinger

Praxis Xundpfleger

Gratweiner Straße 15/1, 8111 Gratwein-Straßengel
 Terminvereinbarungen: 0650 23 10 008
 E-Mail: office@xundpfleger.at
www.xundpfleger.at



Balance Studio



Pilates – der sanfte Weg zur Fitness

Vivien Lang ist Trainerin für Matten- und Reformer-Pilates im von ihr gegründeten Balance-Studio im Köppel-Center. Hier verfolgt sie einen Ansatz, der über Pilates selbst hinausreicht: Sie bietet ihren Klient*innen einen Raum an, in dem man den Alltagsstress hinter sich lässt, mental abschalten und sich mit Gleichgesinnten austauschen kann.

Pilates, einfach erklärt

Wer etwas für seinen Körper tun will, dem aber Fitnessstudios zu sehr nach Schweiß und Wettbewerb riechen, der ist bei Pilates und Vivien Lang bestens aufgehoben. Der Ursprung von Pilates liegt bei seinem Namensgeber Joseph Hubertus Pilates, einem Deutschen, der in England als Zirkusartist gearbeitet hatte und wegen seiner Herkunft zu Beginn des Ersten Weltkriegs in England interniert wurde. In dieser Zeit entwickelte er das Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings, um die eigene Kondition und die der mit ihm internierten Soldaten zu erhalten. Im Jahr 1926 wanderte Pilates in die USA aus, eröffnete in New York ein erstes Studio und entwickelte auch die Geräte für Reformer-Pilates, wie sie Vivien Lang zur Optimierung der Übungen anbietet.

Mit Pilates wird die Muskulatur gestärkt, Kondition, Bewegungskoordination und Körperhaltung verbessert. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren der in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Auch die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Da alle Bewegungen langsam und fließend ausgeführt werden, schont Pilates Muskeln und Gelenke.

Das Studio – ein Ort der Ruhe

Pilates eignet sich ideal für alle, die auf eine sanfte Weise und in entspannter Atmosphäre am Körper arbeiten wollen: Männer wie Frauen, jung ebenso wie alt. Dementsprechend präsentiert sich auch das Balance-Studio als Ruhe-Oase, ganz ohne Ablenkungen. Dazu passt auch, dass Vivien Lang neben Pilates auch Yoga-Blöcke anbietet. Neben den körperlichen Aspekten will Vivien Lang noch etwas anderes erreichen: Sie selbst erkannte und erlebte, dass es für ein vollständiges Wohlfühlen die Balance zwischen Körper und



Geist braucht. „Ich hoffe, dass sich mein Studio zu einem Ort entwickelt, an dem insbesondere Frauen – und natürlich auch Männer – mit ihren Mehrfachbelastungen zur Ruhe kommen und den Alltagsstress hinter sich lassen können“, so Vivien Lang.

Angeboten werden Kurse zu fixen Zeiten ebenso wie Einzelstunden für Matten-Pilates, Reformer-Pilates und Yoga. Alle Termine und Buchungsmöglichkeiten finden Sie auf der Homepage des Balance-Studios und auf www.eversports.at. Das Balance-Studio befindet sich im Gewerbezentrum Köppel – ist also leicht erreichbar und es stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung.

Studionutzung für Dritte

Da Vivien Lang das Studio nicht durchgehend selbst als Trainerin betreuen kann, steht es stundenweise gerne auch weiteren Trainer*innen zur Verfügung. Das professionelle und zugleich stimmungsvolle Ambiente eignet sich perfekt für Anbieter*innen von Kursen, Workshops und mehr.

Balance Studio by Lang Vivien
Murfeldstraße 10, 8112 Gratwein-Straßengel
Tel. 0677 63176577, E-Mail: balancestudiobylv@gmail.com
www.balancestudiobylv.at



Balance Studio

REFORMER PILATES / MATTEN PILATES

Alle Kurse finden auf www.balancestudiobyvlv.at bzw. auf Eversports: www.eversports.at/scl/balance-studio
Wir haben täglich von 7:00 oder 8:00 Uhr bis längstens 19:30 Uhr offen und bieten die Kurse wöchentlich fix an.

Anmeldung auch per Whatsapp unter 0677 63176577 oder E-Mail: balancestudiobyvlv@gmail.com

Bettina K. Pischorn

GESUNDHEITSREIHE 2026 IN DER PRAXIS SCHIRNING

Fasten – der natürliche Weg zu mehr Gesundheit

Vortrag „Die Wirkung des Fastens“ mit Vorstellung der Fastenwoche

11. September 2026, 19:00–20:30 Uhr

Gemeinsam gesund fasten

Begleitete Fastenwoche für Zuhause

26. September bis 3. Oktober 2026

Der Darm als Schlüssel zur Gesundheit

Vortrag: Wie Sie Ihre Darmgesundheit stärken und erhalten

27. November 2026, 19:00–20:30 Uhr

Chronische Erkrankungen und die Rolle der Ernährung

Vortrag: Vorbeugen und Behandeln von chronische Erkrankungen

18. Dezember 2026, 19:00–20:30 Uhr

Anmeldung/Infos: bettina.pischorn@gmx.at

Unkostenbeitrag 10 Euro

Eva Carmona und Mario Téllez Girón Carmona

NUAD THAI YOGA BODYWORK

Passives Yoga im Einzelsetting. Durch sanften Druck, Dehnungen und fließende Bewegungen werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit gefördert und das innere Gleichgewicht gestärkt.

Mobil und in der Praxis „Berührt Bewegt“ in Judendorf.

Infos & Terminvereinbarungen

Frauen: info@evacarmona.com

Männer: mario.tellezgiron.carmona34@gmail.com

Eva Carmona

YOGA MEETS LATIN DANCE

Start: 10.11.2026, 17:30 – 18:30 Uhr Kinderhaus

„Kinder am Straßenglerberg“

Wir tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen und kräftigen dabei die einzelnen Körperpartien. Mit ausgewählten Asanas dehnen wir unseren Körper, finden den Fokus und entspannen uns. Bei dieser Einheit geht es nicht um Choreographien oder Perfektion, sondern darum, deinen Körper zu spüren, Freude an der Bewegung zu erleben und deiner Intuition zu folgen.

Anmeldung/Infos: 0690 10230236

bzw. info@evacarmona.com

Eva Carmona und Victoria Kriwetz

YOGA & TANZ

09.10., 17:00–20:00 Uhr

Gemeinsam gehen wir durch eine Einheit Hatha-Yoga, um den Körper frei zu machen, die Gedanken zu beruhigen und uns mit unserem Selbst zu verbinden! Beim Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen lassen wir los und stärken unser Körperbewusstsein. Wir genießen die Lebensfreude und entdecken Bewegung als wirksames Werkzeug zur Stressregulation.

Anmeldung/Infos: office@abhyasa-shiatsu.com bzw. info@evacarmona.com

Monika Harrer Yoga Lehrerin & Energetikerin

HERBST-YOGA-EINHEITEN: 22.9.–3.12.2026

- Di.: **Morgen Yoga** 9:00–10:15 Uhr, Praxis Schirning
- Di.: **Body & Soul** 19:00–20:15, Praxis Schirning
- Mi.: **Light** 18:00–19:10 Uhr, Rotes Kreuz, Gratkorn
- Mi.: **Relaxing** 19:15–20:30, Rotes Kreuz, Gratkorn
- Do.: **Body & Soul** 19:00–20:15 Praxis Schirning

FACEYOGA WORKSHOPS:

Praxis Schirning, 26.9. und 7.11.2026

In diesen beiden Workshops erfährst du, wie gezieltes Gesichtstraining Verspannungen löst und die Entstehung von Falten reduziert werden kann. Für ein entspanntes, frisches und natürliches Aussehen.

Auf Anfrage auch Faceyoga-Party für Freund*innen-Treff!

HOLISTIC DANCE

Praxis Schirning, 9.10. und 20.11. 2026
Lebensenergie durch Rhythmus und Bewegung.

ENERGIEARBEIT

Holistic Pulsing & Fußreflexzonenarbeit
16.10. u. 13.11.2026

Anmeldung/Infos: Tel. 0676 3606129
www.monikaharrer.at

SinnSorik - sinnvoll spielen und lernen

BABYRAUM NACH EMMI PIKLER

Ab 4 Monaten, Start: 6.10, 9:30 Uhr, Praxis Schirning

SPIELRAUM NACH EMMI PIKLER

Ab 12 Monaten, Start: 6.10., 14:00 Uhr, Praxis Schirning

„MACH MIT MIR EINE SINNESREISE“

Sensomotorik und bindungsorientierte Entwicklungsbe-
gleitung für Kleinkinder ab 20 Monaten
Start: 12.10.; 9:30 Uhr, Schillerstraße 22b

Anmeldung/Infos: Ulrike Lederer-Perl
Tel. 0676 9353999, E-Mail: hallo@sinnSorik.at

Farbgatscherei – Simona Lercher

MAL-UND GESTALTUNGSTHERAPIE

Einzelinheiten und kontinuierliche Gruppen

LEBENSFREUDE DURCH MALEN

Anmeldung/Infos: 0676 5770974

so-me academy

SEMINARE, WORKSHOPS UND RETREATS

Die so-me academy ist mehr als ein Ort des Lernens. Sie ist
ein Raum für echte Begegnung, persönliche Entwicklung
und tiefgreifende Veränderung. Hier erinnerst du dich
daran, wer du wirklich bist, entfaltet dein Potenzial und
stärkst das Vertrauen in deinen eigenen Weg.

Entdecke neue Perspektiven. Erweitere deine Möglichkei-
ten. Wachse über dich hinaus.

Anmeldung/Infos: www.so-me.academy

Friederike Rantasa

QIGONG KURS

Ab 22.09. immer dienstags von 8:00–9:00 Uhr
im Vereinslokal OT Judendorf

FUNKTIONELLES BECKENBODENTRAINING FÜR FRAUEN

Ab Oktober, montags 17:00–18:30 Uhr, Seminarraum des
Gesundheitszentrums Gratwein-Straßengel, Standort
Judendorf, Gratweinerstr. 17, 2. Stock

Anmeldung/Infos: Tel. 0650 8094899 oder
E-Mail: friederike.r@gmx.at

Stefanie Schebath

GESUNDHEIT BEGINNT IN DER ZELLE

Kostenlose Online-Sprechstunde zu Mikronährstoffen
mit Physiotherapeutin und Sportwissenschaftlerin Mag.
Stefanie Schebath

Jeden ersten Mittwoch im Monat, 20:00 Uhr, via Zoom
Mehr Energie im Alltag, bessere Konzentration, ein star-
kes Immunsystem – für Kinder, Berufstätige, sportlich
Aktive und ältere Menschen gleichermaßen.
Spontane Teilnahme möglich, Zuhören genügt.

Anmeldung/Infos: www.praxis8111.at/online-sprech-
stunde, Tel. 0650 6729073, www.instagram.com/mag-
stefanie_schebath

Learn2day, Heike Steinwender

TANZKURSE IN JUDENDORF-STRASSENGEL

- Kindertanz ab 2 Jahren
- Hip-Hop für Kinder ab 6 Jahren
- Dance-Pop-Rock für Jugend und Erwachsene

Start: Donnerstag, 24. September 2026

NACHHILFEKURSE

Deutsch, Mathematik, Englisch für SchülerInnen
der 5. - 8. Schulstufe, Start: November 2026

WEIHNACHTLICHES AM BAUERNHOF „PREMHOF“

- Halloweenparty für Kinder
- Ponytag, Erlebnistag für Kinder
- Bastelwerkstätten für Kinder
- Adventzauber für Kinder
- Weihnachtliches Ponyreiten für Kinder
- Pferdesegnung zu Silvester für die ganze Familie

Start: November 2026

Anmeldungen/Infos: Tel. 0676 7077612

Victoria Kriwetz

YIN-YOGA & HATHA-YOGA IN DER PARKRESIDENZ

Entschleunigung & Achtsamkeit im Yoga –
für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Jeden Dienstag 17:00 Uhr und Mittwoch 18:30 Uhr.
Online-Yoga auch möglich!

