w!enhold!ng

# fírvíen

DAS MAGAZIN DER WIEN HOLDING

Zweite MitarbeiterInnenbefragung – die Ergebnisse! So nützen wir Social Media, Wir wachsen! Baby-Boom

Gewinnen!

3 × 2 Karten für

3 × 2 Karten für

Rote Lippen"

auf Seite 35!

Die Zukunft!

Die ARWAG Holding-Aktiengesellschaft gestaltet mit ihrer vielfältigen Bauten und Projekten die Zukunft (ab S. 12)



# BESUCH BEI TIMETRIXI TROPF



Kläranlage für die Kleinen: Gratis-Touren mit Tim & Trixi Tropf für Kinder ab 6 Jahren / Jeden 1. und 3. Samstag im Monat von Mai bis Oktober / Anmeldung unbedingt erforderlich: Per E-Mail unter info@ebswien.at oder per Telefon unter 01/76099-5812 / Mehr unter www.ebswien.at







#### **PANORAMA**

- 5: W24-Plakate, Seminare
- **7:** Kammeroper: "Orlando", ebswien Weltmeister, Twinny-Saisonstart
- **8:** Ergebnisse der zweiten MitarbeiterInnenbefragung
- **10:** R20-Konferenz: EOS-Projekt, Flashmob Michael Jackson Show
- **11:** Café Eskeles: neue Pächter, Kinotipp & Gewinnspiel

#### TITELGESCHICHTE

**12:** Die ARWAG Holding-AG: Bauten mit Bestand & Zukunft!

#### **PERSÖNLICHKEITEN**

- **16:** Rudolf Mutz, Wolfgang Hanreich, DDSG Blue Danube
- 17: Susanne Schemschies, Elisabeth Gruber, Vereinigte Bühnen Wien
- **18:** Anu Wanasinghe, Bernhard Zöchner, Wien-Ticket
- 19: Melissa Madan, W24
- **20:** Ton- und Lichttechniker, Wiener Stadthalle
- 21: Marko Knezevic, EUFA

#### PERSPEKTIVEN

22: Wir wachsen! Baby-Boom

#### PLÄTZE

- 24: Kunst Haus Wien, Saul Leiter
- 25: Ronacher, Natürlich Blond
- **26:** Wirtschaftspark Breitensee, neues Wirschaftszentrum
- **27:** Palais Hansen Kempinski, Eröffnung
- **28:** GESIBA, Sonnwendviertel
- **29:** Wiener Stadthalle, Roger Waters' "The Wall"
- 30: WH-Interactive, Hybrid-Agentur
- **31:** Mozarthaus Vienna, Mozart & Goethe

#### **PRISMA**

32: Wir sprechen Social Media

#### PROGRAMM

**34:** Fit für Wien: Frühlingskur **35:** Programm, Gewinnspiel











# Wir wachsen! Ein erfolgreicher Start

Die Wien Holding wächst – Baby-Boom und Bauprojekte: Diese Ausgabe lässt ein erfolgreiches Jahr 2013 erahnen

**Brigitte** Holper



In unserer Titelstory stellen wir die ARWAG, ein Immobilienunternehmen der Wien Holding, vor. Viele ihrer Bauten sind Ihnen bestimmt bekannt, weitere interessante Projekte sind in Planung (S. 12). Im Panorama berichten wir über die Ergebnisse der MitarbeiterInnen-Befragung 2012 (S. 8). Wir setzen unsere beliebte Serie "Baby-Boom" fort (S. 22) - herzlichen Dank für die vielen Zusendungen! Interessante Kurzmeldungen finden Sie im Panorama, wie z. B. Arnold Schwarzeneggers Teilnahme an der R20-Konferenz oder die neuen Pächter des Café Eskeles im Jüdischen Museum Wien. Wieder möchte ich mich bei unseren Cover-Stars und jenen MitarbeiterInnen bedanken, die sich für ein Porträt mit Fotoshooting zur Verfügung gestellt haben (ab S. 16)! Eine kleine Auswahl an unseren zahlreichen und vielfältigen Aktivitäten zeigen wir in der Rubrik Plätze, wie z. B. die Eröffnung des Palais Hansen Kempinski, die Projekte der GESIBA im Sonnwendviertel oder Roger Waters' "The Wall" in der Wiener Stadthalle. Kommunikation ist unsere Stärke - wie die Wien Holding Social Media nützt, lesen Sie auf S. 32. Viel Freude beim Schmökern, Ihre Brigitte Holper —

Am Cover: Werner Rünzler. Barbara Scheibelauer. Petra Tröscher-Beramavr

#### **UNSER REDAKTIONSTEAM**



















MAG.<sup>A</sup> STEPHANIE

SYLVIA SCHULLER



WOLFGANG GATSCHNEGG



PATRYCJA DLUGOSZ-VRUBEL



MAG. A DORIS RECHBERG-MISSBICHLER



MAG. A SABINE SIEGERT

#### **IMPRESSUM**

HERAUSGEBER VEREIN DER MITARBEITERINNEN IM KONZERN DER WIEN HOLDING GMBH, 1010 WIEN UNIVERSITÄTSSTRASSE 11, T: 01/408 25 69-0, F: 01/408 25 69-37, E: ZEITUNG@WIENHOLDING.AT CHEFREDAKTEURIN BRIGITTE HOLPER DVR 0441449

MEDIENINHABER FAITER VERLAGSGESFILSCHAFT M.B.H. BERFICH CORPORATE PUBLISHING. 1010 WIEN MACC-AUREL-STRASSE 9, T. 01/336 60-0, F. 01/536 60-912; E. MAGAZINE/BATION TO HERDANTON MAG. ALAURA ARI, DR. CHRISTIAN ZILLIRE ARTDIRECTOR MARION MAYR MA FOTOREDAKTION KARIN WASNER, IOULIA KONDRATOVITCH PRODUKTION DANIEL GRECO GESCHÄFTSEÜHRUNG MAG. SIEGMAR SCHLAGER » DIE OFFENLEGUNG GEMÄSS § 25 MEDIENGESETZ IST UNTER WWW.FALTER AT/OFFENLEGUNG/FALTER-VERLAG STÄNDIG ABRUFBAR. Achtung! In solchen Kästen in FürWien machen wir Sie auf Gewinnspiele oder spannende Neuigkeiten aufmerksam!

## Plakative Premiere

<u>Der Wiener Stadtsender</u> "enthüllt" neue Plakate!

#### "DER STADTSENDER W24 ENTWICKELT SICH ZU EINEM WICHTIGEN STANDBEIN DER WIEN HOLDING." SIGRID OBLAK





Thomas Hintze, Sigrid Oblak, Renate Brauner, Josef Broukal und Marcin Kotlowski (v. l. n. r.)

#### **SEMINARE**

Seminartitel	Inhalte	Termine 2013	TrainerIn/ Institut	Ort	Kosten exkl. USt
Rhetorik I	Rhetorik als Kunst • Kommunikative Steuerungstechniken • Redevorbereitung • Stimme & Artikulation • Körpersprache • Umgang mit Nervosität, Unsicherheit, Angst • Steuerung von Zuhörern • Entdeckung der eigenen Stärken & Schwächen	1415. Mai	Guido Meyn	Moya, Wien	EUR 500
Teamwork und Kooperation	Wie funktionieren Teams? • Teamdynamiken erkennen • Persönlich- keitstypen und Teamrollen • Reflexion des eigenen Verhaltens und Wirkens in der Gruppe • Phasen der Team-Entwicklung • Kommu- nikationsmuster und Kooperation innerhalb eines Teams • Konflikt- bewältigung in Teams und Projekten • Erfolgsfaktoren von Teams	10.–11. Juni	Andrea Osterer	Park- schlössl Wien	EUR 550
"Die sind ja nackt! Ich will mein Geld zurück!" Tipps & Tricks für schwierige Gäste, Beschwerden und Konflikte	Die Arbeit in einem Museum, Theater oder in einer anderen kulturellen oder touristischen Organisation ist nicht immer leicht. Wie man Beschwerden und Konflikte nicht persönlich nimmt, im Umgang mit stressreichen Situationen Ruhe und Gelassenheit bewahrt und auch für schwierige Gäste gute Lösungen findet, das wird in diesem Seminar trainiert.	18.–19. Juni	Irene Knava	Moya, Wien	EUR 510
Haben wir einen Konflikt oder hat der Konflikt uns?	Konflikte und Konfrontationen gehören zum Leben dazu. Am Ende dieses Seminars sollen die TeilnehmerInnen in der Lage sein, sinnvolle Konflikte selbstbewusst und zum Gewinn aller Beteiligten einzugehen sowie sinnlosen Streitereien leicht auszuweichen.	25.–26. Juni	Andreas Mirbach	Moya, Wien	EUR 600

<sup>\*)</sup> Die Kosten wurden auf Basis einer MindestteilnehmerInnenzahl von 8 Personen berechnet. Die tatsächlichen Kosten richten sich nach der endgültigen TeilnehmerInnenzahl. Im Intranet finden Sie Informationen zur Aus- und Weiterbildung im Konzern, das Bildungsangebot sowie Seminartermine (http://www.wienholding.at/event/intranet-login > Bildungsangebote). Kontakte: s.schuller@wienholding.at, d.hametner@wienholding.at



KR Peter Hanke, GF Wien Holding

# Eine Erfolgsstory

<u>Die Wien Holding Anleihe 2013 - 2023:</u> niedriges Zinsniveau & gute Bonität!

