



## Verspannt? Schlecht geschlafen?

Wir können helfen:

[betten-center.ch/rls](http://betten-center.ch/rls)

Creativa Wasserbett- und Schlafcenter AG,  
Wehntalerstr. 539, 8046 Zürich

Gratis-  
Info-Abend

**ew** eduard weisz  
Immobilienberatung

## engagiert

Sumatrastrasse 25, CH-8006 Zürich  
Telefon +41 43 343 11 01  
info@immoprojekte.ch

[www.immoprojekte.ch](http://www.immoprojekte.ch)



## Sauberkeit: unsere stärkste Seite.

POLY-RAPID AG, Facility & Clean Services  
[www.poly-rapid.ch](http://www.poly-rapid.ch), Tel. 043 311 31 00

**POLYRAPID**  
SAUBERE ARBEIT

## Fit für weitere 30 Jahre

Nach nur 17 Monaten Bau- und Umbauzeit wurde das Alterswohnheim Riedhof wieder eröffnet. Doch es heisst nun gar nicht mehr Alterswohnheim, sondern schlicht «Riedhof – Leben und Wohnen im Alter». Der «Höngger» war beim kleinen Festakt dabei.

Fredy Haffner

Das garstige Wetter mit Schneetreiben, das am Samstag, 20. Februar, herrschte, hätte es gar nicht gebraucht, um die neue Wohnlichkeit des «Riedhofs» zu unterstreichen, der nach der Totalsanierung viele Elemente einer Hotellerie aufweist, die ja per se gastlich ist. Geht man heute die Treppen zum «Riedhof» hinauf, steht man in einem zur Riedhofstrasse hin offenen Hof: rechts und vor sich das alte Hauptgebäude mit dem Eingang, links der Neubau mit dem Speisesaal. Von hier aus nicht sichtbar auf der Rückseite liegt der neue Nordtrakt mit 20 Zimmern. So hat der «Riedhof» nun total 83 Ein- und fünf Zweizimmerwohnungen und bietet 93 Bewohnerinnen



Ulrich Bernhard schneidet mit dem Messer, das er zum Aufrichtefest am 30. Juni 2015 erhalten hat, das Band durch. (Foto: Fredy Haffner)

und Bewohnern Platz. Der dritte, ebenfalls kaum wahrnehmbare Neubau ist der Bettenlift, der die zwei bestehenden Aufzüge entlastet. Pfarrer Markus Fässler, der oft im Riedhof war und ist, merkte bei der Begehung schmunzelnd an, dass wer im Haus jemanden gesucht habe, diesen oft wartend vor dem Lift gefunden habe. Diese Suche dürfte nun entfallen – und wer anhand der Fassade zu erkennen versucht, was alt und was neu ist, sucht ebenfalls vergeblich: verbaut wurde derselbe Travertin wie bereits 1982.

### Nur dank den Jungen entstand 1982 das Altersheim

Mit diesem Ersteindruck betreten die zum Eröffnungsakt geladenen Gäste den sanierten «Riedhof», wo sie im lichten Foyer von Ulrich Bernhard, Präsident des Vereins Alterswohnheim Riedhof Höngg, begrüsst wurden. In seiner Festrede erinnerte er an die Ersteröffnung im September 1982. Dass Höngg überhaupt ein zweites Altersheim bekam, war der von Pfarrer Studer gegründete

Fortsetzung auf Seite 3

## Höngg aktuell

Donnerstag, 3. März

### Gymnastik für 60+

10 bis 11 Uhr, fit bleiben. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

Fortsetzung auf Seite 7

## Inhaltsverzeichnis

Sportpreis für Martin Kömeter	5
Rückkehr in den «Riedhof»	7
Fussball der Herren	8
Fussball der Damen	9
Sport und Abenteuer	11
Einkaufen in Höngg	12
Kinder und Jugendliche	15
Ratgeber	17
Rezeptseite	18
Ökumenische Fastenwoche	20
Abstimmungs-Rückspiegel	20
Neue Ausstellung im Ortsmuseum	21
Spass an der Theaterrolle	23
Weltgebetstag aus Kuba	23
Première Musicalprojekt Zürich 10	24

Ihre Immobilien. Unser Zuhause.

## Internet + Fernsehen

ab 39.90/Mt.

Alle Kombiangebote  
3 Monate gratis!

**GGA**maur  
Genau mit uns.

«Wir verkaufen Ihre  
Immobilie sorgenfrei.  
Von A bis Z nehmen  
wir alles für  
Sie in die Hand.»

Erfahren  
Sie mehr!  
044 276 63 34

Ihr persönlicher Immobilienberater in der Nachbarschaft.

Rhombus Partner Immobilien AG | 8037 Zürich  
[rhombus.ch](http://rhombus.ch) | [wohnblog.ch](http://wohnblog.ch) | SVIT-Mitglied seit 1972



## Wir verwalten für Sie!

Ob Mietersuche, Verträge, Abrechnungen oder Notfalldienst: Wir erledigen für Sie sämtliche Verwaltungsaufgaben – zuverlässig und kompetent. Rufen Sie uns an.