KLANGREISE MIT KRISTALLKLANGSCHALEN

Shiatsu in der Praxis Xund Pfleger, einmal im Monat,
Spende 15–25 Euro

Anmeldung/Infos: office@abhyasa-shiatsu.com
Tel. 0660 4134455



Fotos: © Dr. Helmut Grün

Mag.^a Christiane Grün

Der sanfte Druck der Therapie

Mag.^a Christiane Grün ist diplomierte Shiatsu-Praktikerin in Rein. Wenn der Name Grün auf das Thema Gesundheit trifft, liegt der Gedanke an Dr.med. Helmut Grün, legendärer Arzt und Homöopath mit Ordination in der Orangerie des Stifts Rein, nicht weit. Tatsächlich ist Christiane Grün die zweite Frau des Arztes und ihre Ausbildung zur Shiatsu-Praktikerin hat wiederum einiges mit ihrem Gatten zu tun.

Christiane Grün maturierte am BG Rein und wollte ursprünglich Kinderärztin werden. Doch die ersten Ausflüge in den Sezierraum sorgten dafür, dass sie diesen Plan wieder fallen ließ und anstelle dessen Russisch und Italienisch studierte. Doch selbst diese Richtungsänderung führte sie an die MedUni Graz, wenn auch nicht als Ärztin: Hier ist sie am International Office tätig, einer Abteilung, die die Studierenden und Ärzt*innen begleitet, die entweder aus dem Ausland an die Med Uni kommen oder im Rahmen von Stipendien wie z.B. Erasmus+ Auslandserfahrung sammeln wollen.

Der Weg zu Shiatsu

Dr. Grün war es, der seine Frau dazu motivierte, sich einer Ausbildung zuzuwenden, mit der sie sich dem menschlichen Körper wenigstens von außen annähern könne. Also absolvierte Christiane Grün die drei Jahre dauernde Shiatsu-Ausbildung, schloss diese 2017 ab und praktiziert nun schon im neunten Jahr. In den ersten beiden Jahren hatte sie ihre Praxis noch in der Orangerie, dann übersiedelte sie in Räumlichkeiten in der alten Mühle des Stifts.

Shiatsu, einfach erklärt

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der energetischen Körperarbeit. Ziel ist es, mit sanftem, tiefgreifendem Druck und Dehnungen den Energiefluss im Körper anzuregen und auf diese Weise die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dahinter stehen zum einen sehr exakte Kenntnisse der menschlichen Anatomie, zum anderen das System der Energiebahnen der Traditionellen Chinesischen Medizin, in denen das Qi fließt. Die Praktikerin nutzt dabei Finger und Daumen ebenso wie Handballen, Ellbogen und Knie, um rhythmischen Druck auszuüben. Christiane Grün ergänzt



das klassische Shiatsu mit Techniken des Shen Shiatsu, in dem Methoden der Physiotherapie, der Osteopathie, der Massage und der Craniosacraltherapie zur Anwendung gelangen.

Für Klient*innen erweist sich Shiatsu nicht nur als wirkungsvolle Behandlung, sondern auch als eine Form der Körperarbeit, die bei Christiane Grün besonders sanft aber trotzdem tiefgreifend ist. Klient*innen werden in leichter, bequemer Kleidung auf einer Shiatsu-Matte am Boden behandelt. Gerne werden Therapien auch mit Ernährungsempfehlungen aus der 5-Elemente-Lehre ergänzt, die ebenfalls aus der TCM kommt. Hier werden alle Lebensmittel den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) zugeordnet, um auch auf diesem Weg den Körper energetisch im Gleichgewicht zu halten.

Mag.^a Christiane Grün, Dipl. Shiatsu Praktikerin

Rein 2, 8103 Gratwein-Straßengel

Tel. 0650 6734652, E-Mail: christianegrueen1972@gmail.com

Termine nach tel. Vereinbarung: Mi, Do nachmittags, Fr ganztags



© Sandra Höpfner-Buchnitzki

Sandra Höpfner-Buchnitzki

Immer in Bewegung

Sandra Höpfner-Buchnitzki ist eine kreative Frau mit einem im doppelten Wortsinn bewegten Leben. Geboren in Ostfriesland zog es sie erst ins deutsche Hannover, dann in die Niederlande an ein Kulturinstitut und schließlich bewegte sie sich weiter nach Graz an die Oper und zum Wohnen nach Rein. Tanz und Bewegung stehen auch im Zentrum ihres beruflichen Tuns mit Pilates und Tanzpädagogik.

Nach 20 Jahren als Angestellte an einem niederländischen Kulturinstitut veränderte sich das Leben: Ihr Gatte erhielt ein Jobangebot in einem Hightech-Unternehmen im Raum Graz und mit dem Ortswechsel entschloss sich Sandra Höpfner-Buchnitzki, etwas Neues aufzubauen und sich unter dem Titel Libra Mobilis selbstständig zu machen. Dabei war sie auf der Suche nach einem tanzpädagogischen Projekt, das es – anders als etwa Ballettschulen für Kinder – noch nicht gibt. Der Hintergrund, den sie mitbringt: einerseits die Tanzpädagogik, andererseits ihre zertifizierte Pilatesausbildung sowie ihre Mitgliedschaft im Österreichischen Pilatesverband. So fand sie als neue Selbstständige zwei Ansatzpunkte:

An der Oper Graz unterrichtet sie im Rahmen von TanzAktiv!, mit dem der Weg vom Zuschauen zum eigenen Erleben geöffnet wird. Hier bietet Sandra Höpfner-Buchnitzki „Ballett Vital 55+“ und ein eigenes Programm, das sich vor allem an Menschen mit neurologischen Einschränkungen richtet, aber allen offensteht, die Freude an Tanz und Bewegung haben. Zusätzlich zur Oper bietet sie Tanz in den geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz an.

Tanz, Pilates und Gesundheit

Tanz bedeutet immer Bewegung, die noch dazu Freude bereitet. Nicht nur bei Kindern fördert Tanzen Koordination, Balance und Ausdauer. Erst recht gilt dies für Personen 55+ als wichtige Basis für mehr gesunde Lebensjahre. Auch das Hören von und Reagieren auf Musik ist eine perfekte mentale Beschäftigung. Die fließenden Bewegungen des Tanzens sind bei Sandra Höpfner-Buchnitzki auch in ihr Pilates-Angebot eingebunden, das ansonsten auf ihrer zertifizierten Ausbildung fußt.

Angebote in Gratwein-Straßengel

Aktuell ist Sandra Höpfner-Buchnitzki mit ihrem Libra Mobilis-Angebot unter anderem in der Praxis Schirning zu finden. Hier schätzt sie die Zusammenarbeit mit Physiotherapie und Osteopathie, die Tanz bzw. Pilates immer wieder als Ergänzung zu ihrer eigenen Arbeit empfehlen. In der Marktgemeinde Gratwein-Straßengel bietet sie bereits Pilates für unterschiedliche Niveaus, Kinderballett und Tanz Vital für die ältere Generation an. Künftig kommen Faszientraining und Ballett 55+ hinzu.



© Rick-Theo van Hal

Libra Mobilis, Sandra Höpfner-Buchnitzki, BA

Hörgas 119, 8103 Gratwein-Straßengel
Tel. 0676 3367242, E-Mail: info@libramobilis.at
www.libramobilis.at, www.praxis-schirning.at



Foto: pixabay.com/Charles Thompson

Fußpflege

Gepflegte und gesunde Füße

Fußpflege? Was ist das eigentlich, so neben dem Schneiden, Feilen und Lackieren der Zehennägel? Darüber sprachen wir mit Renate Tippl, die seit 28 Jahren ihren Beruf ausübt, seit 19 Jahren ein eigenes Studio führt und seit zehn Jahren zertifizierte Prüferin für Fußpflege im Rahmen der Befähigungsprüfungen der Wirtschaftskammer Steiermark ist.

Hinter jeder diplomierten Fußpflegerin steht entweder eine absolvierte Lehre oder ein Diplomlehrgang mit kommissioneller Abschlussprüfung am WIFI. Dieses Diplom lässt sich um die Sonderausbildung „diabetischer Fuß“ erweitern. Um in diesem medizinischen Bereich arbeiten zu können, bedarf es alle zwei Jahre einer Fortbildung, um am aktuellen Stand zu sein.

Fußpflege: mehr als Kosmetik

Es gibt viele Gründe, warum unsere Füße im Laufe von Jahrzehnten weit weg vom orthopädisch perfekten Fuß sind: Übergewicht, die Torheiten der Schuhmode und falsche Bewegungsabläufe sorgen für Fußdeformationen und daraus folgenden Zehenfehlstellungen, Nageldeformationen, führen zu trockener Haut und zu schmerzenden Rissen in Hornhaut und Ferse, zu Hühneraugen, Hammer- und Reiterzehen. Die gründliche Begutachtung und Behandlung des Fußes in der Fußpflege kann vor lästigen Schmerzen schützen und auch vorbeugend wirken, ehe der Weg zur Medizin nötig wird. Dass die klassische Fußpflege nebenbei auch noch eine echte Wohlfühlbehandlung ist, sorgt bei den Fußpflegerinnen für einen regen Zulauf von Frauen wie Männern.

Diabetische Fußpflege

Für Diabetiker*innen ist die regelmäßige diabetische Fußpflege nahezu ein „Muss“. Die jahrelange Überzuckerung führt zu Veränderungen der großen Blutgefäße bis hin zum Gefäßverschluss. Die Folgen können bis zum Absterben von Gewebe führen, oft sind dann Amputationen der einzige Weg der Lebensrettung. Die mit Gefäßverschlüssen einher



Foto: pixabay.com/Katj Kolumna

gehende Gefühllosigkeit führt dazu, dass weder harmlose Verletzungen an den Zehen und Füßen noch das folgenschwere Absterben ganzer Zehen wahrgenommen werden. Deshalb ist die regelmäßige Sichtkontrolle in der diabetischen Fußpflege eine besonders wichtige vorbeugende Maßnahme. Eingewachsene Nägel, Hühneraugen, tiefer liegende Geschwulste (Ulcus) und andere Beschwerden sowie alltägliche Verletzungen an den Füßen können bei Diabetiker*innen aufgrund der schlechteren Durchblutung auch schwerwiegende Folgen haben. Die enge Zusammenarbeit mit Ärzten und Orthopäden ist für diabetische Fußpfleger*innen daher selbstverständlicher Alltag.

Fußpflege in Gratwein-Straßengel

- Fachstudio Tippl, Renate Tippl und Eva Tenner
- Team Oblasser
- Carola Hodzic
- Marlies Menapace, Studio Schön
- Mobile Fußpflege Andrea Degen



Das Team der Sommerbetreuung der Kinderfreunde in der VS Judendorf-Straßengel: Elisa Triebel, Elena Schranz, Elisabeth Pradove-Thaler

Kinderfreunde

Nachmittags gut betreut

Die Nachmittagsbetreuung an unseren Volksschulen ist ein Angebot, dessen Finanzierung der Marktgemeinde ein großes Anliegen ist. Die Betreuung ist eine entscheidende Grundlage für die Berufstätigkeit von Frauen und auch dafür, dass sich viele Familien ihr Leben, das zwei Verdienende voraussetzt, leisten können. Die Kinderfreunde Steiermark sind in den Volksschulen Judendorf-Straßengel, Gratwein, Schirning und der MMS Gratwein im Einsatz, die VS Rein wird vom Club Pro Re betreut.