Wir geben heuer institutionellen Anlegern die Chance, am Erfolgsprojekt Wien Holding teilzuhaben: In der ersten Jahreshälfte begeben wir die Wien Holding-Anleihe 2013 – 2023 mit einer zehnjährigen Laufzeit. Das aktuell niedrige Zinsniveau sowie die gute Bonität der Stadt Wien machen diese Anleihe besonders attraktiv.

Der Andrang auf die Wien Holding-Anleihe 2010 war riesengroß – das Bookbuilding war bereits nach 23 Stunden abgeschlossen. Aktuell herrscht eine große Nachfrage nach sicheren Unternehmensanleihen. Und mit der Investition in die Wien Holding wird in eine Erfolgsstory, die ihresgleichen sucht, investiert.

1974 gegründet, hat sich die Wien Holding von ihren kleinen Anfängen zu einem großen Konzern mit einer breitgefächerten Unternehmenspalette entwickelt. Im Jahr 2012 wurden rund 150 Millionen Euro in Projekte all unserer Geschäftsfelder investiert. Auch für die kommenden Jahre ist ein gleichbleibend hohes Investitionsniveau geplant.

Zur Wertschöpfung in Wien tragen wir pro Jahr einen enorm hohen Wert bei. Und das alles mit einem Ziel: mehr Lebensqualität für die WienerInnen zu schaffen. Beispielhaft dafür: Hochkarätige Musicals wie "Elisabeth" und "Natürlich Blond". Oder unsere beiden Twin City Liner, die die beiden Hauptstädte Bratislava und Wien miteinander verbinden. Oder auch der Hafen Wien, das trimodale Logistikzentrum im Herzen Europas; das alles macht den Erfolg der Wien Holding aus!



DI Sigrid Oblak, GF Wien Holding

# Finalisierung im Frühling

Neueröffnungen & Fertigstellungen unserer Projekte dieses Frühjahr!

Mitte März fand die Eröffnung des Ringstraßenjuwels Palais Hansen als Kempinski Palais Hansen Wien statt. Durch Revitalisierung entstanden in dem denkmalgeschützten Palais 152 Zimmer und Suiten. Im Wirtschaftspark Breitensee liegt das neue Zentrum für die Wiener Wirtschaft mit Büros, Ateliers, Veranstaltungsräumen, Lager und Werkstätten. In die architektonisch anspruchsvolle Aufstockung über dem historischen Gebäude ziehen bereits die ersten MieterInnen ein. Der ergänzende Neubautrakt wird im Sommer finalisiert. Das Projekt ist ein gelungenes Beispiel für urbane Nachverdichtung.

Studierenden stehen ab Herbst mit base19, base11 und base22 rund 1.200 Wohneinheiten zur Verfügung. Das sind um rund 500 mehr als heute! Das neue Studierendenheim base11 hat über 300 Zimmer mit modernster Ausstattung sowie Gemeinschaftsräumlichkeiten und richtet sich an musikorientierte Studierende. base22, Teil des Projekts STAR22, mit rund 400 Zimmern, setzt den Fokus auf das Zusammenleben zwischen Jung und Alt. International geht's in base19 zu.

Auf den ehemaligen Waagner-Biro-Gründen sind die ersten Bürobauten bezugsfertig, das neue Rechenzentrum der Stadt hat seinen Testbetrieb aufgenommen. Finalisiert wurde auch ein kooperatives Planungsverfahren für ein neues Entwicklungsgebiet in Neu Leopoldau – und weitere Planungsverfahren stehen in den Startlöchern. Mehr darüber in den nächsten Ausgaben!

## Orlando

#### <u>Premiere der Oper von</u> G. F. Händel am 13. Mai

Mit Beginn der Spielzeit 2012/13 bespielt das Theater an der Wien die Wiener Kammeroper. Dazu zählt auch die Premiere von "Orlando" am 13. Mai. Die Oper von Georg Friedrich Händel erzählt vom jungen Orlando, der den Verstand verliert, da seine Liebe zu Angelica, Königin von Catai, unerwidert bleibt. Angelica liebt Medoro, der wegen der Beziehung zu ihr seine Freundin, die Schäferin Dorinda, verlassen hat. Magier Zoroastro, ein guter Freund Orlandos, befreit den armen jungen Mann von seinem Liebes-Wahn. Unter der musikalischen Leitung von Rubén Dubrovsky musiziert das Bach Consort Wien. Aufführungen bis Ende Mai in der Kammeroper. —



Rubén Dubrovsky (im Bild beim Dirigieren) hat die Musikalische Leitung von "Orlando"

### Weltmeister

Ted Ligety beim ebs-Skitag



Siegfried Kampl (re.) mit Ted Ligety

Jahrelang dominierte Siegfried Kampl, Kraftfahrer beim ebswien tierservice, das Rennen beim ebswien-Schitag. Heuer konnte er nicht teilnehmen, weil er als freiwilliger Helfer bei der Alpinen Schi-WM in Schadming zwei Wochen im Einsatz war. Dort kam Kampl den Pisten-Stars ganz nahe, so etwa dem US-Amerikaner Ted Ligety. Ob der dreifache Goldmedaillengewinner dabei die entscheidenden Tipps für seine Triumphe erhielt, bleibt ein Geheimnis der beiden Schi-Kaiser.

## Schiff Ahoi!

Die beiden Twin City Liner starten in die neue Saison



Erste Fahrt mit Schrems, Hopf und Hanke

Am 22. März hat der erste
Twin City Liner im Jahr 2013
von der Schiffsstation City am
Schwedenplatz in Richtung
Bratislava abgelegt. Der Twinny
startet in seine 8. Saison – und
diese wird eine ganz besondere.
"Für 2013 erwarten wir bereits den
einmillionsten Fahrgast!", so Peter
Hanke, Wien Holding-GF. Bis zu
fünf Mal am Tag fährt der Twin
City Liner von der Anlegestelle
am Schwedenplatz in Richtung
Bratislava. Auch die Saison wartet
mit attraktiven Angeboten auf!

# Die Ergebnisse 2012!

<u>MitarbeiterInnenbefragung 2012 – die Ergebnisse</u> <u>der zweiten konzernweiten Umfrage der Wien Holding</u>

or genau zwei Jahren wurden an dieser Stelle die Ergebnisse der ersten konzernweiten MitarbeiterInnenbefragung präsentiert. Nun heißt es "Fortsetzung folgt!". Im Zeitraum 1. bis 22. Oktober 2012 hatten wieder alle Mitarbeiter-Innen aus den 19 teilnehmenden Unternehmen die Gelegenheit, Feedback zur Zufriedenheit mit dem Unternehmen, der Tätigkeit, der Weiterentwicklung, der Führungskultur, der Zusammenarbeit und der Wien Holding zu geben. Ein herzliches Dankeschön an alle, die diese wichtige Gelegenheit wahrgenommen und so ihre Meinung geäußert haben.