Hauseigentümerversand  
Zürich  
Telefon 044 487 17 50  
[hev@hev-zuerich.ch](mailto:hev@hev-zuerich.ch)  
[www.hev-zuerich.ch](http://www.hev-zuerich.ch)

**HEV** Zürich

Praxis für medizinische  
**Massage**

Verena Howald  
Med. Masseurin  
mit eidg. Fachausweis

Limmattalstrasse 195  
8049 Zürich-Höngg  
Telefon 044 342 21 67

**3½-Zi-Whg. zu verkaufen**

Am Wasser, Zürich-Höngg. 116 m² NWF.  
Unverbaubare Lage, Panoramansicht,  
grosszügige Terrasse. Wertvoller  
Ausbau mit vielen Einbauschränken.  
Luxuriöses Bad plus sep. Dusche/WC.  
Keller, Bastelraum und Einstellplatz:  
Fr. 1'425'000.-  
Kontakt: 079 403 46 16 oder  
grolimund@gropro.ch

**Neues Zuhause in Höngg gesucht!**

Familie mit zwei kleinen Kindern sucht neues  
Zuhause. Ab 4½ Zi. bis max. Fr. 2500.-/Kauf-  
angebote sind ebenfalls willkommen!  
Telefon 079 688 57 15, nadja-erb@gmx.ch

**Garagenplatz zu vermieten**

Tobeleggweg 32, per sofort,  
Fr. 120.-/Mt., Tel. 076 382 11 11

**Reinigungskraft  
per sofort gesucht**

Für Männerhaushalt mit Hund  
in Einfamilienhaus, 2x wöchent-  
lich Di & Fr, 6-8 Stunden die  
Woche.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.  
079 354 79 14

**Räume** Wohnungen usw.  
**Hole** Flohmarktsachen ab  
**Kaufe** Antiquitäten

**Mobil 079 405 26 00**  
M. Kuster, hm.kuster@bluewin.ch

**Impressum**

Der «Höngger» erscheint donnerstags,  
der «Wipkinger» erscheint quartalsweise,  
zusammen ergibt dies viermal im Jahr  
eine Grossauflage.

**Herausgeber**  
Quartierzeitung Höngg GmbH  
Winterstrasse 11, 8049 Zürich, Tel. 044 340 17 05  
Konto: UBS AG, 8098 Zürich, Nr. 275-807664-01R  
Abonnenten Schweiz:  
144 Franken für ein Jahr, exkl. MWSt.

**Redaktion**  
Frey Haffner (fh), Redaktionsleitung  
Malini Gloor (mg), Redaktorin BR  
E-Mail: redaktion@hoengger.ch

**Freie Mitarbeiter**  
Mike Broom (mbr),  
Sandra Haberthür (sha)  
Anne-Christine Schindler (acs)  
Dagmar Schröder (sch)

## Gratulationen

*Das Glück findest du oft erst, wenn  
du dich auf den Weg machst!*

Liebe Jubilarinnen und Jubilare  
Zum Geburtstag wünschen wir  
Ihnen alles Liebe und Gute, ein  
schönes Geburtstagsfest und  
Wohlergehen.

**6. März**  
Lydia Roth 85 Jahre

**8. März**  
Georges Ferrez 80 Jahre

**10. März**  
Werner Jandl 80 Jahre

**11. März**  
Anni Rieder 85 Jahre

Es kommt immer wieder vor, dass  
einzelne Jubilarinnen und Jubila-  
re nicht wünschen, in dieser Rub-  
rik erwähnt zu werden. Wenn kei-  
ne Gratulation erfolgen darf, sollte  
mindestens drei Wochen vorher  
eine schriftliche Mitteilung an  
Verena Wyss, Segantinistrasse 93,  
8049 Zürich, zugestellt werden.  
Vergessen Sie bitte nicht, Ihre ge-  
naue Adresse und das Geburtsda-  
tum zu erwähnen.

## www.zahnaerztehoengg.ch

Besuchen Sie uns auch  
im Internet!

## Zahnärzte

Dr. med. dent. Martin Lehner  
med. dent. Delia Irani  
Assistenz Zahnärztin

Dentalhygiene und Prophylaxe  
Praxis Dr. Martin Lehner  
Limmattalstrasse 25  
8049 Zürich-Höngg

**Öffnungszeiten**  
Mo, Mi, Do: 7.30 bis 20 Uhr  
Di: 7.30 bis 17 Uhr  
Freitag: 7.30 bis 16 Uhr  
Telefon 044 342 19 30

## Bestattungen

**Brunner-Law**, Hans Jürg, Jg. 1928,  
von Zürich; Gatte der Brunner  
geb. Law, Prudence Pamela; Se-  
gantinstrasse 160.

**Fontana**, Hans Heinrich, Jg. 1946,  
von Zürich; Rütihofstrasse 69.

**Gautschi**, Hilda, Jg. 1926, von  
Reinach AG; Geeringstrasse 69.

**Marti** geb. Meier, Hannelore Es-  
ther, Jg. 1932, von Zürich und  
Schangnau BE; verwitwet von  
Marti-Meier, Hellmut Ernst; Ho-  
henklingenstrasse 40.

**Maurer** geb. Schaich, Emilie, Jg.  
1922, von Zollikon ZH; verwitwet  
von Maurer-Schaich, Friedrich;  
Limmattalstrasse 371.