Unsere vier Volksschulen werden (Schuljahr 2025/26) von 512 Schüler*innen besucht, davon werden 255 Schüler*innen, also rund die Hälfte, auch nachmittags betreut. 222 dieser Kinder sind von den Kinderfreunden Steiermark betreut. Diese sind eine große, gemeinnützige österreichische Organisation, die sich für die Interessen von Kindern, Jugendlichen und Familien einsetzt. Der Verein wurde im Jahr 1908 von Anton Afritsch in Graz gegründet und hat seine Wurzeln in der sozialdemokratischen Arbeiterbewegung.

Das Konzept der Nachmittagsbetreuung

Barbara Binder, Geschäftsführerin der Kinderfreunde Steiermark: „Unsere Nachmittagsbetreuung ist weit mehr als eine „Betreuungslösung“ für Familien. Wir schaffen Räume, in denen Kinder Gemeinschaft erleben, ihre Talente entdecken, Selbstvertrauen entwickeln und ihre Freizeit aktiv gestalten können. Kinderschutz, Mitbestimmung und eine individuelle Begleitung jedes Kindes stehen dabei im Mittelpunkt unserer Arbeit.“

Aus diesem Anspruch folgt auch das pädagogische Konzept: Den Kindern wird nach dem Unterricht ein abwechslungsreicher Lebens-, Lern- und Erfahrungsraum geboten, in dem sie ihre Interessen entfalten und soziale Kompetenzen entwickeln können.

Im Mittelpunkt stehen:

- Altersgerechte und individuelle Begleitung der Kinder
- Förderung von Kreativität, Bewegung und sozialem Lernen
- Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit
- Gewaltprävention, Mitbestimmung und Demokratiebildung

- Chancengleichheit und Wertschätzung von Vielfalt
- Enge Zusammenarbeit mit Eltern und Schule
- Orientierung an Kinderrechten und einem umfassenden Kinderschutzverständnis

Ebenso wichtig für die gedeihliche Entwicklung der Kinder ist es, für Sicherheit und Wohlbefinden zu sorgen. Die Kinderfreunde setzen auf geschützte Räume, qualifizierte Betreuungspersonen, klare Strukturen und eine respektvolle, gewaltfreie Betreuungskultur. Unterstützung erhalten die Teams dabei durch die Expertise der organisationseigenen Kinderschutzzentren.

Rahmenbedingungen

Die Betreuung findet an Schultagen von Unterrichtsende bis 16:00 Uhr bzw. 17:00 Uhr statt, die Kosten sind sozial gestaffelt. Bei Bedarf können auch schulautonome Tage betreut werden. Die Angebote orientieren sich flexibel an den Bedürfnissen berufstätiger Familien.

Die Aufnahme eines Kindes erfolgt grundsätzlich für das gesamte Schuljahr und eine Abmeldung vom Besuch der Nachmittagsbetreuung / Ganztagsschule ist nur in begründeten Fällen (Umzug in eine andere Gemeinde, Arbeitslosigkeit, etc.) möglich.

Die Anmeldeformulare erhalten Sie direkt und ausschließlich in den Organisationen.

Kinderfreunde Steiermark
[VS Judendorf-Straßengel, MMS u. VS Gratwein, VS Schirning]
Frau Maria Gleichweit-Buchberger, MSc.,
Tel. 0316 825512-31
Club Pro Re
[VS Rein]
Mag. Margit Moravi,
Tel. 0699 13323111



© iStock/jurli

Tiergesundheit

Vorsorge für Hunde

Ein gesunder Hund ist eine Freude, ein kranker Hund hingegen macht Sorgen und kostet darüber hinaus viel Geld. So wie es auch bei uns Menschen nicht einfach eine Frage von Zufall ist, ob man gesund bleibt oder nicht, ist es auch bei den Hunden eine Frage des Lebensstils, wie lange sie gesund und agil bleiben. Der große Unterschied: Hunde können für ihre Gesundheit nicht selbst vorsorgen, sondern wir Hundehalter*innen sind am Zug.

Die Säulen der Vorsorge

Im Grunde sind es drei Säulen, auf denen unsere Vorsorge ruht, zwei davon sind auch für uns menschliche Wesen zentral: Regelmäßige Checks beim Arzt, vergleichbar mit den Vorsorgeuntersuchungen bei den Hausärzt*innen, und natürlich die Ernährung.

Warum Vorsorge für Haustiere unverzichtbar ist

Tierarzt Mag.vet. Peter Schöbächer erklärt: Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, um Hunde und Katzen langfristig gesund zu erhalten. Viele Erkrankungen entwickeln sich schleichend und verursachen anfangs keine sichtbaren Beschwerden. Werden sie jedoch früh erkannt, bestehen häufig bessere Behandlungsmöglichkeiten und der Krankheitsverlauf kann positiv beeinflusst werden.

Bereits im Welpen- und Kittenalter beginnt die Gesundheitsvorsorge mit einer gründlichen tierärztlichen Erstuntersuchung, welche zwischen der achten und zwölften Lebenswoche stattfinden sollte. Dabei werden der allgemeine Gesundheitszustand sowie mögliche angeborene Erkrankungen überprüft. Ebenso wichtig: die Grundimmunisierung (Impfungen), regelmäßige Entwurmungen und ein wirksamer Schutz vor Flöhen, Zecken und anderen Parasiten. Zusätzlich werden Gewicht, Wachstum und die Entwicklung des Gebisses kontrolliert. Auch eine individuelle Ernährungsberatung sorgt für eine gesunde Entwicklung unserer Haustiere.



Tierarzt Mag.vet. Peter Schöbächer rät, um Hunde und Katzen langfristig gesund zu erhalten, zu regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen.

Im Junghunde- und Jungkatzentaler stehen weitere wichtige Themen im Mittelpunkt: Der vollständige Zahnwechsel sollte kontrolliert werden, da verbliebene Milchzähne insbesondere bei Hunden zu Zahnfehlstellungen oder Schäden an den bleibenden Zähnen führen können. Ebenso spielt die Beratung über eine mögliche Kastration eine wichtige Rolle. Die Entscheidung sollte stets individuell getroffen werden und richtet sich nach Tierart, Rasse, Haltung und gesundheitlichen Aspekten. Ergänzend erhalten Tierhalter praktische Hinweise zur Zahn-, Fell- und Krallenpflege, damit Krankheiten möglichst vermieden werden können. Auch erwachsene und insbesondere ältere Tiere ab dem siebten Lebensjahr profitieren von regelmäßigen Gesundheitschecks. Dazu zählen nicht nur die jährlichen Impfungen, sondern umfassendere Gesundenuntersuchungen. Moderne Untersuchungsmethoden wie Blut- und Urinanalysen, Röntgen, Ultraschall oder Blutdruckmessungen ermöglichen es, Herz-, Nieren-, Leber-, Gelenk- oder Tumorerkrankungen bereits in einem frühen Stadium zu erkennen. Rechtzeitig eingeleitete Therapien können die Lebensqualität der Tiere oft über viele Jahre erhalten. Besitzer*innen, deren Tieren bereits eine diagnostizierte Grunderkrankung/Erkrankung haben, sollten zweimal jährlich zur Gesundheitsuntersuchung.

Ernährung

In der Tiermedizin beobachtet man eine Zunahme an ernährungsbedingten Problemen: Unverträglichkeiten und Allergien nehmen zu, immer wieder müssen Durchfallerkrankungen, Erbrechen und Ähnliches behandelt werden oder damit zusammenhängende Hauterkrankungen – manchmal als akutes, immer wieder auch als chronisches Problem. Hier kommen auch Spezialist*innen für Tiernahrung wie Martina Zeiss von „Hundgesund“ ins Spiel: „80 % der Hunde in meinem Geschäft haben schon eine Baustelle, Herrchen und Frauchen gehen auf die Suche nach artgerechten Futtermitteln.“ Besser wäre es natürlich, dem Vorsorgeprinzip zu folgen.

Gesunde Ernährung statt Verkaufsschmähs

Aber das ist ehrlicherweise kein einfaches Unterfangen: Eine kleinere Rolle spielt dabei der Preis, denn natürlich sind hochwertige Futtermittel etwas teurer, aber das spart man auf Dauer bei den Tierarztkosten. Die größere Rolle spielt die Psychologie: Früher waren Hunde Arbeitstiere, vom Wach- über den Jagd- bis zum Hütehund. Heute sind sie extrem vermenschlicht. Das führt in der Ernährung zu falschen Fragen: Statt „Was tut ihm gut?“ stehen Fragen wie „Was schmeckt ihm?“ und „Was sieht auch für mich appetitlich aus?“ Und genau darauf zielt die Futtermittelindustrie

Weil sie ♥ Familie sind.





Hundgesund

DAS REGIONALE TIERFACHGESCHÄFT



 **BARF**

 **TROCKENFUTTER**

 **NASSFUTTER**

 **NATUR KAUARTIKEL**

 **LECKERLIES**

 **ZUBEHÖR**

Unser Sortiment:

- ♥ LECKERLIES
- ♥ ZUBEHÖR
- ♥ LEINEN
- ♥ HALSBÄNDER
- ♥ GESCHIRRE
- ♥ 100% NATÜRLICHE KAUARTIKEL
- ♥ INDIVIDUELLE ERNÄHRUNGSBERATUNG

 Am Kirchberg 1a
8111 Gratwein-Straßengel

 03124 / 24 5 43

 office.hundgesundgratwein@gmx.at



Hundgesund-Gratwein/Straßengel
das regionale Tierfachgeschäft

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! ♥



Für Hund & Katze:

- ♥ ROHFUTTER FÜR HUND & KATZE
- ♥ TROCKENFUTTER
- ♥ NASSFUTTER
- ♥ NAHRUNGS-ERGÄNZUNGEN
- ♥ BARF ZUSÄTZE

5€

KENNENLERN-

Gutschein ♥

AB EINEM EINKAUF VON 25€

BEDINGUNGEN:

- ✓ Einlösbar ab einem Einkaufswert von 25 €
- ✓ Pro Einkauf ist nur ein Gutschein einlösbar.
- ✓ Nicht mit anderen Aktionen oder Gutscheinen kombinierbar.
- ✓ Nicht in bar ablösbar.
- ✓ Nur im Original gültig.

Gültig bis:

30.11.2026



Hundgesund
Gratwein-Straßengel
das regionale Tierfachgeschäft



Martina Zeiss von „Hundgesund“ rät zu artgerechter Ernährung und berät auch gerne umfassend bei Hunden mit besonderen Herausforderungen.

in den Lebensmittelmärkten und Diskontern ab. Verschlimmert wird dies noch durch ständige Leckereien aus unserem Kühlschrank: Überwürzte Würste, unverdaulicher Käse und mehr.

Richtig wäre hingegen Hundefutter, das aus hochwertigem Eiweiß, Ballaststoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen besteht und auf Geschmacksverstärker und tierischen Abfall wie Knochen, Federn, Krallen und Innereien verzichtet. Zu den Ursachen von ernährungsbedingten Problemen zählen auch Züchtungen, die sich nicht an der Gesundheit der Tiere, sondern am besser verkäuflichen vermenschlichten Kuscheltier mit wenig Bewegungsdrang orientieren.