#### "DAS THEMA WEITERBILDUNG WEIST DIE STÄRKSTE POSITIVE ENTWICKLUNG AUF."

SIGRID OBLAK, GESCHÄFTSFÜHRERIN

#### **Stabile Ergebnisse**

Im Vergleich zur ersten Befragung 2010 zeigen die Ergebnisse der einzelnen Themenblöcke starke Stabilität. Das Thema "Weiterentwicklung" weist die stärkste positive Entwicklung auf. Das Angebot an Weiterentwicklungsmöglichkeiten sowohl von Seiten der Wien Holding als auch unternehmensintern wird offenbar stärker wahrgenommen. Erfreulicherweise ist auch die Zufriedenheit mit der "Führungskultur"

#### "WIR FREUEN UNS SEHR, DASS AUCH DIE ZUFRIEDENHEIT MIT DER FÜHRUNGSKULTUR GESTIEGEN IST."

PETER HANKE, GESCHÄFTSFÜHRER



Themenbewertung bei einem Gesamtmittelwert von 0,63. Trifft sehr zu (+3), Trifft eher zu (+1), Trifft eher nicht zu (-1), Trifft nicht zu

gestiegen. Laut den Ergebnissen zeigen die Anerkennung von Leistung, Durchführung der MitarbeiterInnenorientierungsgespräche, Umsetzung von Vereinbarungen sowie Information deutliche Verbesserungen.

#### Höchste Zufriedenheit vs. Handlungsfelder

Nach wie vor spielt die Zufriedenheit bei der Zusammenarbeit mit

KollegInnen eine große Rolle und wird auch weiterhin sehr positiv bewertet. Trotz eines Plus beim Thema "Weiterentwicklung" scheint die persönliche Entwicklung allerdings noch nicht zufriedenstellend abgedeckt zu sein und stellt wie auch 2010 einen möglichen Handlungsbedarf dar.

#### So geht's weiter

Mit Maßnahmen wie Talent Mana-

gement, dem Employee Assistance Program, konzernweiten Veranstaltungen und Seminaren sowie unternehmensspezifischen Interventionen wird weiter an der MitarbeiterInnen-Zufriedenheit, die in zwei Jahren aufs Neue unter die Lupe genommen wird, gearbeitet. Je mehr MitarbeiterInnen sich an diesem Projekt beteiligen, desto eher können Entwicklungen forciert werden.

#### **ERGEBNISSE**

Höchste Zufriedenheit	Mittelwert 2012	Mittelwert 2010
Mit meinen KollegInnen kann ich gut zusammenarbeiten	2,09	2,23
Wenn nötig, bekomme ich Unterstützung von meinen KollegInnen	1,88	1,98
Ich kann die Anforderungen aus meiner Arbeit gut bewältigen	1,74	2,03
Ich erzähle gerne, dass ich für (mein Unternehmen) arbeite	1,67	1,77
(Mein Unternehmen) hat ein gutes Image	1,56	1,48
Im KollegInnenkreis wird wertschätzend miteinander umgegangen	1,55	1,62
Ich kann einen Fehler immer offen zugeben	1,50	1,61
Die Wien Holding genießt ein gutes Image	1,43	1,51
Ich bin mit meinen Aufgaben in meinem Arbeitsbereich zufrieden	1,39	1,35
Ich bin mit dem internen Veranstaltungsangebot (z.B. Weihnachtsfeier, Willkommenstag, Fachtagungen) der Wien Holding zufrieden	1,36	1,29

Höchste Zufriedenheit mit dem Unternehmen zeigen diese Auswertungen

#### **ERGEBNISSE**

Möglicher Handlungsbedarf	Mittelwert 2012	Mittelwert 2010
Meine persönliche Weiterentwicklung wird aktiv gefördert	-0,42	-0,62
Ich bekomme die Weiterbildungen, die für meine Tätigkeit sinnvoll sind	-0,06	-0,36
Es wird mir vermittelt, dass meine Meinung zählt	0,17	-0,06
Eigeninitiative wird gefördert	0,32	0,16
Es wird mir vermittelt, dass meine Arbeit wertvoll ist	0,40	0,21
Ich werde leistungsgerecht entlohnt	0,43	0,18
Gute Leistung und Engagement werden anerkannt	0,46	0,19
Ich bekomme alle Informationen, die ich für meine Arbeit benötige	0,65	0,49
Die Rahmenbedingungen im Unternehmen ermöglichen es mir, Privatleben und Beruf gut zu vereinbaren	0,90	0,70
Ich kann meine fachlichen und persönlichen Kompetenzen in meiner Arbeit gut einbringen	1,21	1,19

Die Auswertungen der abgebildeten Fragen zeigen möglichen Handlungsbedarf auf

## Michael Jackson

<u>Shoppingtour mal anders!</u> Show im Einkaufszentrum

Filmreif: Am 16.2 wurde das hektische Treiben in der SCS plötzlich durch einen Michael-Jackson-Flashmob unterbrochen.

Um 14 Uhr verwandelten 50 TänzerInnen das Einkaufszentrum in eine Showbühne und warben damit für die "Michael Jackson Tribute Show", die im März in der Wiener Stadthalle zu sehen war.

Die vierminütige Vorstellung begeisterte nicht nur die Besucher-Innen der SCS, auch für die KünstlerInnen im Alter zwischen 8 und 25 Jahren war die Aktion nichts Alltägliches.



Spontane Tanzeinlage in der SCS machte Stimmung für die "Michael Jackson Tribute Show"

## Umwelt-Arnie

<u>Wien wird R20-Mitglied –</u> Schwarzenegger begeistert

Wien trat Anfang des Jahres dem Klimaschutz-Netzwerk R20 von Arnold Schwarzenegger bei. Bei der hochrangig besetzten Konferenz stellte Umweltstadträtin Ulli Sima das zukunftsweisende Projekt "EOS – Energie-Optimierung Schlammbehandlung" der ebswien hauptkläranlage vor. EOS nutzt die im Klärschlamm enthaltene Energie: Das in sechs Faultürmen aus dem Schlamm entstehende Klärgas wird in einem

Blockheizkraftwerk in Strom und Wärme umgewandelt. Nach sechsjähriger Bauzeit kann die ebswien hauptkläranlage ab 2020 ihren Energiebedarf selbst aus dieser erneuerbaren Energiequelle decken. Ein wichtiger Beitrag zur Erreichung der Wiener Klimaschutzziele.



Ulli Sima und Arnold Schwarzenegger



Endlich! Der Action-Blockbuster "Iron Man 3" ab 1. Mai im Kino!

Scharfe Zunge, geniale Lösungswege und zudem extrem exzentrisch – so kennen seine Fans den unbesiegbaren Robert Downey Jr. in seiner Paraderolle als Iron Man Tony Stark. Am 1. Mai ist er endlich zurück auf der Kinoleinwand und sieht sich einem Gegner

## Alles koscher

#### <u>Eine kulinarische Reise</u> nach Israel – in Wien

Das Café des Jüdischen Museums Wien hat einen neuen Pächter. Die Familie Goldstein führt das Kaffeehaus ab sofort unter dem Namen "Café Eskeles" weiter.

Die Palette der zahlreichen Angebote reicht vom täglichen Mittagsmenü über vegetarische Gerichte bis zu koscheren Torten. Alle Speisen werden nach strenger jüdischer Tradition zubereitet. Und auch der Wein, der allerdings von den sonnigen Hügeln nahe dem Neusiedler See stammt, ist koscher. Genießen können die Köstlichkeiten nicht nur MuseumsbesucherInnen.



Das Café Eskeles im Jüdischen Museum Wien steht allen offen

**KINOTIPP** 

#### **FürWien** Kinotipp & Gewinnspiel:

# Er ist zurück – Iron Mans dritter Streich!

gegenüber, der ihn an seine Grenzen bringt. Ein mächtiger und grausamer Mandarin, gespielt vom charismatischen Sir Ben Kingsley. An der Seite von Tony Stark kämpfen Gwyneth Paltrow als Pepper Potts und Don Cheadle als James Rhodes. Regie führte Shane Black, bekannt durch "Lethal Weapon" und den Kultklassiker "Kiss Kiss Bang Bang". "Iron Man 3" ist geprägt von Humor, Dramatik und reichlich Action. **FürWien** verlost 5 x 2 Gutscheine für einen Besuch in einem Cineplexx-Kino. Einfach E-Mail mit "Kinotipp" an zeitung@wienholding.at senden! Einsendeschluss ist der 30.4.2012!