**Oppliger** geb. Eckmeier, Frieda,  
Jg. 1931, von Zürich und Röthen-  
bach im Emmental BE; verwit-  
wet von Oppliger-Eckmeier, Jean-  
Claude; Hohenklingenstrasse 40.

**Schweingruber**, Gertrud Erika  
Helene, Jg. 1920, von Basel; Nötz-  
listrasse 5.

**Widmer** geb. Zürcher, Elisabeth  
Luisa, Jg. 1922, von Zürich und  
Winterthur ZH; verwitwet von  
Widmer-Zürcher, Siegmund Fritz  
Theodor; Bauherrenstrasse 15.

## BINDER Treuhand AG

Treuhand-, Revisions- und Steuerrechtspraxis

Daniel Binder,  
dipl. Wirtschaftsprüfer,  
dipl. Steuerexperte

- Buchhaltungen, Steuern,  
Beratungen
- Revisionen  
und Firmengründungen
- Personaladministration
- Erbteilungen

Limmattalstrasse 206, 8049 Zürich  
Tel. 044 341 35 55  
www.binder-treuhand.ch

## Höngger Senioren- Wandergruppe 60plus

**Die Ganztages-Winterwanderung  
nach Klosters vom Mittwoch, 9.  
März, führt ins Prättigau. Von Klos-  
ters-Platz geht es über Aeuja und  
Monbiel zur Alp Carfiun. Ein Aufstieg  
von 210 Metern und ein Abstieg von  
86 Metern sind zu bewältigen. Die  
Wanderzeit beträgt vier Stunden.**

Abfahrt des Zuges nach Land-  
quart ist in Zürich HB auf Gleis 9  
um 7.07 Uhr. Dort wird in die Rhä-  
tische Bahn umgestiegen nach  
Klosters-Platz mit Ankunft um  
8.59 Uhr. Den Startkaffee gibt es  
im Hotel Alpina. Beginn der Wan-  
derung ist um 9.45 Uhr entlang  
der jungen Landquart und der Loi-  
pen. Gemütlich, nur leicht anstei-  
gend, geht es nach Aeuja, Mon-  
biel und zur Alp Carfiun. Dort wird  
zu Mittag gegessen. Nach zwei  
Stunden Aufenthalt wird etwa ei-  
ne Stunde zurückmarschiert zum  
Parkplatz Monbiel, wo das Postau-  
to die Gruppe um 15.54 Uhr nach  
Klosters-Platz fährt. Rückreise ab  
Klosters-Platz ist um 16.31 Uhr.  
Umgestiegen wird in Landquart  
mit Abfahrt um 17.19 Uhr nach Zü-  
rich HB, wo die Gruppe um 18.23  
Uhr ankommt. (e)

Besammlung um 6.45 Uhr beim  
Gruppentreff Bahnhof Zürich HB.  
Billette: Kollektivbillett 48 Franken  
inklusive Organisationsbeitrag.  
Für GA-Inhaber: Fünf Franken. Eine  
Anmeldung ist für alle obligatorisch.  
Anmeldezeiten: Montag, 7. März, von  
20 bis 21 Uhr und Dienstag, 8. März,  
von 8 bis 9 Uhr bei Josef Schlepfer,  
Telefon 044 491 41 78, oder bei Peter  
Surber, Telefon 044 371 40 91. Gute  
Schuhe und Stöcke sind von Vorteil.

EINFACH-PAUSCHAL  
**TAXI**  
**044 210 32 32**

**Redaktionsschluss**  
Montag, 18 Uhr, in der Erscheinungsweise

**Inserate und Marketing**  
Eva Rempfler, Telefon 043 311 58 81  
E-Mail: inserate@hoengger.ch

**Inserateschluss**  
«Höngger»: Dienstag, 10 Uhr, Erscheinungsweise  
«Wipkinger»: Donnerstag, in Vorwoche, 10 Uhr

**Insertionspreise** (exkl. MWSt.)  
1 Feld auf Innenseite Fr. 39.-  
1 Feld Frontseite oben Fr. 110.-  
1 Feld Frontseite unten oder  
letzte Seite unten Fr. 90.-

**Auflage**  
Auflage «Höngger»: 13 200 Exemplare  
Auflage «Wipkinger»: 11 000 Exemplare  
Grossauflage: 24 200 Exemplare

Gratis-Zustellung in jeden Haushalt  
in 8049 Zürich-Höngg sowie quartalsweise  
in 8037 Zürich-Wipkingen

WELLNESS- & BEAUTYCENTER

**WELLNESS- & BEAUTYCENTER**

MARIA GALLAND PARIS

- Kosmetik
- Faltenbehandlung
- Permanent-Make-up
- Microdermabrasion
- Manicure und Fusspflege
- Bodyforming
- Lymphdrainage
- Dorn- und Breuss-Therapie

**Cornelia Höltschi, eidg. dipl. Kosmetikerin HFP, Make-up Artistin**  
Limmattalstr. 340, 8049 Zürich, Telefon 044 341 46 00, www.wellness-beautycenter.ch

Fortsetzung von Seite 1

## Fit für weitere 30 Jahre

ten «Zwingligruppe» zu verdanken, die zusammen mit anderen Höngger Jugendgruppen ab 1965 bei vielen Gelegenheiten Geld für die «Aktion Altersheim Höngg» gesammelt hatte. Treibende Kraft war damals auch der letzte verstorbene Pfarrer Karl Stokar, der das Ziel des «Riedhofs» als «den betagten Menschen, die sich in einem Leben voll Mühe und Arbeit müde gerungen haben, einen Lebensabend in schöner, würdiger und behaglicher Umgebung zu verschaffen» umschrieb, wie ihn Ulrich Bernhard zitierte und anfügte, dass dies heute noch zutreffe.