Im Hundesalon

Die dritte Berufsgruppe im Bunde der medizinischen Vorsorge für Hunde ist jene der Hundefriseur*innen. Denn im Gegensatz zu „unseren“ Friseur*innen dient der Hundesalon nicht nur der Optik. Tanja Poier: „Ich sehe mich als Teil eines Teams. Tierarzt, Ernährungsberatung, Bewegung und Fellpflege ergänzen sich – denn Hundegesundheit hat viele Bausteine. Jeder bringt sein Fachwissen ein, und gemeinsam können wir dazu beitragen, dass Hunde ein gesundes, glückliches und möglichst langes Leben führen.“

Aus Sicht von Tanja Poier ist ein gepflegtes Fell ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge. Beim genauen Durchsehen des Fells, der Pfoten und der Ohren fallen oft Hautveränderungen, Parasiten, Druckstellen, Ohrenprobleme, zu lange Krallen, Filz oder ungewöhnlicher Geruch auf. Filz beispielsweise ist weit mehr als ein Schönheitsfehler: Er zieht sich immer enger an die Haut, kann Druckstellen,



Fellpflege ist mehr als nur Schönheitspflege, gibt Tanja Poier zu bedenken, hierbei fallen oft Hautveränderungen, Parasiten, Druckstellen, Ohrenprobleme, zu lange Krallen etc. auf.

Hautreizungen, Entzündungen und Wärmestau verursachen. Filz verhindert eine gute Luftzirkulation, daher profitieren insbesondere Hunde mit viel Unterwolle von regelmäßiger Fellpflege.

Soll man Hunde waschen?

Es ist ein Mythos, dass man Hunde nicht waschen darf, der aus einer Zeit stammt, als es noch keine Hundeshampoos gab und zum Beispiel Autopflege und andere ungeeignete Produkte verwendet wurden. Nicht das Waschen schadet der Haut – sondern falsche Produkte, falsche Anwendung oder fehlende Pflege. Eine fachgerechte Wäsche entfernt Talgüberschüsse, Schmutz, Pollen, Bakterien, abgestorbene Hautschuppen und lose Haare, ohne den natürlichen Hautschutz zu zerstören. Das Fell kann wieder besser arbeiten, die Luft zirkuliert besser und Feuchtigkeit trocknet schneller ab.

Krallen, Ohren und Zähne

Zu lange Krallen verändern die Pfotenstellung und können langfristig Gelenke und Muskulatur belasten. Nicht jedes Hundeohr muss gereinigt werden – gesunde Ohren reinigen sich meist selbst. Zahnpflege hilft Zahnstein und Entzündungen vorzubeugen, ersetzt aber keine tierärztliche Kontrolle. Auch hier gilt: Im Hundesalon können Probleme rechtzeitig erkannt werden!

Geruch als Warnsignal

Riecht ein Hund eher unangenehm, stecken häufig Fettablagerungen, Bakterien, dauerhaft feuchtes Fell oder Haut- und Ohrenprobleme dahinter. Regelmäßige, bedarfsgerechte Pflege hilft, diese Ursachen zu reduzieren.

Gesundheit

Ärzt*innen mit Kassenvertrag

**Gesundheitszentrum
Gratwein-Straßengel**

**Dr. Andrea Braunendal, Dr. Veronika Polz, Dr. Sabine Ellinger –
Fachärztinnen für Allgemein- und
Familienmedizin**

Standort Judendorf:
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
03124/51845-0

Standort Gratwein:
Stallhofstraße 24
8112 Gratwein-Straßengel
03124/51524
www.gz-gs.at

**Dr.med. David Tschmelak
Facharzt für Allgemein- und
Familienmedizin**

Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
03124/54511, 0664/2454511
office@ordination-gratwein.at
www.ordination-gratwein.at

**Dr. Heinrich Kasper
Arzt für Allgemeinmedizin**
Judendorfer Straße 2
8112 Gratwein-Straßengel
03124/51600

**Dr. Thomas Seebacher
Arzt für Allgemeinmedizin**
Oswalder Straße 14
8112 Gratwein-Straßengel
03124/54118

**Dr.in Gudrun Nordberg
Kassenfachärztin
für Kinder- und Jugendheilkunde**
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
03124/22346

praxis@kinderarzt-nordberg.at
www.kinderarzt-nordberg.at

Wahlärzt*innen

**Dr. med. univ. Gerhard Pernik
Arzt für Allgemeinmedizin**
Am Wald 9

8111 Gratwein-Straßengel
0660/4404300
gpernik@gmx.at
www.dr.pernik.at

**Dr.ⁱⁿ med.univ. Regina Round
Fachärztin für Allgemein-
und Familienmedizin**
Hauptplatz 6/2
8112 Gratwein-Straßengel
0664/4528584
praxis@dr-round.at
www.dr-round.at

Wahlfachärzte

**Anästhesie und Schmerztherapie
Dr.ⁱⁿ Ulrike Lischnig**
Gratweiner Straße 13
8111 Gratwein-Straßengel
Terminvereinbarung:
0664/1978478
ordination@drlichnig.at
www.drlichnig.at

**Augenheilkunde
Dr.ⁱⁿ Elisabeth Zwitter**
Plankenwartherstraße 6
8111 Gratwein-Straßengel
03124/53380-33

**Dr. Matthias Hubmann
Facharzt für Chirurgie, Arzt für
Allgemeinmedizin, Wahlarzt**
Bahnhofstraße 3
8112 Gratwein-Straßengel
0664/2374111
ordi@hubdoc.at
www.hubdoc.at

**Prim. Dr. Thomas Roskaric
Facharzt für Allgemeinchirurgie**
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
(Gesundheitszentrum
Gratwein-Straßengel)
0677/64436670
office@chirurg-graz-nord.at
www.chirurg-graz-nord.at

**Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Dr. Christian Schauer**
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
0664/5122767
christian.schauer@bbgraz.at
www.dr.schauer.net

**Hals-, Nasen- & Ohrenheilkunde
Dr. Georg Kangler
Facharzt für HNO**
Gratweiner Straße 13
8111 Gratwein-Straßengel
(Villa Lischnig)
03124/54500
ordination@hno-kangler.at
www.hno-kangler.at

Hautarzt Dr. Thomas Graier
Gratweiner Straße 15
8111 Gratwein-Straßengel
0664/2392623
www.hautarzt-graz-umgebung.at

**Kardiologie
Dr.ⁱⁿ med. Brigitte Anelli-Monti**
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
03124/51845-40
mail@kardiopraxis-anelli-monti.at
www.kardiopraxis.anelli-monti.at

**Kinder- und Jugendheilkunde
Dr.ⁱⁿ Helga-Christina Stenzel
Fachärztin für Kinder- und
Jugendheilkunde**
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
0676/6502105
office@drstenzel.at
www.drstenzel.at

**Neurologie und Psychiatrie
Dr. Klaus Melinz**
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
0664/3205099
praxis@neuro-info.at
www.neuro-info.at

**Ortho Trauma Bisail
Dr.med.univ. Harald Bisail**
Bahnhofstraße 3
8112 Gratwein-Straßengel
Tel. 0664/2448077
ordi@bisail.at
www.bisail.at

**Psychiatrie und psycho-
therapeutische Medizin
Mag. Dr. Wolfgang Brumetz**
Kugelberg 11a
8111 Gratwein-Straßengel
0677/61810311
wolfgang.brumetz@gmail.com
www.brumetz.at

**Dr. med. univ. Karin Rossnegger
Fachärztin für Psychiatrie und
psychotherapeutische Medizin**
Gratweiner Straße 17, 8111
Gratwein-Straßengel
0664/99144191
praxis@psychiatrie-rossnegger.at
www.psychiatrie-rossnegger.at

**Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde
Dr. Robert Moeller**
(Kassen- und Wahlfacharzt)
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
03124/54760
office@dr-moeller.at

**Zahn-, Mund- & Kieferheilkunde
Dr.ⁱⁿ med.univ. Eva Rauh**
(Kassen- und Wahlfacharzt)
Murfeldstraße 6
8112 Gratwein-Straßengel
03124/51181
info@bissbald.at
www.bissbald.at

Gesundheitsberuf

**Fachoptiker
Optik Reiß**
Hauptplatz 1
8112 Gratwein-Straßengel
03124/51037
office@optik-reiss.at
www.optik-reiss.at

**Höregeräteakustik, Gehörschutz
Neuroth GmbH
Standort Gratwein-Straßengel**
Gratweiner Straße 15
8111 Gratwein-Straßengel
0314/24330
8111gratwein-strassengel.at@neuroth.com
www.neuroth.com

**Zahntechnik
Innodent OEG
Kurt Koch und Helmut Auer**
Bahnhofstraße 17
8111 Gratwein-Straßengel
0664/5128007,
0664/4122111

Tierärzte

Mag.^a Anna Entner
Gratweiner Straße 5
8111 Gratwein-Straßengel
0650/3610329
praxis@tierarzt-entner.at
www.tierarzt-entner.at

**Tierarztpraxis
Gratwein-Straßengel OG
Mag.^a Anita Sykes-Kriebbaum und
Mag.^a Marion Haiderer**
Grazer Straße 55
8111 Gratwein-Straßengel
0664/9204626
Notfall: 0664/2113273
www.tierarztpraxis-gratwein-strassengel.at

**Tierarztpraxis Schönbacher
Mag.med.vet. Peter Schönbacher**
Hauptplatz 2/Top1
8112 Gratwein-Straßengel
0664/5009091
tierarztpraxis-schoenbacher@outlook.com
www.tierarztpraxis-schoenbacher.at

Apotheken, Pharmazie

**Fischer Apotheke
Dr. Fischer KG
Dr.ⁱⁿ Ulla Kassegger**
Bahnhofstraße 3
8112 Gratwein-Straßengel
03124/52136
fischer-apotheke@aon.at
www.fischer-apotheke.at

Flora Apotheke KG
Gratweiner Straße 19
8111 Gratwein-Straßengel
03124/52210
flora.apotheke@direkt.at
www.flora-apotheke.at

Pharmonta Dr. Fischer GmbH
Murfeldstraße 8
8112 Gratwein-Straßengel
03124/513680
office@pharmonta.at
www.pharmonta.at

Bestattung

**Bestattung Wolf
Filiale Gratwein-Straßengel
Stefan Schalk**
Bahnhofplatz 3
8112 Gratwein-Straßengel
0660/8605002
stefan.schalk@bestattung-wolf.com
www.bestattung-wolf.com

**Bestattung Graz GmbH
Filiale Gratwein**
Bahnhofstraße 17
8112 Gratwein-Straßengel
03124/51725
bestattung_gratwein@holding-graz.at

Hauskrankenpflege

**Sozial- und Gesundheitsverein
Mobile Pflege GU Nord**
Murfeldstraße 10
8112 Gratwein-Straßengel
03124/23954
office@pflege-gunord.at
www.pflege-gunord.at

Kliniken

Klinik Judendorf-Straßengel GmbH
Grazer Straße 15
8111 Gratwein-Straßengel
03124/90520
info@klinik-judendorf.at
www.klinik-judendorf.at

**LKH Graz-Süd
Standort Enzenbach**
Hörgas 30
8112 Gratwein-Straßengel
03124/501-0
internet@ikh-graz2.at

**LKH Graz-Süd
Facharztzentrum Hörgas**
Hörgas 68
8112 Gratwein-Straßengel
03124/501-0
internet@ikh-graz2.at

Ernährungsberatung

Diätologin
Helga Johanna Aichberger
 Anna-Köck-Straße 11
 8112 Gratwein-Straßengel
 0699/12780615

Ernährungsberatung und Personaltraining
Mag.ª Susanne Maunz
 Hauptplatz 6/2
 8112 Gratwein-Straßengel
 0650/8202188
susanne.maunz@outlook.de
www.susannemaunz.at