Der internationale Stararchitekt Harry Seidler hat 2001 mit dem Hochhaus in der Donau City ein Wahrzeichen geschaffen



# Wohntraum

# <u>Die ARWAG bietet attraktive und leistbare Wohnqualität</u>

eschichte und Gegenwart Die ARWAG Holding-Aktiengesellschaft wurde 1990 mit dem Ziel gegründet, den WienerInnen leistbare Wohnungen anzubieten. Das Konzept der ARWAG: "Arbeiten & Wohnen"! Büros, Geschäfte und Soziales werden in die Bauten integriert. Nahversorger gibt es vor Ort – oder sie werden in neuen, noch nicht erschlossenen Stadtteilen angesiedelt. Damit finden die BewohnerInnen eine optimale Infrastruktur vor. Für Lebensqualität im Alltag ist gesorgt! Das Augenmerk liegt auf der Leistbarkeit der Wohnungen. Ebenso wichtig ist der ARWAG das möglichst umweltschonende Errichten und Betreiben.

#### "Full Service"-Bauträger

Die Leistungen der ARWAG sind Projekt-Entwicklung, Planung, Finanzierung, Baumanagement, Verwertung, Verwaltung und Betreuung. Somit liegen vom Grunderwerb bis zur Fertigstellung sowie in den Jahrzehnten danach sämtliche Verantwortungen in einer Hand. Ein nachhaltig verlässlicher Ansprechpartner für Wohnungen und Wohnanlagen!

#### Aktuelle Beispiele

Alle Projekte und Bauten der ARWAG vorzustellen, würde den Rahmen hier sprengen. Fünf Beispiele seien vorgestellt:

#### "Hochhaus Neue Donau"

Der internationale Star-Architekt
Harry Seidler († 2006) hat 2001 mit
dem weißen Hochhaus an der
Reichsbrücke ein Wahrzeichen
geschaffen. Der angrenzende
"Wohnpark Neue Donau" ergänzt
sein Werk. Das Hochhaus Neue
Donau ist 150 Meter hoch, umfasst
33 Geschoße und zwei Garagengeschoße. 228 Wohnungen,

135 Wohnheim-Apartments und 2.100 m² Büro sowie Sauna, Dampfbad, Fitness- und Gymnastikraum befinden sich in dem futuristisch anmutenden Bau. Die Aussicht, die Erreichbarkeit mit der U1 und auf der A22 sowie die Erholungsgebiete an Neuer und Alter Donau, am Kaiserwasser und auf der Donauinsel beweisen: Der Tower ist ein Wohntraum! Adresse: 22., Wagramer Straße 4

#### "Wohnpark Lissagasse" im "Eurogate"

Eine neue repräsentative Adresse in Wien: das "Eurogate", die weltweit größte Passivhäuser-Siedlung auf dem Areal des ehemaligen Aspangbahnhofs im dritten Bezirk! Der "Wohnpark Lissagasse" besteht aus einem 6- und einem 7-stöckigen Gebäude – mit insgesamt 150 Wohnungen. Alle Wohnungen haben Freibereiche wie Loggia, Terrasse, Balkon oder Eigengarten. 142 Stellplätze bietet die Tiefgarage. Im Garten: der Kinderspielplatz. Das neue Stadtviertel ist mit Schnellbahn, Straßenbahn und Auto bequem erreichbar. Die Infrastruktur ist bestens. Adresse: 3., Aspangstraße/ Anna-Hand-Weg 1 (Verlängerung der Lissagasse)

#### Wohnhaus Cumberlandstraße

Charmantes Umfeld der Wohnhausanlage Cumberlandstraße ist der weitläufige Garten mit alten Bäumen und Freibad. Mit der spektakulären Planung konnte zusammen mit Architekt Helmut Wimmer der "Bauträger-Wettbewerb" 2005 gewonnen werden. Die blendend weiße Gesamtanlage – 2009 fertiggestellt – besteht aus dem geschwungenen ARWAG-Gebäude und dem angrenzenden MIGRA-Quader. Das Haus der ARWAG beinhaltet 24



Die Häuser der "Stadt des Kindes" liegen direkt am Wienerwald. Die Fertigstellung ist im zweiten Quartal 2013 vorgesehen

Wohnungen auf 5 Geschoßen und eine Tiefgarage. Geboten werden Niedrigenergie-Technik, Echtholzböden, beste Erreichbarkeit mit S-Bahn, U4 und Auto sowie der Schönbrunner Schloßpark "um die Ecke"! Auch hier: Für nachhaltige Lebensqualität im Alltag ist gesorgt. Adresse: 14., Cumberlandstraße 53

# "DIE MENSCHEN SOLLEN SICH IN UNSEREN WOHNBAUPROJEKTEN WOHLFÜHLEN." ROSA MARIA DOPF, VORSTANDSMITGLIED



Die Anlage Eurogate/Lissagasse im 3. Bezirk

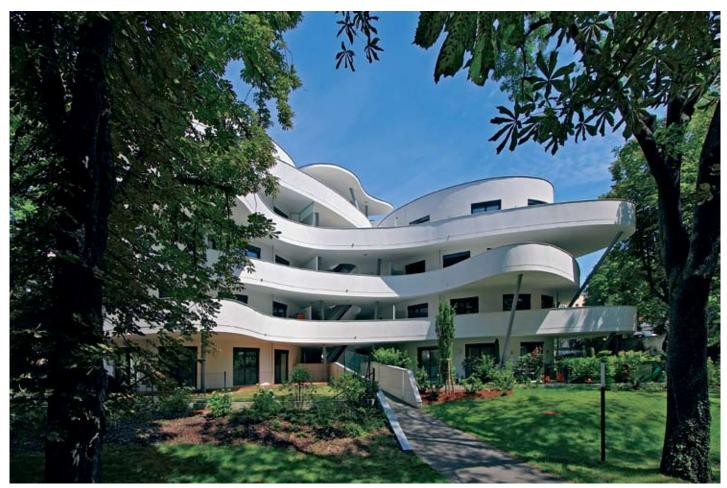
#### "Stadt des Kindes"

Die 16 Häuser der "Stadt des Kindes" erinnern an Villen. Sie liegen direkt am Wienerwald. Die Fertigstellung erfolgt im 2. Quartal 2013. Der ARWAG-Teil der "Stadt des Kindes" mit 131 Wohnungen besteht aus sechs Neubauten und zwei sanierten Häusern, die zur Erinnerung an das früher dort betriebene Kinder- und Jugendheim erhalten blieben. Die Gesamtanlage bietet weitere 125 Wohnungen. Es gibt Geschoß-, Maisonette- und Reihenhaus-Wohnungen. Alle Wohnungen haben Freibereiche. Im Gemeinschafts-Gebäude:

Hallenbad mit Sauna, Sporthalle und Gemeinschaftsraum. Für Kinderspielplätze ist reichlich gesorgt. Erreichbar mit Schnellbahn oder Auto. Nach wenigen Schritten: das Auhof-Center, der Kindergarten und ein Sportplatz. Die Purkersdorfer Rudolfshöhe und der Lainzer Tiergarten laden zu Ausflügen ein, ohne eine Straße überqueren zu müssen. Adresse: 13. und 14., Hofjägerstraße 2, 4, 8

#### Seestadt Aspern, "Vier Plus"

Zwei Niedrigenergie-Häuser in Form von Würfeln, an die zwei gleichartige MIGRA-Gebäude



Das Wohnhaus Cumberlandstraße mit seinen geschwungenen Formen und Terrassen liegt mitten in einem parkähnlichen Garten

# "BEI DER BEURTEILUNG DER PROJEKTE SOLLTEN KOSTENGÜNSTIGKEIT UND LEISTBARKEIT IM VORDERGRUND STEHEN." NORBERT FUCHS, VORSTANDSMITGLIED

Geschäfte für den täglichen Gebrauch sind im Entstehen. Das traditionelle Aspern mit dem Löwen ist nicht weit. Erreichbar mit U2 und Auto. Bei Baubeginn Mitte 2013 ist die Fertigstellung Anfang 2015 geplant. Adresse: 22., Gisela-Legath-Gasse 4 (Seestadt Aspern D 16) Die ARWAG gestaltet Zukunft!