### Wohnen und gepflegt werden am gleichen Ort

1982 aber hiess es noch «Alterswohnheim Riedhof», mit Betonung auf «Wohnen», denn wer pflegebedürftig wurde, musste ins Pflegeheim umziehen – obwohl auf Drängen der damaligen Stadträtin Emilie Lieberherr, die den Bau grosszügig unterstützt hatte, in jedem Zimmer eine Nasszelle eingebaut worden war. Trotzdem musste bald im ersten Stock eine Pflegeabteilung eingerichtet werden: Man blieb zwar im Haus, musste aber «in den ersten Stock» wechseln, was oft einen schalen Beigeschmack gehabt habe. *Tempi passati*: Heute darf, wer in den «Riedhof» kommt, bis ans Lebensende in seiner Wohnung bleiben. Dies sei, so Bernhard, vor allem der Pflegedienstleitung und Heimleiter Christian Weber zu verdanken, die sich für dieses Konzept stark gemacht hätten.

### Nasszellen in allen Wohneinheiten und «Spitex» im Haus

So sind auch alle 88 Wohneinheiten mit einem Pflegebett und einer rollstuhlgängigen Nasszelle pflegerecht ausgerüstet. Wer Unterstützung benötigt, und das seien bei einem Eintrittsalter 85 plus – vor 34 Jahren lag dieses noch bei gegen 75 Jahren – fast alle, erhält diese, als würde er oder sie noch zuhause wohnen: Das Pflegepersonal gelangt von den Stationszimmern im zweiten und vierten Stock aus zu allen. «Das ist ähnlich wie bei der Spitex», so Christian Weber, «das Personal geht zu den Bewohnerinnen und Bewoh-



Ein «Hoch» auf den neuen «Riedhof»: Zuprosten im Foyer vor dem Cheminée.

(Foto: Fredy Haffner)

nern, nicht umgekehrt.» Letzteren ist der mit dem Umbau verbundene Umzug nicht leicht gefallen, erinnerte Ulrich Bernhard in seiner Rede: «Jene, die ins Provisorium nach Kloten zogen, befürchteten den Fluglärm und jene, die nach Hottingen zügelten, die ungewohnte Umgebung – doch dann hat es allen gefallen.» Hottingen sei ein schönes Quartier, habe man ihm erzählt und gleich noch erklärt, wie weit man mit einem VBZ-Kurzstreckenticket kommt. Und in Kloten seien einem die Flugzeuge schon über die Köpfe geflogen – aber es sei auch spannend gewesen, abends die nahenden Scheinwerfer zu beobachten, gab Bernhard ein paar Müsterchen zum Besten. So dankte er denn auch im Namen aller der Stadt Kloten und dem Alterszentrum Hottingen, bei welchen man 17 Monate Gast in schönen Räumen habe sein dürfen.

### Lob mit Nebensätzen

Bernhards Lob galt natürlich auch allen anderen am Umbau Beteiligten, den Architekten und Arbeitern sowie speziell dem Vorstand des Vereins Alterswohnheim Riedhof Höngg, der unzählige zusätzliche und natürlich ehrenamtliche Stunden geleistet habe. Und an dieser Stelle konnte er sich ein paar Bemerkungen an die Adresse der Stadt Zürich nicht verkneifen: «Die Interessengemeinschaft der Trägerschaften der Privatgemeinnützigen Altersheime der Stadt Zürich, kurz ITP, zu der auch die beiden Höngger Altersheime Riedhof und Hauserstiftung gehören, umfasst 29 Betriebe mit 2285 Betten – was ungefähr dem Angebot der Stadt selbst entspricht», holte er aus. Mit an-

deren Worten: Mit der Leistung dieser privaten, oft ehrenamtlich geführten Institutionen erhält die Stadt Zürich ein grosses Angebot an Altersheimplätzen. Doch eine Anfrage um Unterstützung werde mit dem Schlusssatz beantwortet, dass man bedaure, den «Riedhof» nicht besser honorieren zu können, und man dem Verein für den geleisteten Einsatz danke, wie Bernhard zitierte. Das zeige sich auch bei den Kosten: Rund 22 privat finanzierte Millionen Franken habe man nun im «Riedhof» verbaut – für das städtische Altersheim Trotte, ungefähr von gleicher Grösse, haben in einer Volksabstimmung 60 Millionen bewilligt werden müssen.