Bettina Katherina Pischorn
Diätologin und Fastenbegleiterin
 Praxis Schirning
 Schirning 198b
 8112 Gratwein-Straßengel
 0650/5419319
bettina.pischorn@gmx.at
www.praxis-schirning.at

Ernährungsberatung und Kinesiologie
Ulrike Scherngell
Praxis Gemma
 Hauptplatz 4
 8111 Gratwein-Straßengel
 0664/2278480
u.scherngell@gmx.at
www.energyreloaded.at

Psychologie und Psychotherapie

Mag.ª Dr.ª Christina Blach
 Praxis Schirning, Schirning 198
 8112 Gratwein-Straßengel
 0650/8581400
praxis@psychologie-blach.at
www.psychologie-blach.at

Praxis SEELENSTARK
Psychotherapeutische und psychologische Praxis
Mag.ª Monika Ebner
 Am Eichengrund 16
 8111 Gratwein-Straßengel
 0677/62856691
info@seelenstark.com
www.seelenstark.com

Praxis Ferbas
Ernestine Ferbas
 Oswald Straße 14/14
 8112 Gratwein-Straßengel
 0664/3114438
ernestine.ferbas@gmail.com
praxis.ferbas.at

DSA Dunja Haider-Aichinger, MA – Systemische Psychotherapie, Mediation, Traumabehandlung, § 95 Scheidungsberatung, Supervision, Erziehungsberatung
 Rein 5
 8103 Gratwein-Straßengel
 0676/3956931
dunja.ha@gmx.at

Mag.ª Brigitte Leibetseder
Psychologische Beratung und Behandlungen
 Am Kirchberg 2
 8111 Gratwein-Straßengel
 0650/5240230
info@psychologie-leibetseder.at
www.psychologie-leibetseder.at

Mag. Dr. Karl Leibetseder
Psychologie, Psychotherapie, Beratung, Behandlung
 Am Kirchberg 2
 8111 Gratwein-Straßengel
 0699/10373604
karl@leibetseder.info
www.leibetseder.info

Dr. Leibetseder & Partner
Beratungsgesellschaft m.b.H.
Mediation, Familien Co-Medial, psychologische Beratung
 Am Kirchberg 2
 8111 Gratwein-Straßengel
 0699/10373604
info@leibetseder.info
www.leibetseder.info

„Mensch im Mittelpunkt“
Praxis für personzentrierte Psychotherapie und Psychologie
Mag.ª Katharina Gruber
 Gratweiner Straße 17
 8111 Gratwein-Straßengel
 0664/4375370
kg@mensch-im-mittelpunkt.at
www.mensch-im-mittelpunkt.at

„Mensch im Mittelpunkt“
Praxis für personzentrierte Psychotherapie, Psychologie und psychosoziale Beratung
Silvia Strutz, MSc
 Gratweiner Straße 17
 8111 Gratwein-Straßengel
 0677/61659484
psychotherapie.strutz@gmail.com
www.mensch-im-mittelpunkt.at

Praxis Freiraum
Beratung – Coaching – Psychotherapie
Mag. Alexis Pampouchidis, Mag.ª Gabriele Pampouchidis
 Gratweiner Straße 19
 8111 Gratwein-Straßengel
 0699/81132787
 0677/62270233
alexis.pampouchidis@gmx.at
gabriele.pampouchidis@gmx.at
www.freiraum-gu.at

Mag.ª Carmen Prabitz
Psychologische Beratung und Behandlung, Coaching & Supervision
 Au 46a
 8112 Gratwein-Straßengel
 0650/8405656
carmen.prabitz@gmail.com

Mag.ª Petra Preimesberger – Klinische und Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin, Supervisorin, Trauerbegleitung
 Murhofstraße 46
 8111 Gratwein-Straßengel
 0664/4119229
www.petra-preimesberger.com

Psychotherapie
Waltraud Maria Stubauer
Existenzanalyse und Logotherapie
 Gratweiner Straße 13
 (Villa Lischnig)
 0660/2124090
 8111 Gratwein-Straßengel
info@praxis-stubauer.at
www.praxis-stubauer.at

Mag.ª Dr.ª Annette Wallisch-Tomasch
Psychologische Praxis
„Für Große und Kleine da“
 Am Kirchberg 2/4
 8111 Gratwein-Straßengel
 0676/7833520
kontakt@wallisch-tomasch.at
www.wallisch-tomasch.at

Psychologische Beratung

Anna Katharina Lanz
 Hörgas 238
 8103 Gratwein-Straßengel
 0660/2226330
anna.lanz@inode.at
www.annalanz.at

Elisabeth Kontschnick
Lebens- und Sozialberatung
 Am Bach 9
 8111 Gratwein-Straßengel
 0650/5140459
elisabeth@kontschnick.at

Astrid Luise Weinhofer, Herzstrahlen – Praxis für Beziehung und Sexualität
 Tallak 78A
 8103 Gratwein-Straßengel
 0664/4579120
astrid@hertstrahlen.at
www.hertstrahlen.at
www.hertstrahlen-psychotherapie.at

Fitness, Yoga, Entspannung

Balance Studio by Lang Vivien
 Murfeldstraße 10
 8112 Gratwein-Straßengel
 0677/63176577
balancestudiobyv@gmail.com
www.balancestudiobyv.at

Daniel Graf-Cziharz, Yoga
 Schirning 198b
 8112 Gratwein-Straßengel
 0680/2203692
office.hathadaniel@gmail.com
www.hathayogainstitut.at
www.praxis-schirning.at

Engine Fitness med.
Josef Eckhart
 Hauptplatz 4
 8111 Gratwein-Straßengel
 0664/3872630
office@enginefitness.at
www.enginefitness.at

„Lakshmi-Zentrum“
Monika Harrer
Erwachsenen- & Kinderyogalehrerin
 0676/3606129
lakshmi.zentrum@gmail.com
www.lakshmi-zentrum.com

Libra Mobilis
Sandra Höpfner-Buchnitzki, BA
 Hörgas 119
 8103 Gratwein-Straßengel
 0676/3367242
info@libramobilis.at
www.libramobilis.at
www.praxis-schirning.at

Sport & Spass – Gesundheit & Fitness
Sportangebot: Mag. Daniel Oberreiter MSc; BSc
Massagetherapie: Mag.ª Theresa Schaffler
 0660/3830066 (Oberreiter)
 0664/5011416 (Schaffler)
 Hörgas 1
 8103 Gratwein-Straßengel
sportundspass@outlook.at
www.sportundspass.at

YO/CO Yoga Studio
Mirjam Politsch
 Am Grünanger 11
 8112 Gratwein-Straßengel
 0664/1253199
yogamitmirjam@gmail.com
www.yo-co.at

Yoga & Rückenfitness
Move & Health Van Weerdenburg
 Neubauweg 11/7
 8112 Gratwein-Straßengel
 0676/4459714
jeannette.vanweerdenburg@gmail.com

Hebamme

Eva Erkinger
 Mitterstraße 14
 8111 Gratwein-Straßengel
 0660/1447218
eva.erkinger@aon.at

Doulabegleitung
Bettina Grünwald, MA
 0664/3710010
b.gruenw@gmx.at
www.doulabegleitung.at

Humanenergetik

Aromaplus – Aromaöle und Kinesiologie
 8111 Gratwein-Straßengel
 0650/5063121
info@aromaplus.at
www.aromaplus.at

Bachblütenberatung und Kinesiologie
Maria Baumgartner
 Rein 5
 8103 Gratwein-Straßengel
 0660/4544880
maria.baumgartner@gmx.at

Bioresonanzpraxis Lindpointner
 Gratweiner Straße 21 (1. Stock)
 8111 Gratwein-Straßengel
 0699/16563440
alexandra@bioresonanzpraxis.eu
www.bioresonanzpraxis.eu

Die Sinnfinderin
Victoria Mörth
 Tel: 0650/7722555
victoria@diesinnfinderin.at
www.diesinnfinderin.at

Energetik & Lebensberatung
Rosemarie Steinkellner
 Kehr 12
 8103 Gratwein-Straßengel
 0650/5489300
rosemarie.steinkellner@gmail.com

Harmony Place
Silke Kolmer und Dr. Markus Schuster
 Am Kirchberg 2/Top 7,
 8111 Gratwein-Straßengel
 Silke Kolmer
 0699/17170065
 Dr. Markus Schuster
 0650/4034304
office@harmonyplace.at
www.harmonyplace.at

IMEDIS Bioresonanztherapie & Ganzheitliche Beratung
Mag.ª Andrea Pfleger-Hörzer
 Lindengasse 1
 8111 Gratwein-Straßengel
 0664/2265464
andrea_pflh@hotmail.com
www.bioresonanztherapie-pfleger.at

Inspiration Creative Arts
 Ulrike Krivez-Zach, Bsc
 0660/30027
 WhatsApp: 0660/2629936
inspiration.creativearts@gmail.com
www.inspiration-creativearts.com

Jennifer Schober – Kinesiologie und Baby Balancing
Praxis Schirning: Schirning 198
8112 Gratwein-Straßengel
0699/15082891
jenniferschober09@gmail.com
www.kinesiologie-peggau.at
www.praxis-schirning.at

Friederike Rantasa
Diplomierte Kräuterpädagogin
Workshops für TCM mit westlichen
Kräutern und für Naturkosmetik,
Kräuter-Spaziergänge
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
0650/8094899
friederike.r@gmx.at
www.rantasa-friederike.at

Monika Harrer „bewusst leben“
Erwachsenen-, Senioren- und
Kinder-Yogalehrerin,
Einzel- und Gruppentherapie, Energetik,
Holistic Pulsing
Meierhof 29
8112 Gratwein-Straßengel
0676/3606129
lakshmi.zentrum@gmail.com
www.lakshmizentrum.com

**Mentale Vorbereitung auf die
Geburt/Hypnobirthing**
„Artgerecht“-Workshops, PEKIP®-
Gruppenleitung (i.A.)
Mag.ª Eva Carmona, MBA
0699/14015149
info@evacarmona.com
www.evacarmona.com

Anna Pilich, „Die Strömerei“
Schulstraße 7
8111 Gratwein-Straßengel
0664/9244706
diestroemerei@gmail.com
www.diestroemerei.at

Sabine Rieder –
Gesundheit geht neue Wege
Straßengelstraße 1/Top 5,
8111 Gratwein-Straßengel
0676/3569635
amm.rieder@gmx.at

SO-ME.academy
Manuela Sprung &
Petra Balaschitz
Straßengelstraße 1
8111 Gratwein-Straßengel
0699/17154737
info@so-me.academy
www.so-me.academy

Ulrike Illek, MSc
Bewegungslehre nach der
GYROKINESIS®-Methode
0680/1265721
hallo@ulrikeillek.at
www.ulrikeillek.at

Bettina Wurzinger, MSc.,
Dipl.-Craniosacral-Praktikerin
Craniosacral Arbeit
Hörgas 302
8103 Gratwein-Straßengel
0664/1830070
bettina.wurzinger@aon.at

Pflege und Betreuung

Pflegeberatung
der MG Gratwein-Straßengel
mit Denise Herko:
Jeden Dienstag
von 9:00 bis 10:00 Uhr
im Generationenhaus
Gratwein-Straßengel
8112 Gratwein-Straßengel

24h-Pflege
Lydia Mihajlovic
Tel. 0676 3431825
lydia.mihajlovic@outlook.com
www.personenbetreuung.eu.com

Mavida Straßengel GmbH
Geschäftsführer
MMag. Christian Polessnig
Grazer Straße 10 a
8111 Gratwein-Straßengel
03124/52130-640
strassengel@mavidagroup.at
www.mavidagroup.eu