Zukunftsprojekt "Vier Plus" in der Seestadt Aspern

anschließen, bilden zusammen die Anlage "Vier Plus". Zusammen mit den Architekten Carlo Baumschlager und Alfred Weber wurde der Bauträger-Wettbewerb "Kostengünstiges Wohnen" gewonnen: Minimale Oberflächen umschließen maximale Nutzflächen ohne jede Einbuße bei der Wohnqualität! Die ARWAG-Häuser bieten 64 Wohnungen, jede mit Freibereich, sowie den Garten mit Spielplatz. Für Garagenplätze ist im Nachbarhaus gesorgt. Der See, die Lobau, der Stadtteilpark, der "Bildungscampus" mit Schulen und Kindergarten liegen in der Nähe.

FAKTEN

#### <u>Objektdokumentation der</u> ARWAG 1993 – 2012

Anzahl der Objekte: 109 Errichtungskosten netto gesamt: 1,69 Milliarden Euro Wohnflächen: 758.477 m² Anzahl der Wohnungen: 11.027 Gewerbliche Flächen: 466.573 m² Anzahl gewerbliche Nutzung: 603 Nutzflächen gesamt: 1.225.050 m² Stellplätze: 15.343 Informationen: www.arwag.at 01/797 00-0, info@arwag.at

#### WOLFGANG HANREICH & RUDOLF MUTZ, DDSG BLUE DANUBE

Das größte Personenschifffahrtsunternehmen Österreichs wird von zwei Geschäftsführern geleitet: Rudolf Mutz und Wolfgang Hanreich. Mutz ist seit 1. März bei der DDSG Blue Danube. "Die ersten Arbeitstage verliefen sehr abwechslungsreich. Es macht Freude, auf so ein engagiertes Team zu treffen", erzählt der 56-jährige Wiener. Seit 12 Jahren ist er bei der Wien Holding: von der Messe, zur WSE, zum Hafen Wien und jetzt bei der DDSG Blue Danube. Wolfgang Hanreichs erstes Jahr als Geschäftsführer verlief erfolgreich: "Besonders in der Linienschifffahrt", so Hanreich. Seit 2004 ist der 50-jährige Kärntner Touristiker in der Wien Holding. Beide reisen gerne, Hanreich entspannt beim Laufen, Mutz unter Wasser, beim Tauchen.



ist man ganz nah an der Bühne, am



Gruber. Am Tag danach ist

mit Herz und Verstand. -



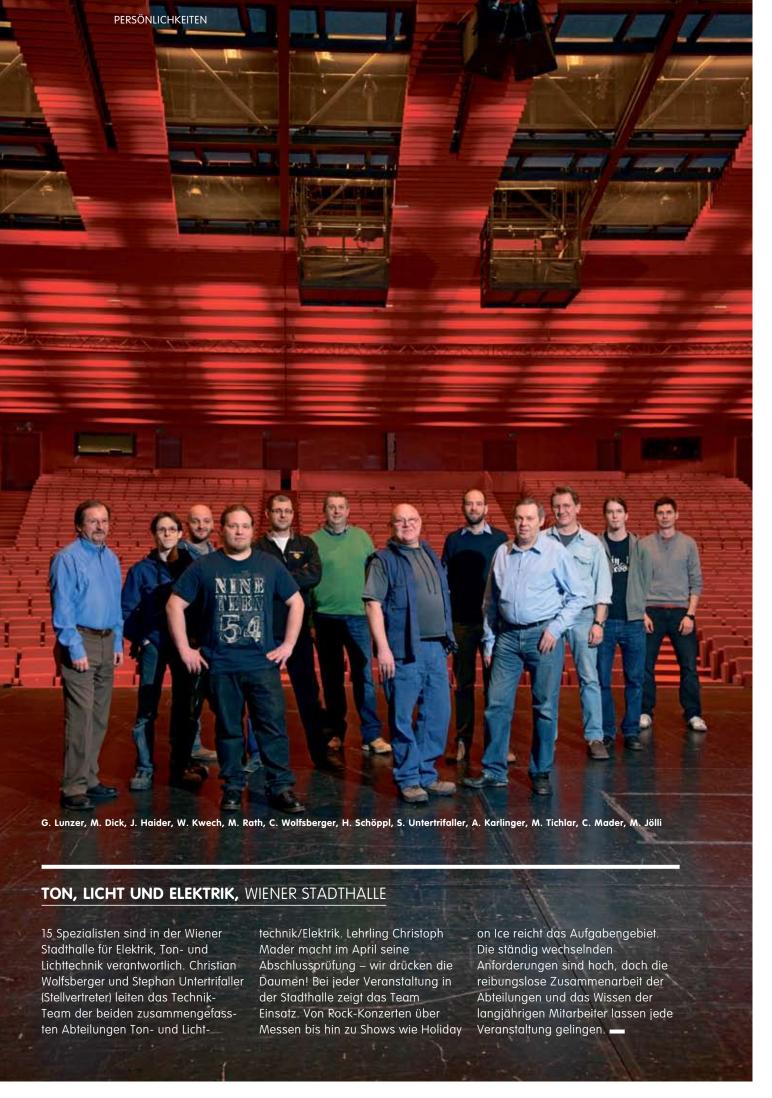


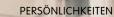


#### MELISSA MADAN, W24

Die 19-jährige Produktionsassistentin Melissa Madan ist seit Oktober 2012 bei W24. Zum Aufgabenbereich der Kamera-Frau gehört auch die Studiounterstützung und die Produktionsvorbereitung. "Ich schätze das gute Klima zwischen meinen KollegInnen und mir – und die Möglichkeit, meine Leidenschaft in meiner Arbeit auszuleben und jeden Tag dazuzulernen", erzählt Melissa über ihren Job bei W24. Die ausgebildete Medientechnikerin hat neben dem Filmen vielfältige Hobbys und Interessen. Dazu zählen Nähen, Konzerte sowie Musik und Videospielen in einem Livestream. Auf ihrer Facebook-Seite "Kiwaplay" kann man ihr beim Spielen zusehen und mitmachen. Zeit für die Beziehung muss natürlich auch sein.







Der Buchhalter der EUFA lässt sich in der Freizeit gerne den Fahrtwind um die Ohren blasen

#### MARKO KNEZEVIC, EU-FÖRDERAGENTUR GMBH

Marko Knezevic hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht: "Ich hatte immer schon ein Faible für Zahlen", erzählt der 30-jährige Familienvater. Seit 2010 ist er bei der EU-Förderagentur im Rechnungswesen: zuerst als Teamassistent, jetzt als Buchhalter. "Ich arbeite gerne in der EUFA – die Projekte sind abwechslungsreich und es werden interessante Fortbildungen geboten." In seiner Freizeit unternimmt unser Kollege gerne Ausflüge mit seiner Frau und Söhnchen Lukas, zum Bespiel in die

Therme oder raus ins Grüne. Wenn Marko Knezevic den Kopf so richtig frei bekommen will, macht er eine ausgedehnte Motorradtour (mit seiner Frau als Kopilotin) in Richtung Semmering oder Laxenburg: "Das ist Freiheitsgefühl pur!"



<u>Unser Konzern wächst – auf ganz entzückende Art und Weise!</u> Wir heißen unsere Neuankömmlinge herzlich willkommen!



Lamis Badr erblickte am 20.1.2013 das Licht der Welt. Lurius puar erbiickie am zu. i. zuis aas Licht aer vveit. Die glückliche Mama Eva Badr arbeitet bei der Central

Danube.



Seit 6.1.2013 versüßt Jakob seinen Eltern das Leben. Sein Vater Markus Roboch ist kaufmännischer Leiter und Prokurist des Jüdischen Museums Wien.



Am 15. 10. 2012 kam Paul Vitus zur Welt. Der stolze Vater Gunter Jochum ist Mitarbeiter in der Wien Holding-Rechtsabteilung.



Christoph Mader, Lehrling der Veranstaltungs-Technik in der Stadthalle, ist seit 19. 4. 2012 Vater der kleinen Matilda.



Nicole Peiser ist Physiotherapeutin in der Therme Wien Med. Seit dem 18.6.2012 bereichert die kleine Alina das Leben ihrer Mama.



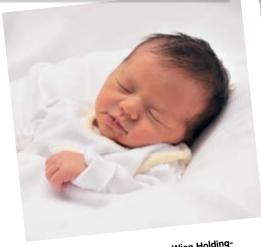
Gerry Täubl, Rezeptionist der Therme Wien Fitness, ist Vater eines Sohnes geworden. Der kleine Ben kam am 14. 6. 2012 zur Welt.