Damit der «Riedhof» saniert werden konnte, haben die katholische und die reformierte Kirche Darlehen gesprochen. Nun ist man mit einer Bank in Verhandlung, um die Hypothek längerfristig zu regeln. «Die Finanzierung ist sichergestellt, auch durch erhaltene Legate», schloss Bernhard. Später, im persönlichen Gespräch abseits der Festgemeinde, erklärte er noch etwas genauer, wie die privaten Altersheime vom Gesundheits- und Umweltschutz der Stadt Zürich «geflossentlich nicht beachtet» würden, wie er dies nennt. Die Sozialdienste würden Bewohnerinnen und Bewohner praktisch ausschliesslich an städtische Heime zuweisen. Man sei von der Stadt auch bei der Suche nach einer Ersatzliegenschaft praktisch nicht unterstützt worden. Bernhard betont, dass bei den 29 ITP-Institutionen Vorstände, Stiftungsräte und viele mehr eben ehrenamtlich arbeiten. Und trotzdem: «Der «Riedhof» ist nun für die nächsten 30 Jahre gut

gerüstet, wir dürfen stolz sein», so seine Schlussbemerkung.

### Wohnen wie im Hotel

Davon konnten sich auf dem Rundgang auch die Gäste überzeugen: Vom Foyer im Erdgeschoss, mit einladender Cafeteria, Cheminée-Ecke und Sitzgelegenheiten, geht es ebenerdig weiter zu Speisesaal, Mehrzweckraum, Aktivierungsräumen, Bibliotheksecke und Coiffeursalon.

Die Bewohnerzimmer in der ersten bis fünften Etage sind alle hell: Ein Bett, Vorhänge, ein Schrank mit Tresor und wahlweise zusätzlich einem Kühlschrank gehören zur Grundausstattung – der Rest kann individuell eingerichtet werden. Der Aufenthaltsraum mit Balkon auf jedem Stock lädt ebenso zum Beisammensein wie die Terrasse in der sechsten Etage, wo auch das Pflegebad, das Arztzimmer und der Ruheraum für Mitarbeitende untergebracht sind. Diesen Montag zogen die Bewohnerinnen und Bewohner wieder in ihren neuen «alten Riedhof» zurück (siehe Bericht auf Seite 7) und mit ihnen werden auch alle Tiere zurückkehren. Hühner und Geissen draussen, Fische und Katzen drinnen, denn: «Wir setzen auf Tiere», wie Christian Weber sagte, «bei uns darf man auch mit seinem Haustier eintreten.» ■

### Riedhof – Leben und Wohnen im Alter

Riedhofweg 4  
8049 Zürich  
Telefon 044 344 66 66  
www.riedhof.ch  
info@riedhof.ch



**Küchenumbau im Ein- und Mehrfamilienhaus**  
inkl. Baukoordination und Kostenkontrolle  
Tel. 043 455 20 20  
info@beutterkuechen.ch

Weiningerstrasse 48  
8103 Unterengstringen

**beutterküchenag**  
myKüche.ch

## Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes!

Bestellen Sie per  
Telefon 043 311 40 60  
oder online unter  
[www.handglismets.ch](http://www.handglismets.ch)

Socken in allen Varianten, Handschuhe, Pulswärmer, Bettsocken, Arm-/Beinstulpen. Eine Initiative der Höngger Bazarfrauen, Reformierte Kirchgemeinde Zürich-Höngg.



## reformierte kirche höngg

### FamilienTag im Frühling

**Mittwoch, 9. März, Sonnegg**

Erleben Sie etwas ganz Besonderes in der Begegnung mit Kindern, Eltern, Grosseltern, Gotti, Götti oder Freunden.

**11.30 bis 13.30 Uhr**

Mittagessen für KLEIN und gross: « Riz Casimir mit frischen Früchten (auch vegi), Salat und Dessert» (Fr. 7.- bzw. Fr. 3.-).

Spontan oder mit Reservation am Vortag bei claire-lise.kraft@zh.ref.ch, Telefon 043 311 40 56

**11.30 bis 17.30 Uhr**

Hüpfchile auf dem Chileplatz und das Chinderhuus mit Kapla, Duplo, Cuboro und Brio-Eisenbahn

**14 bis 17 Uhr**

Das kreative Oster-Bastelatelier für Kinder unter Leitung von Monique Homs

**14 bis 17.30 Uhr**

Das GenerationenCafé mit Snacks und Kuchen



[www.refhoengg.ch/familienstag](http://www.refhoengg.ch/familienstag)

## Die erste TCM-Adresse in Höngg

**Für viele Menschen sind sie Alltag: Schmerzen. Diese beeinträchtigen die Lebensqualität und schlagen auf die Stimmung. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kennt Wege, Schmerzen nachhaltig zu lindern. Natürlich und ohne Nebenwirkungen.**

Schmerzpatienten wirken auf Aussenstehende oft gesund. Die Schmerzen sind unsichtbar und können nicht immer klar auf eine physische Ursache zurückgeführt werden. Darum reagiert das Umfeld oft mit Unverständnis. Schmerzpatienten ziehen sich deshalb oft aus dem sozialen Leben zurück. Depressive Verstimmungen können die Folge sein.