Kreuzschwernern
Soziale Dienste GmbH
St. Josefsheim
Selenz 10
8103 Gratwein-Straßengel
03124/51867
st.josefsheim@kreuzschwernern-rein.at
www.st-josefsheim-kreuzschwernern.at

Hilfswerk Steiermark
Betreutes Wohnen
Gratwein-Straßengel
Grazer Straße 10b
8111 Gratwein-Straßengel
0664/807853005
sewo.gratwein@hilfswerk-steiermark.at
www.hilfswerk.at/steiermark

Selbstbestimmt
Denise Herko
Meierhof 254
8112 Gratwein-Straßengel
0664/3464557
kontakt@selbstbestimmt.cc
www.selbstbestimmt.cc

Anita Coraniuc
Pflege Steiermark
Personenberatung und
Personenbetreuung
Gschneid 58
8153 Gratwein-Straßengel
0664/4659677
a.coraniuc@gmx.at

ELSNER Pflege
Vermittlung von
24-Stunden-Betreuung
Grazer Straße 70
8111 Gratwein-Straßengel
0664/2589981
office@elsner-pflege.at
www.elsner-pflege.at

Jasmin's Personenbetreuung
Jasmin Rauch
8112 Gratwein-Straßengel
Tel. 0664 4137791
jjasminr2@hotmail.com

Joana Jauk,
mobiler Pflegedienst
8111 Gratwein-Straßengel
Tel. 0680 5043866
joana.jauk@gmail.com
www.joanajauk.at

Volkshilfe Steiermark
Betreutes Wohnen
Gratwein-Straßengel 1
Hauptplatz 12
8112 Gratwein-Straßengel
03124/51300
bw.gratwein@stmk.volkshilfe.at

Volkshilfe Steiermark
Betreutes Wohnen
Gratwein-Straßengel 2
Grazer Str. 16, Kapellenweg 1+3
8111 Gratwein-Straßengel
0676/8708 12024
bw.gratwein2@stmk.volkshilfe.at

Massage, Shiatsu

Massage
DI(FH) Elisabeth Schomacker,
Shiatsu-Praktikerin i. A.
Rein 5
8103 Gratwein-Straßengel
0664/2508949
elisabeth.schomacker@gmail.com

Fachinstitut für Massage
Petra Konrad-Illmayer
Gratweiner Straße 17
Rötzbachsiedlung 41
8111 Gratwein-Straßengel
0699/10794078
p.illmayer@gmx.at

Massage
Friederike Rantasa
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
0650/8094899
friederike.r@gmx.at
www.rantasa-friederike.at

Balance Massagefachinstitut
Gudrun Schaller
Rein 6
8103 Gratwein-Straßengel
0664/1710306
office@balance-massage.at
www.balance-massage.at

VitaFit Fachinstitut für Massage /
Sun-In Sun-In Sonnenstudio
Petra Konrad-Illmayer
Murfeldstraße 6
8112 Gratwein-Straßengel
0660/1264445
office@sun-in.at
www.sun-in.at

Heilmassage, Sportwissenschaften
Mag. Thomas Verhounik
Stallhofstraße 24
8112 Gratwein-Straßengel
0664/4131636
tom.verhounik@gmx.at
www.gemma-physiotherapie.at

Heilmassage,
Gewerbliche Massage
Ilse Bauer-Schöffmann
Reiner Straße 52
8112 Gratwein-Straßengel
0664/6415004

Lena Hauser, ganzheitliche
Heilmassage
Schulstraße 7
8111 Gratwein-Straßengel
0650/3031088
hauser.lena@gmx.net

Shiatsu Praxen
Mag.ª Christiane Grün,
Dipl. Shiatsu Praktikerin
Rein 2
8103 Gratwein-Straßengel
0650/6734652
christianegruen1972@gmail.com

Monika Christöfl
Stallhofstraße 27
8112 Gratwein-Straßengel
0676/3201990
office@shiatsu-christoeffl.at
www.shiatsu-christoeffl.at

„nini body & mind“
mit Jeannine Kreutz, MA
Praxis Schirning, Schirning 198b,
8112 Gratwein-Straßengel
0660/4961919
office@nini-bodyandmind.com
www.nini-bodyandmind.com

Uschi Leitold
Kugelberg 171
8111 Gratwein-Straßengel
03124/56351
uschi.leitold@inode.at

Margarete Eisner
Plankenwartherstraße 55
8111 Gratwein-Straßengel
0676/3668699
shiatsu_margarete@gmx.at

Medizintechnik

Medizintechnik Kozak
Handel mit med. Geräten,
Mechatroniker, Technischer
Sicherheitsbeauftragter
Ing. Herbert Kozak
Judendorferstraße 15
8112 Gratwein-Straßengel
03124/51919
0676/6014775
kozak@direkt.at
www.medizintechnik-kozak.at

Therapien

Physiotherapie, Massage
Alexandra Holzinger, BSc.,
Physiotherapeutin
Praxis Schirning: Schirning 198b
8112 Gratwein-Straßengel
Praxis Xund Pfleger: Gratweiner
Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
Tel. 0650/8446179
alexandra.physio@gmx.at

Bianca Striedinger
Physiotherapie
Praxis Rein 5
8103 Gratwein-Straßengel
0677/63859817
bianca@physio-bst.at
www.physio-bst.at

Elke Hieden MSc D.O.
Osteopathie, Kinderosteopathie,
Kinesiologie, Physiotherapie
Praxis Rein 5
8103 Gratwein-Straßengel
0676/6248904
elke@praxisvivo.at
www.praxisvivo.at

Kristina Metschitzer, BSc MSc Ost.
Physiotherapie und Osteopathie
Praxis Gemma
Hauptplatz 4
8111 Gratwein-Straßengel
Praxis Schirning
Schirning 198b
8112 Gratwein-Straßengel
0677/61713528
kristina.metschitzer@outlook.com
kristina-metschitzer.jimdosite.com

Maria Pekoll, BSc,
Physiotherapeutin
Praxis Schirning, Schirning 198,
8112 Gratwein-Straßengel
0660/8932298
maria.pekoll@gmx.at
www.praxis-schirning.at

Mobile Physiotherapie
Cordula Eisler, MPH
8111 Gratwein-Straßengel
0664/88416998

info@mobile-physio.eu
www.mobile-physio.eu

physio gratwein
Institut für
Physiotherapie GmbH
Bahnhofstraße 3
8112 Gratwein-Straßengel
03124/55522
office@physiogratin.at
www.physiogratin.at

Physiotherapie
Cornelia Cendon
Stallhofstraße 24
8112 Gratwein-Straßengel
0664/4940358
physiotherapie@condon.at
www.cendon.at

Praxis Gemma
Hauptplatz 4
8111 Gratwein-Straßengel
0664/4013677
k.leitner@praxis-gemma.at
www.gemma-physiotherapie.at

Praxis Xund Pfleger
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
0650/2310008
office@xundpflieger.at
www.xundpflieger.at

praxis 8111
Mag.ª Stefanie Schebath, BSc.
Physiotherapeutin, Osteopathin,
Sportwissenschaftlerin
Am Kirchberg 1a
8111 Gratwein-Straßengel
0650/7629073
therapie@praxis8111.at
www.praxis8111.at

Ergotherapie
Marwin Tildach, MSC
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
0677/61132015
info@marwintildach-ergotherapie.at
www.marwintildach-ergotherapie.at
www.xundpflieger.at

Bildung, Coaching, Beratung

Mag.ª Ulli Fejer
Bildung & Beratung
Kugelberg 69
8111 Gratwein-Straßengel
0699/10239841
info@ullifejer.at
www.ullifejer.at

Mag.ª Gertraud
Hausegger-Grill
Coaching, Beratung, Supervision
Kirchengasse 17
8112 Gratwein-Straßengel
0664/4567034
gertraud@hausegger-grill.at
www.hausegger-grill.at

Tagesmütter

Tagesmütter Steiermark
Generationenhaus
Hauptplatz 5
8112 Gratwein-Straßengel
www.tagesmuetter.co.at

Wellness und Gesundheitsberatung, Handel

Wellness und Gesundheitsberatung
Bemer Partner
Ing. Ewald Huterer
Birkenweg 5
8111 Gratwein-Straßengel
0699/11346920
ewald.huterer@a1.net
www.bemer-partner.com/life-leader

Tanja's Wohlfühlwelt
Handel mit Wohlfühlöften und
Räucherwerk, Duftberatung
Tanja Papst
0664/1442854
tanja-papst@aon.at

Pädagogik, Beratung, Bildung

Bildung und Beratung
Brainbox Training –
Lernen leicht machen!
Kugelberg 82
8111 Gratwein-Straßengel
03124/51183
office@brainbox.at
www.brainbox.at

Nachhilfe, Lernförderung
Praxis für Lernhilfe
Angelika Sindlhofer
Grünegasse 1
8111 Judendorf-Straßengel
0664/1749221
sindlhofer.angelika@aon.at
www.siu.lernhilfe.info

Lern- und Nachhilfe
Bernadette Uhl
Praxis Lernhilfe/Nachhilfe
Goethestraße 32
8111 Gratwein-Straßengel
0664/4095151
bernadette.uhl@outlook.at
www.siu.lernhilfe.info

Praxis für Ganzheitliches Lernen
Viola Logan, BEd
Gratweiner Straße 17/1
8111 Gratwein-Straßengel
0681/10780578
lernen@violalogan.at
www.dielernpraxis.at

Beratung und Pädagogik
Petra Hernesz
Reitpädagogisches Zentrum
für Kinder, Erwachsene und
Menschen mit besonderen
Bedürfnissen
Waldweg 30
8111 Gratwein-Straßengel
0664/1024666
le.duran@a1.net
www.zeit-mit-pferd.at

Lisa-Marie Keller, Bakk.phil. MA,
Trageberatung und Kangatraining
Praxis Schirning
Schirning 198
8112 Gratwein-Straßengel
0664/1402888
lisa-marie@kangatraining.at
www.praxis-schirning.at

Learn2day
Heike Steinwender
Am Kirchberg 2
8111 Gratwein-Straßengel
0676/7077612
office@learn2day.at

Praxis für Praktische Pädagogik –
Sabine Priller
Am Hang 9
8111 Gratwein-Straßengel
0664/73634296
info@sabinepriller.at
www.sabinepriller.at

Anja Scheipel, MA
Legasthenie und
Dyskalkulietrainerin
Schirning 106
8112 Gratwein-Straßengel
0699/19008926
office@legasthenietraining-graz.at
www.legasthenietraining-graz.at

SinnSorik
Ulrike Lederer-Perl
Schillerstraße 22 b
8111 Gratwein-Straßengel
0676/9353999
hallo@sinnSorik.at
www.sinnSorik.at

Walburga Filzmoser
Lern- & Entwicklungsberatung
Schillerstraße 39
8111 Gratwein-Straßengel
0664/2125310
info@walburgafilzmoser.at
www.walburgafilzmoser.at

Heil-, Sonder- & Sozialpädagogik
Mag.ª phil. Daniela Pichler
Heil-, Sonder- und Sozialpädagogin
Am Kirchberg 2/7
8111 Gratwein-Straßengel
0664/1325686
info@caramea.at
www.caramea.at

Malspiel, Maltherapie,
Supervision, Coaching
farbgatscherei
Simona Lercher
8111 Gratwein-Straßengel
0676/5770974
simona.lercher@gmx.at
www.farbausgabe.com

Spieleleih und -events
Sinnspiel.at
Spiele für Groß und Klein
Tallak 67
8103 Gratwein-Straßengel
0699/10115865
michael@sinnspiel.at
www.sinnspiel.at