Am 9.8.2012 kam Fabienne zur Welt. Sie ist die Tochter von Daniela Hloch, die als Masseurin in der Therme Wien beschäftigt ist.



Physiotherapeutin Katarzyna Stefanovic arbeitet in der Therme Wien Med. Seit 20. 9. 2012 ist sie außerdem glückliche Mutter von Lena.



Anna Luisa, die süße Tochter von Wien Holding-Controllingleiter Christian Raab, erblickte am 24.12.2012 das Licht der Welt – ein Christkinder!!



Azbi Zekiri und seine Frau Beatrix wurden am 10. 2. 2013 Eltern des kleinen Arian. Beide arbeiten bei der WienCont.



Der kleine Robert kam am 17.5. 2012 zur Welt. Der glückliche Papa Robert Mladik ist Mitarbeiter der WienCont.



Die kleine Sophie kam am 20.6.2012 zur Welt. Sie ist die hübsche Tochter von Sokol Todorovic, Mitarbeiter der WienCont – und stolzer Papa.



#### KUNST HAUS WIEN, SAUL LEITER RETROSPEKTIVE

Der 89-jährige Fotograf und Maler Saul Leiter wird vom Kunst Haus Wien mit einer Retrospektive geehrt. In Zusammenarbeit mit dem Haus der Photographie in den Deichtorhallen Hamburg entstand eine Ausstellung, die das breite Spektrum seiner Arbeiten zeigt: abstrakte Malereien, Street Photography, Farb- sowie Schwarz-Weiß-Fotos und auch Skizzen. Modefotografien und übermalte Aktfotos gehören zur Spannbreite der Ausstellung. Saul Leiter war in den 1940er und

50er Jahren einer der wenigen Fotografinnen, die die damals von vielen Künstlerinnen wenig geschätzte Farbfotografie einsetzten, um ihrer Kreativität Ausdruck zu verleihen. Die Ausstellung ist bis 26. Mai im Kunst Haus Wien zu sehen.



#### RONACHER, ERSTAUFFÜHRUNG MIT CHARME UND WITZ

Das Musical "Natürlich Blond" feierte am 21. 2. Premiere im Ronacher. Die deutschsprachige Erstaufführung des Musical-Hits, basierend auf dem gleichnamigen Kinofilm, handelt von der Blondine Elle Woods, die nach Harvard geht, um ihren Ex-Freund Warner zurückzugewinnen. Trotz aller (Vor-)Urteile ist sie in ihrem Jus-Studium erfolgreich und beweist durch ihr Selbstbewusstsein und ihr Herz, dass das Äußere oft zu täuschen vermag. Auf das Publikum im Ronacher warten viel Wortwitz, schwungvolle Tanznummern und mitreißende Melodien. Neben der Hauptrolle der Elle, die von Musicalstar Barbara Obermeier gespielt wird, kehrt in dem Stück auch Entertainer Alexander Goebel auf die Musicalbühne zurück.



#### WIRTSCHAFTSPARK BREITENSEE, INDUSTRIEDESIGN TRIFFT BACKSTEIN

Im Herzen des 14. Bezirks verbindet der Wirtschaftspark Breitensee den Charme industrieller Architektur der Gründerzeit mit innovativem Industriedesign. In mehreren Bauetappen realisierte die Wien Holding hier ein neues Zentrum für die Wiener Wirtschaft mit Büros, Ateliers, Veranstaltungsräumen, Lagern und Werkstätten. Die architektonisch anspruchsvolle Aufstockung über dem historischen Backsteinbau mit zehn ein- bis zweigeschoßigen Büro- und Ateliereinheiten, alle mit großzügigen Terrassen und Fernblick, bietet ein einzigartiges Arbeitsumfeld. Die ersten Unternehmen übersiedelten bereits in die lichtdurchfluteten und flexibel gestaltbaren Räume. Zielgruppe ist u. a. die Kreativwirtschaft.



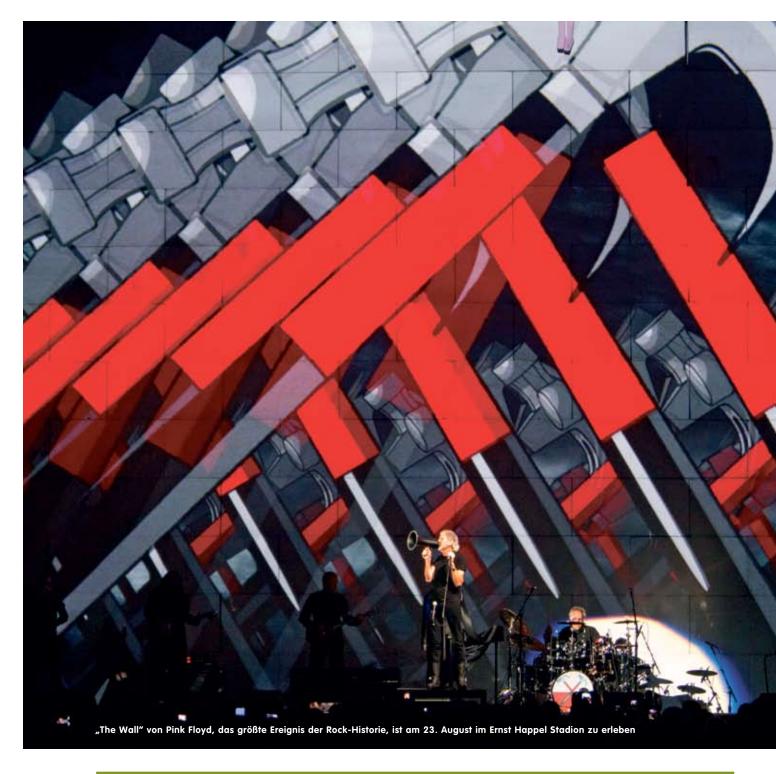
#### PALAIS HANSEN KEMPINSKI, ELEGANZ DER 1920ER JAHRE

An der Ringstraße liegt das Palais Hansen Kempinski. Am 20. März fand das Grand Opening im Prachtbau statt. Das Fünf-Sterne-Hotel ist nach dem Kempinski in Kitzbühel das zweite Haus der Luxus-Hotelkette in Österreich. Mit dem Palais Hansen erfüllte sich die Kempinski-Gruppe einen lang gehegten Wunsch. Neben 152 Zimmern und Suiten finden Gäste zwei Restaurants, zwei Bars, eine Zigarrenlounge, einen Ballsaal, verschiedenste Veranstaltungsräume sowie einen Spa- und Fitnessbereich vor. Der Wellnessbereich ist auch Day-Spa-Gästen zugänglich. Ausgestattet sind die Zimmer und Suiten im Design der 1920er und 1930er Jahre und verströmen damit eine besonders wohnlichelegante Atmosphäre.