Jessica Jihong Fan, TCM-Therapeutin,  
Praxis Zürich-Höngg

### Schmerzen, ein Kreislauf

Am Anfang einer «Schmerzgeschichte» stehen oft Rückenschmerzen (z.B. Bandscheibenvorfall), rheumatische Schmerzen (z.B. Arthritis), degenerative Schmerzen (z.B. Arthrose) oder Migräne. Aber auch psychische Probleme können sich im Körper als Schmerzen äussern. Dauert ein Schmerz länger als sechs Monate, sprechen wir von einer Chronifizierung. Hier gilt es, zu handeln, bevor ein unheilbarer Kreislauf beginnt. Handeln statt ertragen.

### Wege zurück zur Lebensfreude

Operationen und Medikamente helfen oft nur bedingt. Bei vielen Medikamenten drohen zudem Nebenwirkungen. Ganz ohne unerwünschte Effekte wirkt die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Sie kennt bewährte Wege, Schmerzen nachhaltig zu lindern. TCMswiss behandelt den Menschen als untrennbare Einheit von Körper und Geist. Bei Schmerzpatienten ist das zentral. Alle Anwendungen von TCMswiss zielen einerseits direkt auf den Schmerz und seine Ursachen – gleichzeitig stärken sie aber auch das ganze System, den ganzen Menschen. So können sich Schmerzen lösen, und die Lebensfreude kehrt zurück.

## Schmerzen?

Jetzt handeln statt ertragen

**Akupunktur, Kräutertherapie,  
Schröpfen, Tuina-Massage**

**Praxis Zürich-Höngg**  
Regensdorferstrasse 15  
8049 Zürich  
Telefon 044 340 18 18  
[www.tcmswiss.ch](http://www.tcmswiss.ch)

**TCMswiss®**  
Gesund sein. Gesund bleiben.

# Martin Kömeter gewann den Zürcher Sportpreis

**Mit der Sportpreisverleihung ehrt die Stadt Zürich seit 1988 die besten Sportlerinnen und Sportler des Jahres, aber auch die Verdienste der Sportvereine. Für das Jahr 2015 stand mit dem Högger Martin Kömeter am 12. Februar einer auf der Bühne, der nie damit gerechnet hätte.**

..... Fredy Haffner

Martin Kömeter (48) war während 15 Jahren Präsident der Sektion Högger der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft (SLRG). Er engagiert sich seit 1986, der zweiten Austragung der Stadtzürcher Seeüberquerung, als Rettungsschwimmer und ist jedes Jahr an bis zu fünfzehn weiteren Anlässen, darunter auch der Züri Triathlon und der Ironman Zurich Switzerland, für die Sicherheit der Wassersportler verantwortlich. «Durch seine Engagements ermöglicht er Schwimmerinnen und Schwimmern aus dem Spitzen-, vor allem aber auch aus dem Breitensport ein sicheres Sporterlebnis», wie es in der Würdigung hiess, als Kömeter am 12. Februar in der Kategorie Sportförderung den Sportpreis der Stadt Zürich verliehen bekam.

## Unerwartete Ehrung

Auch zwei Wochen nach der Ehrung, während eines Spaziergangs im Schneetreiben entlang der Limmat, zeigt sich Kömeter, von Beruf Koordinator des Stadtzürcher Stromsparfonds, noch von der Ehrung überrascht: «Damit hatte ich nicht gerechnet», blickt er zurück, «als Präsident der Högger SLRG war ich ja oft an den Preisverleihungen dabei und sah, wer jeweils ausgezeichnet wurde – da brauchte sich die SLRG keine Hoffnungen zu machen, denn wir sind immer hinter den Kulissen aktiv und über uns wird – ausser im «Högger» – selten berichtet.» Und nun sei er am Festakt in der ersten Reihe gesessen und habe gewusst, dass er bald aufgerufen werde: «Zum Glück gab es vorgängig eine Generalprobe, das nahm mir etwas die Nervosität – doch auf der Bühne blieb es ein sehr emotionaler Moment.» Im Bühneninterview dankte Kömeter den verschiedenen Teams, in denen

Martin Kömeter, Sportpreisträger 2015, im Schneetreiben auf der Werdinsel. (Foto: Fredy Haffner)



er aktiv ist, allen voran natürlich «seiner» Högger Sektion der SLRG, welche die Grundausbildung ausrichtet und mit einer grossen Kinder- und Jugendgruppe hervorragende Nachwuchsarbeit leistet, damit auch später genügend Rettungsschwimmer an Grossanlässen eingesetzt werden können. Und er dankte dem SLRG-Staff-Team, dem Pool mit über 200 Rettungsschwimmern, Kajakern und weiteren Spezialisten, den er ebenfalls führt. Es ist schweizweit der einzige Pool dieser Grösse, ohne den es nicht möglich wäre, die rund 100 Rettungsschwimmer für den Sicherungsdienst der Stadtzürcher Seeüberquerung zu organisieren.

## Wasser ist sein Element

Doch wie kam er selbst überhaupt zum Rettungsschwimmen, einem Sport, der eben nicht dauernd Schlagzeilen macht? Kömeter scherzt: «Ich war wohl schon im Bauch meiner Mutter Rettungsschwimmer, denn meine Eltern lernten sich durch das Rettungsschwimmen kennen, beide waren auch Kursleiter bei der SLRG. Bereits als kleiner Junge war ich mit dabei. Meine Grundausbildung habe ich noch im Verein Rettungsschwimmen Zürich absolviert und kurz darauf, 1984, hat mein Vater Willi die Sektion Högger der SLRG gegründet.»