Unternehmensberatung
hgs Kindergartenmanagement
Mag.ª Heidi Gekle-Schneeberger
Rein 1
8103 Gratwein-Straßengel
0664/4170921
heidi.gekle@gekle-schneeberger.at
www.gekle-schneeberger.at

Schönheit

Friseur

DADA'S – be fancy,
Adisa Hadzovic
Lärchengasse 14
8111 Gratwein-Straßengel
Tel. 0676/7994743
[E-Mail: kontakt@dadas.at](mailto:E-Mail:kontakt@dadas.at)
www.dadas.at

Dein Haarfreund – Mobilfriseur
Patrick Soumail
0677/61654268
patricksoumail@icloud.com
www.deinhaarfreund.at

Friseur Annette
Hauptplatz 4
8111 Gratwein-Straßengel
0676/6561282

Frisiersalon Anita
Anita Kollmann
Schulstraße 24
8111 Gratwein-Straßengel
03124/55091

Haardesign Claudia Silli
Gratweiner Straße 17
8111 Gratwein-Straßengel
03124/54062
claudia.silli@icloud.com

Monsieur Barbershop
Gökhan Ildeniz
Murfeldstraße 10
(Gewerbepark Köppel)
8112 Gratwein-Straßengel
0676/5000477

Mobilfriseur Elke Hötger
Gratweiner Straße 18
8111 Gratwein-Straßengel
Tel. 0650/8512241
www.mobilfriseur-hoetger.at
info@mobilfriseur-hoetger.at

Mobile Friseurin & Stylistin
HAARGEFÜHL bei Nina Söls
0664/4537805
ninasoels@gmx.at

MIG Hair & More
Michaela Grabmaier
Muhofstraße 45
8111 Gratwein-Straßengel
0664/3506889
michaela@michaela-mig.at
www.michaela-mig.at

Mobilfriseur Astrid
Astrid Oizinger
Sternweg 2
8111 Gratwein-Straßengel
0664/9147604
mobilfriseur.astrid@gmx.at

Mobilerschnittpunkt Beatrice
Beatrice Oizinger
Sternweg 2
8111 Gratwein-Straßengel
0664/2520471

Mobile Haarwerkstatt
Claudia Seibert
Murfeldsiedlung 38
8111 Gratwein-Straßengel
0664/1832811
office@mobile-haarwerkstatt.at
www.mobile-haarwerkstatt.at

Premiumcut Friseursalon
Mervan Aktas
Hauptplatz 4
8112 Gratwein-Straßengel
0660/3224876
premiumcutgratwein@gmail.com
www.cutpremium.com

Kosmetik & Fußpflege

Barbara Hofer, Stylistin und Make-
up Artistin
Studio: Schirning 282
8112 Gratwein-Straßengel
0660/4739880
beautifulstyling.graz@gmail.com
www.beautifulstylinggraz.at

Beauty by Katja, Katja Kresnik
Stallhofstraße 24
8112 Gratwein-Straßengel
Tel. 0676/889447389
katja.kresnik088@gmail.com
Instagram: beauty_by_katja

CHANNOINE IN VITA POINT

Maria Fromm
Mitterstraße 47
8111 Gratwein-Straßengel
03124/53520,
0664/3940723
mariafromm@aon.at
www.channoine-partner.com/maria.fromm

Fachstudio für Kosmetik

und Fußpflege
Renate Tippel
Grazer Straße 5 a
8111 Gratwein-Straßengel
0670/4005524
info@fachstudio-tippel.at
www.fachstudio-tippel.at

Mag.ª Manuela Seitinger-Kores,
Medizinische Kosmetik
Kapellenweg 15
8111 Gratwein-Straßengel
0664/4538391
office@kosmetik-seitinger-kores.at
www.kosmetik-seitinger-kores.at

Maria Klampfer
Fußpflege (Zusatzqualifikation
onkologische Fußpflege), Kosmetik,
Wimpernverlängerung
Greith 17
8112 Gratwein-Straßengel
0664/1451066
maria.klampfer@aon.at
www.maria-klampfer.at

Karin Eisenberger
Gesichtspflege, Visagistik,
Vitalstoffberatung
Kugelbergstraße 51
8112 Gratwein-Straßengel
0664/73309876
karin.eisenberger@channoine-partner.com
www.karin-eisenberger.at

Mobile Fußpflege
Andrea Degen
0664/5204293
andrea.degen@gmx.at

Natürlich Schön
Marlies Menapace
Pediküre, Maniküre und Kosmetik
Plankenwartherstraße 34/2
8111 Gratwein-Straßengel Tel. 0676
9661352
termin@studio-schoen.at
www.studio-schoen.at

Studio Hautnah
Silvia Weiss – Kosmetik
Judendorferstraße 13
8112 Gratwein-Straßengel
0664/4907571
office@studiohautnah.com
www.studiohautnah.com

Kosmetik
Manuela Zottler
Kugelbergstraße 25a
8112 Gratwein-Straßengel
0650/7729111
manuela.zottler@channoine-partner.com

Team Oblasser KG
Kosmetik, Fußpflege
Im Herrgottswinkel 4
8111 Gratwein-Straßengel
03124/52250
team.oblasser@kosmetikerin.at
www.kosmetikerin.at

Nagelstudio

Nageldesign Martinelli
Gratweiner Straße 13
8111 Gratwein-Straßengel
0681/81425152
elfi.martinelli@gmx.at

Tiere

Tieregesundheit, Tiernahrung
Zentrum H.E.R.Z
Ganzheitlich Mensch und Tier
Ulrike Illek, MSc
0680/1265721
ulrike@zentrum-herz.at
www.zentrum-herz.at

Tiertraining, Hundefriseur
Pawsitive by Tanja Pojer
Trainerin, Verhaltensberaterin für
Hunde und Katzen
Goethestraße 36
8111 Gratwein-Straßengel
0664/5622442
pawsitive.bytanja@gmail.com
www.pawsitive-by-tanja.com

Mag.ª rer. nat. Stefanie Teutsch
0650/6801500
kontakt@furryfellow.at
www.furryfellow.at

Tierhotel

Tierhotel Roberts Farm
Hörgas 63
8103 Gratwein-Straßengel
0664/4202326
tierhotel@aon.at
www.roberts-farm.at

Bürger*innenbeteiligung, Initiativen & Verbände

Caritas Beratungsstelle zur
Existenzsicherung
Generationenhaus
Hauptplatz 5
8112 Gratwein-Straßengel
DSAⁱⁿ Helga Paul-Pock
0676/880158557
biografische Erzähl- und
Schreibwerkstatt
Gratwein-Straßengel
Stefan Schmied 0664/3770526
Maria Fromm 03124/5320
stefan.schmied@aon.at

Gemeinwohl-Bürgergruppe
Gratwein-Straßengel
Wilhelm Gürtler
0650/2236001
wilhelm.guertler55@gmail.com

Kost-Nix-Laden
Hauptplatz 6
8112 Gratwein-Straßengel
Öffnungszeiten:
Sa.: 9.30–12.00 Uhr,
Do: 16.30–18.30 Uhr
Heide Bauer: 0676/7918700
Fini Hörzer: 0699/10336775
Christina Höfer: 0664/8442663
FB: Kostnix-Laden Gratwein

Pro.Kids
Gratwein-Straßengel
Mag.ª Dr.ⁱⁿ Annette Wallisch-
Tomasch
0676/7833520
Heike Steinwender
0676/7077612
annette.wallisch-tomasch@inode.at

Repair Café
Gratwein-Straßengel
Martin Mohr
0650/5543408
martin.mohr@gratwein-strassengel.at

Kostenlose, ehrenamtliche
Beratung für pflegende
Angehörige und Betroffene:
Maria Leser, BSc
0699/11147533

Volkshilfe Steiermark –
Bezirksverein Graz-Umgebung-
Nord
Generationenhaus
Hauptplatz 5
8112 Gratwein-Straßengel
0676/870831505
Bv.grazumgebung@stmk.volkshilfe.at

Verein Weitblick
Mädchen & Frauen
Mag.ª Anika Harb
Generationenhaus
Hauptplatz 5
8112 Gratwein-Straßengel
0650/3007419
office@verein-weitblick.at
www.verein-weitblick.at

ZOR – Zukunft Ortskern Rein
Arch. DI Siegfried Peichler
0664/2362937
Ing. Johann Sattler
0664/3382956
raumkunst@peichler.at

Generationenhaus

ClickIn-Generationenhaus
Gratwein-Straßengel
Leitung Julia Lunghammer
und Helmar Haas
Hauptplatz 5
8112 Gratwein-Straßengel
0676/86632456
team@clickin.cc
www.clickin.cc

Senioren

Pensionistenverband
Gratwein
Emmerich Petz
0664/4945887
emmerichpetz@gmx.at

Pensionistenverband Judendorf-
Straßengel
Robert Planinc und Renate
Weninger
0664/1630949
robert.planinc@a1.net

Pfarrsenioren Rein
Obmann August Gruber
0650/7107123

Seniorenbund
Judendorf-Straßengel
Obmann Josef Leopold
0664/73208927
leopold_josef@a1.net

Pfarrren

Alle Pfarren finden Sie im Internet
im „Seelsorgeraum Rein“ unter:
<https://rein.graz-seckau.at/>

Pfarre Gratwein
gf. Vorsitzender
Anneliese Kümmel
Kirchengasse 20
8112 Gratwein-Straßengel

Pfarre Maria Straßengel
gf. Vorsitzender
Josef Leopold
Am Kirchberg 16
8111 Gratwein-Straßengel

Pfarre Rein
gf. Vorsitzende
Gertrud Zwicker
Rein 1
8103 Gratwein-Straßengel

Pfarre St. Pankrazen
gf. Vorsitzende
Maria Benedikt
Gschnaidt 1
8153 Gratwein-Straßengel

Kinder & Jugend

Kinderkrippe

Kinderkrippe am Pfarrhof
Kirchengasse 20a
8112 Gratwein-Straßengel
03124/51300-660
kinderkrippe@gratwein-strassengel.gv.at
<https://gratwein-strassengel.gv.at/mein-gratwein-strassengel/aufwachsen-lernen/kinderkrippen-kindergaerten/>

Kindergärten

Idyllischer Landkindergarten
Schirning
Schirning 84 a
8112 Gratwein-Straßengel
03123/3200
kiga.schirning@gratwein-strassengel.gv.at
<https://gratwein-strassengel.gv.at/mein-gratwein-strassengel/aufwachsen-lernen/kinderkrippen-kindergaerten/>

Kinder-Oase Rein
Rein 1
8103 Gratwein-Straßengel
0664/88396763
kiga.rein@gratwein-strassengel.gv.at
<https://gratwein-strassengel.gv.at/mein-gratwein-strassengel/aufwachsen-lernen/kinderkrippen-kindergaerten/>

Kreativer Marktkindergarten
Judendorf-Straßengel
Schulstraße 5
8111 Gratwein-Straßengel
03124/53278
kiga.judendorf@gratwein-strassengel.gv.at
<https://gratwein-strassengel.gv.at/mein-gratwein-strassengel/aufwachsen-lernen/kinderkrippen-kindergaerten/>

Offener Kneipp-Kindergarten
Gratwein
Schulgasse 8 und
Kirchengasse 20a
8112 Gratwein-Straßengel
03124/54285
kiga.gratwein@gratwein-strassengel.gv.at
www.gratwein-strassengel.gv.at/kinderbetreuung

Privates Kinderhaus
Kinder am Straßenglerberg
Lindengasse 7
8111 Gratwein-Straßengel
03124/54266
office@kinderamstrassenglerberg.at
www.kinderamstrassenglerberg.at