#### GESIBA, SONNWENDVIERTEL – WOHNEN NAHE DEM HAUPTBAHNHOF

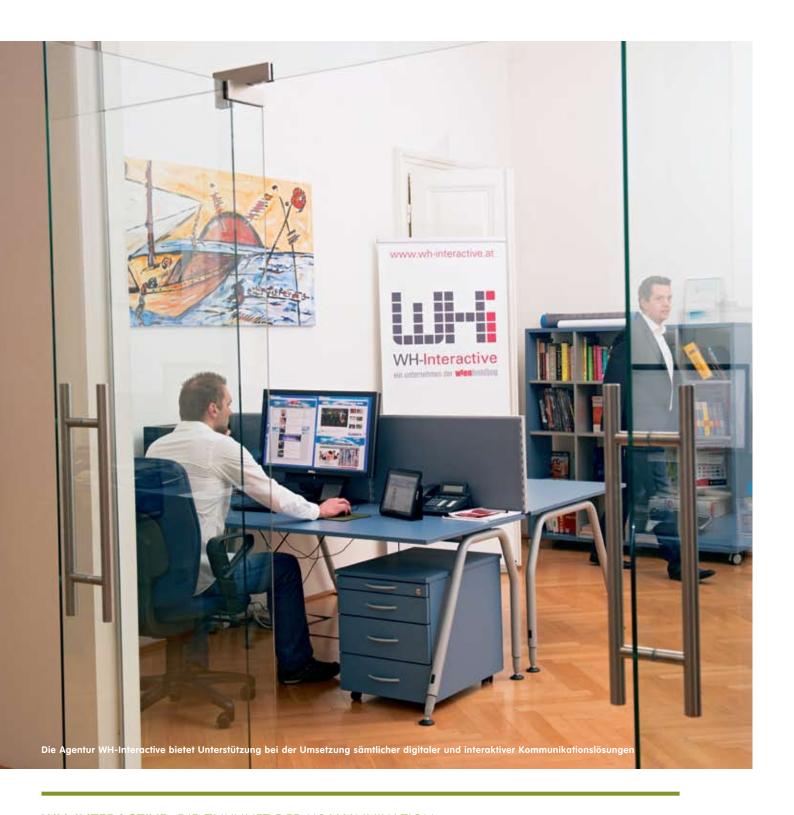
Im Sonnwendviertel nahe dem Hauptbahnhof entsteht ein neues Stadtquartier. Anfang 2014 soll das Bauprojekt der GESIBA fertiggestellt sein. Für die BewohnerInnen werden Einkaufsmöglichkeiten, z.B. auf der Favoritenstraße, zur Verfügung stehen. Auch Ärzte, Kinderhorts und Schulen gibt es in unmittelbarer Umgebung. Der umgestaltete Hauptbahnhof bietet eine völlig neue Infrastruktur für AnrainerInnen. Innerhalb des Wohnareals mit 250 Wohnungen wird Platz für soziale Einrichtungen eingeplant; auch 20 betreubare Wohnungen werden eingeplant. Ebenfalls wird es in den Räumlichkeiten der Wohnanlage attraktive Freizeitmöglichkeiten geben, etwa ein Schwimmbad sowie Fitnessraum und Sauna.



#### WIENER STADTHALLE, DIE MAUER FÄLLT ERNEUT

Pink Floyds "The Wall" wird als Meisterwerk der Rock-Geschichte gesehen. Von KritikerInnen wird das Live-Spektakel sogar als Maßstab für künftige Stadionshows genannt. Am 23. August werden Pink Floyd und sein Protagonist Roger Waters im Ernst Happel Stadion mit "The Wall" zu Gast sein. Im Zentrum der Show steht, neben der Musik, die Mauer, die in der ersten Konzerthälfte aufgebaut und gegen Ende der Show zerstört wird. Im Jahr 1982 inszenierte Regisseur Alan Parker "The

Wall" als Musikfilm. Das Drehbuch dazu schrieb Roger Waters. Dieses Meisterwerk live zu erleben, sollte man sich nicht entgehen lassen, da es im Sommer 2013 zum letzten Mal an wenigen ausgewählten Open-Air-Schauplätzen zu sehen ist.



#### WH-INTERACTIVE, DIE ZUKUNFT DER KOMMUNIKATION

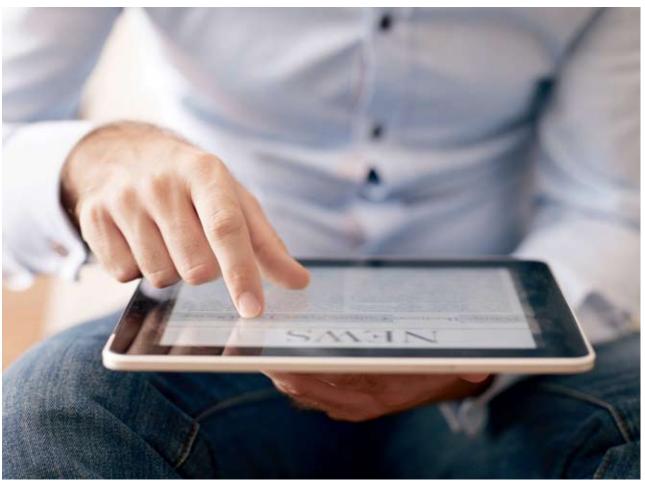
Die WH-Interactive setzt auf die Zukunft der Kommunikation! Sie bietet Unterstützung bei allen digitalen und interaktiven Kommunikationslösungen. Das Unternehmen sieht sich als Hybrid-Agentur, die zwei Welten vereint: als technische, programmierende IT-Firma die rationale, als kreative, marketingorientierte Kommunikationsagentur die emotionale. In den Bereichen Online, Mobile, Social Media, eBusiness und Interaktivität werden Projekte wie z. B. Websites & Portale, eCommerce-Strategien, mobile Websites & Apps, Datenbanken & individuelle Softwarelösungen, Facebook-Apps oder WebTV mit Streaming-Portalen, Live- & On-Demand-Video sowie interaktive Games umgesetzt.



#### MOZARTHAUS VIENNA, DIE WELT DER FARBEN UND TÖNE

Das Mozarthaus Vienna eröffnete am 23. Jänner die Sonderausstellung "Im Labyrinth der Farben und Töne – Reflexionen zu Mozart und Goethe mit einem Bilderzyklus von Bernd Fasching". Töne wie Farben standen im Zentrum von Goethes Denken, der sich häufig über die "Vielfärbigkeit" von Mozarts Musik äußerte und immer wieder nach Verbindungen zwischen Tönen und Farben suchte. Anhand von Dokumenten, Briefen und Büchern aus den Nachlässen beider Künstler können die BesucherInnen

diese Zusammenhänge sinnlich nachvollziehen; und auch der Maler und Bildhauer Bernd Fasching bringt in seinem Bilderzyklus die vielfältige und enge Verbindung zwischen Musik und Malerei zum Ausdruck – bis zum 12. Jänner 2014.



Alle Kanäle werden zur Kommunikation genützt. Die Wien Holding ist in Sachen soziale Netzwerke ganz vorne mit dabei!

# Social Media

#### So vernetzt sind die Wien Holding und ihre Töchter! News & mehr auf Facebook, YouTube und Twitter

Facebook, YouTube und Twitter. Fast alle besitzen schon ein Profil, sind in irgendeiner Weise mit Bekannten im Internet vernetzt oder kommunizieren auf diesem Weg mit FreundInnen. Wie sieht das bei der Wien Holding und ihren Unternehmen aus?

Ein Netzwerk scheint der Liebling aller Unternehmen zu sein: Egal ob Mozarthaus Vienna, Haus der Musik, Wiener Stadthalle oder Wien-Ticket – auf Facebook sind sie alle vertreten. Wien-Ticket hat seine Facebook-Fanseite erst vor zwei Jahren neu erstellt und hält seine Fans mit Infos und netten Promi-Geschichten am Laufenden. Mit 33.000 Fans gehört das Haus der Musik zu den beliebtesten österreichischen Museen innerhalb der Facebook-Community. Das Schloss Laxenburg postet auf seiner Facebook-Seite Neuigkeiten und Veranstaltungen im Schlosspark und bringt so Fans und treue BesucherInnen auf den neuesten Stand. Das Mozarthaus Vienna informiert auf seiner Plattform neben aktuellen Ereignissen auch über Sonderaktionen. Die Therme Wien nutzt Facebook in erster Linie als direkten Draht zu den

Gästen. Bereits vor der Neueröffnung im September 2010 trat die Therme auf der Fanseite mit Interessierten in Dialog. Spezielle Gewinnspiele wie "Der schönste Schneemann" im Jänner, bei dem Fans Bilder ihrer schönsten selbst gebauten Schneemänner posten konnten, sorgten für Kommunikation zwischen Unternehmen und Gästen. Aber auch die DDSG Blue Danube, Neu Marx, UNIT-Service und das Schloss Laxenburg teilen Infos mit ihren BesucherInnen und Fans mittels Facebook-Seite. Auf dem zweiten Platz rangiert Twitter. Mit dabei sind hier wieder Wien-



Neben PC oder Mac sind Smartphones und Tablets die beliebtesten Tools für Social Media-Aktivitäten

# DER LIEBLING UNTER ALL DEN NETZWERKEN IST MOMENTAN FACEBOOK, GEFOLGT VON TWITTER. UND MUSIK-FANS LIEBEN YOUTUBE.



Facebook ist momentan der Favorit aller Unternehmen

Ticket, das Haus der Musik, das Jüdische Museum Wien, mycentrope.com und WH Medien sowie W24. Bereits an die 1.100 Follower hat das Haus der Musik aktuell. Fleißige Twitterer sind auch W24-Marketingleiterin Iringo Demeter sowie Chefredakteur Kurt Raunjak, Programmdirektor Michael Kofler und Geschäftsführer Marcin Kotlowski.