Doch die nachhaltige Motivation holt er sich aus der Vielseitigkeit des Sports. «Es braucht Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Geschicklichkeit. Man muss die ver-

schiedenen Rettungstechniken beherrschen und man muss sich sowohl auf wie auch unter dem Wasser orientieren können.» Dazu nennt er das Beispiel der Rettung eines gekenterten Ruderers, der unter sein Boot geraten ist: «Es ist nicht so einfach, wie man vielleicht denkt, in einer Notsituation unter Wasser immer sicher zu wissen, wo oben und wo unten ist.» Die Kombination all dieser Anforderungen sei es, die den Reiz dieser Sportart ausmache. Und ganz «nebenbei» ist man in Sachen Erste Hilfe sicher immer auf dem neusten Stand. «Ja, das ist man, denn es bringt ja nichts, wenn man jemanden aus dem Wasser rettet, dann am Ufer aber sterben lässt, weil man nicht reanimieren kann.»

## Reanimation im treibenden Boot

Im Alltag war Kömeter noch nie mit einem Ernstfall im Wasser konfrontiert. Doch auf seinen Hundespaziergängen an der Limmat macht er oft Menschen präventiv auf Gefahren aufmerksam, zum Beispiel wenn sich jemand mit einem Gummiboot der Wasserwalze beim Högger Wehr nähert.

An den Grossanlässen hingegen haben er und seine Sportfreunde schon viele Leben gerettet, so Kömeter: «Nur schon eine Person mit einem starken Krampf mitten im See aus dem Wasser zu holen, ist ziemlich sicher lebensrettend – aber wir haben auch schon Menschen mit Herzstillstand gerettet und noch im Boot reanimiert. Bei

Gigathlons kommen solche Rettungen fast jedes Jahr vor.»

Persönlich habe er den Sportpreis als ein Dankeschön für die vielen hundert Stunden, die er jedes Jahr ehrenamtlich für die verschiedenen Sportveranstaltungen leistet, entgegengenommen: «Man verdient daran, abgesehen von symbolischen Beiträgen, nichts, sondern macht es aus Spass und weil es schön ist, dass man dazu beitragen kann, dass diese Veranstaltungen überhaupt stattfinden können.»

Wissend, dass Helfer wie er immer im Hintergrund stehen. Oder wie bei der SLRG besser gesagt: schwimmen. Dies aber in zumindest aus Högger Vereinssicht sicheren Gewässern: «Rettungsschwimmen war nie ein Modersport, doch in den 30 Jahren, auf die ich zurückblicken darf, standen wir immer im guten Mittelfeld. Das heisst, wir hatten immer genügend Mitglieder und Kursteilnehmer, der Verein war nie in Gefahr. Andere Sektionen mussten schliessen oder fusionieren – was uns Rettungsschwimmer angeht, ist Högger somit derzeit grösser als der Rest der Stadt Zürich.»

Sagt's und zieht mit Golden-Retriever-Hündin Jana weiter der Limmat entlang. Auch sie, von der Rasse her dafür prädestiniert, hätte eigentlich Kömeters Leidenschaft für Wasser teilen und Rettungsschwimmhund werden sollen.

Doch das für Hunde in dieser Funktion zentrale Element, das Apportieren, wollte sie einfach nicht lernen: Kömeter, der im Einzugsgebiet von drei Schulhäusern wohnt, hatte Jana zu lange gescholten, wenn sie etwas von all den «feinen» Sachen apportierte, die dort zu finden sind – woher sollte sie wissen, dass genau das am Freitagabend im Training plötzlich gewünscht war?

## Weiter gewonnen:

In der Kategorie Einzelsport/Team wurde Mathias Seger, seit zehn Jahren Captain der ZSC Lions, geehrt und in der Kategorie Nachwuchs die achtzehnjährige Angelica Moser, die an den U20-Europameisterschaften die Goldmedaille im Stabhochsprung gewonnen hatte. ■

## Entspannung über Mittag Yoga Nidra

योग अर्थ  
yoga-ist-jetzt

Donnerstags  
12.15–13.15 Uhr  
Fr. 20.–  
ab 10. März 2016

Regensdorferstr. 50, Zürich Höngg  
direkt an Haltestelle Singlistrasse  
Bus 46 ab Meierhofplatz (2 Minuten)  
Info: Ishi Leuthold, 044 340 01 41

reformierte  
kirche höngg

sonnegg

## Mittagessen im Sonnegg

Bauherrenstrasse 53



### Zmittag-Pause für Erwachsene

Jeden Dienstag, 12–13.30  
Uhr: Miteinander essen,  
einander begegnen und die  
Mittagspause verbringen.  
Selbstverpflegung auch  
möglich. 10 Franken für  
Bio-Suppe, Salat und Brot.  
S'het, solangs het!

Bitte anmelden auf [zmittag@refhoengg.ch](mailto:zmittag@refhoengg.ch)  
oder 043 311 40 62

### Mittagessen 60plus

Nicht nur eine Gaumenfreude, sondern auch  
schöner Ort der Begegnung: monatlich,  
Freitag, 12–14 Uhr, wieder am **11. März**.  
14 Franken, ohne Anmeldung.