Musikschulen

Musikschule des Vereins ProRe des BG Rein

Obfrau Mag. Margit Moravi
Rein 1
8103 Gratwein-Straßengel
mmoravi@bgrein.at
prore@bgrein.at
www.bgrein.at/musikschule

Musikschule des Elternvereins an der VS Gratwein

Schulgasse 11
8112 Gratwein-Straßengel
0664/1604936
elke.kniebeiss@inode.at
www.musikschule-gratwein.lima-city.de

Musik- und Kunstschule Gratkorn/Gratwein-Straßengel

Schulgasse 6 a
8101 Gratkorn
03124/22382
musikschule.gratkorn@aon.at
www.musikschulegratkorn.com

MS und BG

Mittelschule und Musikmittelschule Gratwein

Schulgasse 10
8112 Gratwein-Straßengel
03124/51465
office@mmsgratwein.at
www.mms-gratwein.at

Bundesgymnasium Rein

Rein 1
8103 Gratwein-Straßengel
050248025
office@bgrein.at
www.bgrein.at

Offene Jugendarbeit

Jugendtreff ClickIn

Schulgasse 10
8112 Gratwein-Straßengel
0664/2521444
team@clickin.cc
www.clickin.cc

Tages- und Nachmittagsbetreuung

BG Rein

„TaBe“ Tagesbetreuung
Rein 1
8103 Gratwein-Straßengel
tabe@bgrein.at
www.bgrein.at/men-tabe

VS Eisbach-Rein Club Pro Re

Hörgas 131
8103 Gratwein-Straßengel
prore@bgrein.at
www.vs-eisbach-rein.at/nachmittagsbetreuung

VS u. MMS Gratwein, VS Judendorf-Straßengel
Kinderfreunde Steiermark
Maria Gleichweit-Buchberger, MSc.,
0316/825512-31
www.gratwein-strassengel.gv.at/mein-gratwein-strassengel/aufwachsen-lernen/schulen-bildung

Volksschulen

Volksschule Eisbach-Rein

Hörgas 131
8103 Gratwein-Straßengel
03124/51734
direktion@vs-eisbach-rein.at
www.vs-eisbach-rein.at

Volksschule Gratwein

Schulgasse 11
8112 Gratwein-Straßengel
03124/51838
direktion@vsgratwein.at
www.vsgratwein.at

Volksschule Judendorf-Straßengel

Schulstraße 3
8111 Gratwein-Straßengel
03124/51176
direktion@vs-judendorf-strassengel.gv.at
www.vs-judendorf-strassengel.at

Volksschule Schirning

Schirning 84
8112 Gratwein-Straßengel
direktion@vs-schirning.at
www.vs-schirning.com

Beratung

Gesellschaft für Persönlichkeits- und Berufsbildung – gep

Am Kirchberg 2
8111 Gratwein-Straßengel
office@gep.or.at
www.gep.or.at

Kneipp Verein

Conny Cendon
Reinerstraße 13
8112 Gratwein-Straßengel
0664/4658510
connyc57@hotmail.com

Gesundheits- und Organisationsberatung Lini Jauk BScN. MA. MBA

Plankenwartherstraße 28
8111 Gratwein-Straßengel
0676/309 59 16
office@linijauk.at
www.linijauk.at

MuT-Motivation und Teambildung

Christian Hermann
Rötzerstraße 70
8111 Gratwein-Straßengel
0677/61393508
hermannchristian@yahoo.de

Vereine

Bewegung und Sport

Nachwuchsfußball

ASKÖ Gößler Coaching
Johannes Gößler
Rötzer Straße 17a
8111 Gratwein-Straßengel
0660/2552013
mario.goessler@gmx.at

Gemeindegymnastieverein Gratwein-Straßengel

Obfrau Maria Pirzl
0664/9209471
maria.pirzl@a1.net

GSV Gratwein-Straßengel

Sektion Aerobic
Roland Seepacher (Sektionsleiter)
8111 Gratwein-Straßengel
0650/6282001
roland@seepacher.com

GSV Gratwein-Straßengel Sektion Volleyball

Ute Ropposch
8111 Gratwein-Straßengel
ute.ropposch@gmx.at

I(geh)-Eisschießen

Obmann Mario Scherr
Gratwein-Straßengel
0664/4528401
mario.scherr@gmx.at

Kickboxen Gratwein

Obmann Manfred Weingerl
Gratwein-Straßengel
0664/1406059
mweingerl@gmx.at
FB: Kickboxen Gratwein

Radclub Bikespeak

Obmann Roland Auferbauer
0699/11667854
info@bikespeak.at

Radclub Judendorf-Straßengel

Obmann Roland Eberl
8111 Gratwein-Straßengel
radclub@gmx.info
www.rc-judendorf.at

Reit- und Voltigierverein

Konrad Rannak
Reinerstraße 38
8112 Gratwein-Straßengel
0664/8550098

Sportverein Schirning

Obmann Wolfgang Fuchs
Schirning 333
8112 Gratwein-Straßengel
0676/4900840
sv-schirning@gmx.at
www.facebook.com/svschirning

TC Judendorf-Straßengel

Obmann Rene Krinner
Radweg 1
8111 Gratwein-Straßengel
0664/6624305
office@tcjudendorf.at
www.tcjudendorf.at

Tennisclub Gratwein

Obmann Gerhard Hemmer
0664/73507043
Sportlicher Leiter:
Werner Hubmann
Austraße 8
8112 Gratwein-Straßengel
tc.gratwein@gmail.com
www.tc-gratwein.at

TTC Gratwein-Straßengel

Obmann Heimo Dirnberger
0664/2589209
heimo.dirnberger@aon.at
www.ttc-grs.at

Turnverein Jahn Gratwein

Obmann Gerald Hartstein
Gratwein-Straßengel
gerald.hartstein@gmx.at
www.turnverein-jahn-gratwein.at

UNION ERJA

Obfrau Claudia Erjawetz-Janesch
Gschnaidt 149
8153 Gratwein-Straßengel
0664/3633326
claudia.erjawetz@grawe.at
www.unionerja.at

Union Gratwein-Straßengel 1964

Obmann Simon Leitner
Am Bachweg 6
8112 Gratwein-Straßengel
0664/3593230
leitner@allinone-creative.at

Freizeit

Freizeitverein Rein (FreizeitveRein)

Obmann Markus Gratz-Labugger
8103 Gratwein-Straßengel
fvrein@gmail.com

Griechischer Tanzverein (Choreftikos Omilos Graz)

Mag. Hubert Spörk
Mitterstraße 28
8111 Gratwein-Straßengel
0664/73598501
hubert.spoerk@aon.at

Kinderfreunde – Ortsgruppe

Judendorf-Straßengel
Obfrau Yasemin Cetin
0699/10996051
kinderfreunde8111@gmx.at
www.kinderfreunde.at

Naturfreunde Gratwein

Obmann Helmut Scherounigg
Am Grünanger 92a
8112 Gratwein-Straßengel
0664/1950291
helmut.scherounigg@gmx.net
www.naturfreunde-gratwein.com

Österreichischer Alpenverein/ Sektion Gratkorn-Gratwein

Obfrau Barbara Letnik
Hauptplatz 9
8112 Gratwein-Straßengel
03124/55362
oeav.gratkorn.gratwein@grazer-bergland.org
www.alpenverein.at/gratkorn-gratwein

Pfadfindergruppe GU Nord

Gruppenleiter Markus Gottscheber
Am Radweg 6
8111 Gratwein-Straßengel
0664/420 44 06
gl@scouts4u.at
www.scouts4u.at

Schachklub

Gratwein-Straßengel
Obmann Dipl.-Ing. Michael Steinkogler
0650/6100986
schachklub-gs@gmx.at
www.schachklub-gratwein-strassengel.at

Tiere

Hundsgund GmbH

Tiernahrung und Zubehör
Martina Zeiss
Am Kirchberg 1a
8111 Gratwein Straßengel
03124/24543
office-hundsgundgratwein@gmx.at
www.hund-gsund.at

Hundeschule SVÖ Eisbach-Rein

Obfrau Gabriele Münzker
Tallak 76
8112 Gratwein-Straßengel
0664/1602994
svoe-eisbachrein@gmx.at
www.svoe-eisbachrein.at

V.G.F.S. – Verein zur Ausbildung von Gebrauchs- Forschungs- und Suchhunden

Obmann Wolfgang Gleichweit
Schirning 125
8112 Gratwein-Straßengel
0664/9790300
vgfs@krebssuchhunde.at
www.krebssuchhunde.at

DAS NÄCHSTE IMPULS zu den Themen

Banken | Recht | Steuern

Versicherung | Planung | IT

Handel | Kreativwirtschaft

erscheint in der KW 48

Buchen Sie Ihr Inserat bis spätestens 21.10.2026

Für Marktplatz-Einträge (neues Unternehmen, Jubiläum, Stellenanzeige),
Wünsche oder Fragen zu IMPULS-Themen melden Sie sich bitte bei der
Werbeagentur Kerstein (Mina Kerstein), Tel. 0699 12602069, office@kerstein.at

Günstig werben im IMPULS-Magazin!

Zielgenau an alle Haushalte im gesamten Gemeindegebiet von Gratwein-Straßengel

Im Rahmen der Wirtschaftsförderung der
Marktgemeinde Gratwein-Straßengel werden
Ihnen im IMPULS-Magazin überaus günstige
Anzeigenpreise geboten!

1/1 Seite	182x260 mm	€ 400,-
1/2 Seite quer	182x128 mm	€ 200,-
1/2 Seite hoch	89x260 mm	€ 200,-
1/4 Seite quer	182x62 mm	€ 120,-
1/4 Seite hoch	89x128 mm	€ 120,-
1/8 Seite	89x62 mm	€ 80,-

1/1 Umschlagseite auf U2 oder U4 = plus 10 %

Vier Schaltungen: 25 % Rabatt auf die 4. Einschaltung
Preise zzgl. 5 % Werbeabgabe sowie zzgl. 20 % MWSt.

Buchen über die Gemeindewebsite:
www.gratwein-strassengel.gv.at



Sie können dieses PDF-Formular am Computer ausfüllen und ausdrucken. Nach Ihrer firmenmäßigen Zeichnung (Stempel/Unterschrift) bitte an die Gemeinde faxen oder die gescannte Vorlage per Mail an:
presse@gratwein-strassengel.gv.at

Buchung/Kontakt:
Öffentlichkeitsarbeit & Kommunikation
presse@gratwein-strassengel.gv.at
oder Werbeagentur Kerstein
Mina Kerstein, Tel. 0699 12602069,
E-Mail: office@kerstein.at

Kulinarische Reise rund um die Welt Abflug: Mitte September

Auf unserem kulinarischen Gaumenflug in verschiedene Gebiete der Erde servieren wir beispielsweise als Vorspeise mexikanische **Empanadas** (gefüllte Teigtaschen mit Salsa), als Hauptspeise **Köttbullar** (traditionelle schwedische Fleischbällchen) und zum Abschluss einen philippinischen **Biko Cake** (Kokosmilchkuchen).

Wir würden uns freuen, Sie bei uns an „Bord“ begrüßen zu dürfen!

Und Mitte Oktober starten wir
mit unseren traditionellen
Cordon-Bleu-Wochen!

**Genießen Sie die
angenehme Herbst-
sonne in unserem
Gastgarten!**



8111 Gratwein-Strassengel
Grazer Strasse 45
Tel. 03124 / 51 112
Geöffnet von 11 – 21:30 Uhr
Sonntag und Montag Ruhetag
www.facebook.com/cuuk.at
www.cuuk.at



Sonja Reiter & das Cuuk-Team