Bei mycentrope.com sind Social Media, gerade bei online-affinen Projekten, unverzichtbar. mycentrope ist fest entschlossen, das erhebliche Potenzial von Social Media stärker zu nutzen. Platz drei in Sachen Social-Media-Portale nimmt Google+ ein. Das Kunst Haus Wien nutzt hier die Möglichkeit, Events anzukündigen, genauso wie Wien-Ticket und das Haus der Musik. Das Haus der Musik ist auch auf YouTube vertreten. Immerhin lassen sich so bequem tolle Ausschnitte aktueller Live-Konzerte online stellen. Die Therme Wien lädt vor allem verschiedenste Spots hoch, während die Vereinigten Bühnen Wien neben Interviews und Backstage-Berichten auch Probenausschnitte auf YouTube stellen. Auf Foursquare, einer Seite, die Orte und Lokale lokalisiert, ist nur

Orte und Lokale lokalisiert, ist nur das Haus der Musik eingetragen und somit für BesucherInnen leicht zu finden.

Fotos teilen kann man auf Flickr. Mit dabei sind bereits das Kunst Haus Wien sowie das Jüdische Museum Wien. Die Wien Holding kommuniziert eben erfolgreich auf allen Kanälen!





# Fitmacher für den Frühling!

Alles, was nun frisch und grün aus dem Boden kommt, gehört auf den Tisch – und macht fit und schlank!

- Verwenden Sie frischen Löwenzahn für Salate und Entschlackungstees.
- Genießen Sie Radieschen, die als Pilzfeind und Fettvernichter bekannt sind.
- Steigen Sie auf leichte, gut verdauliche Ernährung für die gute Laune um – wie z. B. Brokkoli, Tomaten, Kartoffeln, Karotten, frische Gewürze, Erdbeeren, rote Rüben, Sojaprodukte – sowie Fisch (pochiert oder gebraten), Geflügel, Basmatireis, Dinkel-, Graham- oder Hirsegebäck.
- Trinken Sie 2 ½ bis 3 l Flüssigkeit pro Tag (kohlesäurefreies Wasser, mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte und Kräutertees).
- Bitte trinken, bevor "Durst" da ist – genügend Flüssigkeit ist Balsam für die Haut und außerdem wirkt Wasser Heißhungeranfällen entgegen!

- Spargel, das Diätgemüse des Frühlings (jedoch aufpassen bei zu hohem Harnsäurewert).
- Bärlauch und Knoblauch sie wirken antibakteriell und blutdrucksenkend (Chlorophylltabletten in der Apotheke erhältlich neutralisieren den unangenehmen Geruch).
- Frische grüne Gewürze (Salz nur sparsam benutzen).
- Hirseflocken das sind die ultimativen Power-Flocken. Dafür sorgen vor allem Linolsäure (senkt den Cholesterinspiegel), reichlich B-Vitamine (sorgen für gute Laune) und viel Eisen (gut für die Blutbildung). 2 EL (20 g) Hirseflocken (zum Beispiel im Müsli) decken den Tagesbedarf an Eisen.
- Weizenkeimöl die Nummer eins in Sachen Vitamin E: Mit 1 EL des hochwertigen, aus Weizenkeimen gewonnenen Öls täglich wird schon

- der Tagesbedarf an Vitamin E gedeckt. Das antioxidativ wirkende Vitamin schützt die Zellen und stärkt die Muskeln. Der leicht nussige Geschmack ist köstlich für Dressings und Drinks.
- Sanddornsaft ob pur oder mit Honig gesüßt, Sanddornsaft ist der Top-Vitamin-C-Lieferant: Schon 2 EL decken den gesamten Tagesbedarf (75 mg). Das stärkt die Abwehrkräfte und aktiviert den Stoffwechsel. Schmeckt super in herzhaften Salatdressings oder als Milchshake. Den Saft gibt es pur oder gesüßt im Reformhaus.
- Ausgewogene vitamin- und mineralstoffreiche Vollwertkost – wenig Fleisch (Geflügel und Fisch bevorzugt), viel frisches Gemüse und Obst. Zu viel weißes Mehl, Salz und weißen Zucker vermeiden!
- Obst der Saison als gesunden Snack für zwischendurch.
- 1 Entschlackungstag alle 10 Tage wie z. B Folien-Kartoffeltag, Reisoder Gemüse-Obst-Tag.
- Stiegensteigen anstatt Liftfahren.
- 3 x pro Woche Sport. Ein Mix aus Joggen, Fitnesscenter und einer Sportart der Saison (z.B. Radfahren, Rollerblades, Tennis, Wandern, Schwimmen ...)
- Sauna und Dampfbad oder auch Entspannungsbäder mit Lavendelund Melissenöl.
- Nicht vergessen: Genuss gehört zum gesunden Leben dazu! —



Kräutertees und stilles Wasser sind Balsam für die Haut – und wirken Heißhunger entgegen



Kinderkonzert von B. Fibich im Haus der Musik

#### KUNST HAUS WIEN

#### Ab 6. Juni: Linda McCartney

Die Ausstellung zeigt die Sicht der Fotografin auf den Rock and Roll der 1960er und Porträts ihres Familienlebens und der Natur.

#### Bis 26. Mai: Saul Leiter -

**Retrospektive** Siehe Artikel unter Rubrik "Plätze".

Infos: www.kunsthauswien.at

#### VEREINIGTE BÜHNEN WIEN

#### RONACHER

Bis Ende Juni: Natürlich Blond
Der Kino-Hit als Musical!

#### THEATER AN DER WIEN

Ab 17. April: Béatrice et Bénédict Am 26. April: Jugendprojekt: Béatrice et Bénédict

#### KAMMEROPER

#### Ab 12. Mai: Orlando

Musik von Georg Friedrich Händel, in italienischer Sprache mit deutschen Untertiteln. Informationen unter www.vbw.at

#### JÜDISCHES MUSEUM

#### Bis 12. Mai:

Heute in Wien 2012. Fotografien zur jüdischen Gegenwart von Josef Polleross Der Fotograf folgt den Spuren von Harry Weber, Autor des Bildbandes "Heute in Wien".

### Seit März: Alle MESCHUGGE? Jüdischer Witz und Humor

Infos: www.jmw.at

#### WIENER STADTHALLE

#### 18. Juni: Elton John Greatest Hits

**Live 2013** Der Superstar kommt mit seiner Greatest-Hits-Tour nach Wien. Das Konzertereignis des Sommers! Infos unter www.stadthalle.com

#### MOZARTHAUS VIENNA

#### Ab 30. März:

**Schiff und Mozart** – Schiffsrundfahrt mit DDSG Blue Danube – im Ticket ist der Besuch des Mozarthauses inkl. Infos: www.mozarthausvienna.at

Tickets für viele Veranstaltungen gibt es auch über **Wien-Ticket** unter Tel. 01/588 85 oder unter www.wien-ticket.at

**GEWINNSPIEL** 

#### Das große FürWien-Gewinnspiel:

# "Rote Lippen" – Show mit Witz und Charme im Ronacher

Alexander Goebels neue erfolgreiche Show "Rote Lippen – Frauengeschichten und ein Mann" bietet noch einen Zusatztermin an.

Mit Charme und Witz geht der Musicalstar nach der Vorstellung vom 11. März erneut am 6. Mai mit Songs wie "Pretty Woman" oder "Ladies Night" dem Mysterium Frau auf den Grund.

**FürWien** verlost 3 x 2 Karten für die Show! Einfach bis **25.4. 2013** ein E-Mail an zeitung@wienholding.at senden und mit ein bisschen Glück gewinnen.



# LEBENS-QUALITATION Five Wien











Kultur

Logistik

**Immobilien** 

Medien

Umwelt

#### Ein Konzern und 75 Unternehmen.

Die Wien Holding und ihre 75 Unternehmen arbeiten für die Menschen, für die Wirtschaft und für mehr Lebensqualität in Wien. In den fünf Geschäftsfeldern Kultur, Immobilien, Logistik, Medien und Umwelt setzt der Konzern mit seinen Unternehmen Projekte um, die den Wirtschafts- und Lebensraum in der Stadt nachhaltig aufwerten und prägen.

facebook.com/wienholding www.wienholding.at

w!enhold!ng

Das Unternehmen der Stadt#Wien