### Mittagessen für alle

Frisch gekocht von Freiwilligen für Menschen  
jeder Generation: monatlich, Mittwoch,  
11.30–14 Uhr (Eintreffen bis 13 Uhr),  
wieder am **30. März**. 14 Franken  
(Kinder 8 Franken), ohne Anmeldung.

[www.refhoengg.ch/mittagessen](http://www.refhoengg.ch/mittagessen)

Zur Mithilfe im Tortenatelier  
von Minh Cakes  
an der Wieslergasse  
ist ab 1. April 2016  
(oder n. V.) ein/e



## Allrounder/in gesucht (ca. 35%)

Für die tägliche Reinigung der Backstube,  
Mithilfe bei verschiedenen Vorbereitungsarbeiten,  
Einkauf etc.

Bei uns erwarten dich interessante und abwechslungsreiche  
Aufgaben an einem wunderschönen Arbeitsort, in einem  
persönlichen und vergnüglichen Rahmen.

Infos & Bewerbung: [www.minhcakes.ch/jobs](http://www.minhcakes.ch/jobs)



Stadt Zürich  
Umwelt- und Gesundheitsschutz

Frag den  
**Energie  
Coach ...**

## Sanieren lohnt sich!

### Open Day Energie-Coaching Samstag, 12. März 2016

Die Energie-Coachs führen Sie durch drei energetisch  
sanierte Liegenschaften und zeigen Ihnen, wie Sie mit  
einer langfristigen Strategie mehrfach profitieren können.



**Objekte und Anmeldung für kostenlose  
Besichtigung unter:** [www.stadt-zuerich.ch/open-day](http://www.stadt-zuerich.ch/open-day)



## Frauen-Treff QuartierPULS

Andere Frauen kennen lernen und  
am Puls der Zeit bleiben

März-Thema:

### QUARTIERMEDIATION

**Lösungen finden in Konflikten**

Referentin: Naome Czisch, Stadtgeografin

Mittwoch, 9. März 2016, 19:30 – 21:00 Uhr  
Restaurant Am Brühlbach, Bibliothek  
Für Mitglieder des Frauenvereins Höngg  
und andere Frauen  
Keine Anmeldung – Eintritt frei

[www.frauenverein-hoengg.ch](http://www.frauenverein-hoengg.ch)

## Urs Blattner

### Polsteri– Innendekorationen

Telefon 044 271 83 27  
[blattner.urs@bluewin.ch](mailto:blattner.urs@bluewin.ch)

- Polsterarbeiten
- Vorhänge
- Spannteppiche

## Abnehmen beginnt im Kopf!

Sie haben bereits eine oder mehrere Diäten bzw.  
Ernährungsumstellungen hinter sich, fallen aber nach  
einer Zeit in Ihr früheres Verhaltensmuster zurück  
und nehmen wieder zu?

Durchbrechen Sie mit **Hypnose** festgefahrene Essens-  
muster und bringen Sie Ihren Körper und Geist zu  
einer natürlichen Balance zurück. Ich berate Sie gerne.

**EnBal integral**  
GANZHEITLICH ALTERNATIVE THERAPIE

079 800 15 02  
[tosca.lattmann@enbal.ch](mailto:tosca.lattmann@enbal.ch)  
[www.enbal.ch](http://www.enbal.ch)

# Emotionale Rückkehr in den «Riedhof»



Mit einem Apéro und viel Herzlichkeit wurden die zurückkehrenden Bewohnerinnen und Bewohner im «Riedhof» empfangen. (Foto: Malini Gloor)

**Diesen Montag war es endlich soweit: Die Bewohnerinnen und Bewohner des «Riedhofs» durften aus Hottingen und Kloten zurückkehren. Die gut 75 betagten Menschen wurden herzlich empfangen, die eine oder andere Freudenträne rollte.**

Malini Gloor

Alles ist bereit für die Rückkehr der Frauen und Männer aus den Übergangliegenschaften von Kloten und Hottingen, wo sie die letzten 17 Monate gewohnt haben: Farbige Ballone hängen in der Empfangshalle, der Prosecco ist gekühlt, und die Lachs-Häppchen harren auf den Servierplatten der Dinge. Nicht zu vergessen: das gemütlich lodern der Feuer im Cheminée, welches gerade an diesem regnerischen Vormittag für Wärme – auch im übertragenen Sinne – sorgt.

## Herzlicher Empfang, innige Umarmungen

Endlich fahren kurz nacheinander die zwei Reisebusse vor. Von den Cars geht es per integrierter Hebebühne aufs Trottoir der Riedhofstrasse, wo die Angestellten des «Riedhofs» schon die Rollatoren bereitgestellt haben. Kaum durch die Tiefgarage gerollt, wartet schon der Lift zur Lobby, wo sich die Rückkehrenden wie im Hotel wöhnen: «So schön sieht das aus! Wie im Fünf-Sterne-Hotel!» – ein Satz, den die Ankommenden in diversen Variationen von sich geben.

Jede und jeder wird mit Namen begrüsst, man umarmt sich herzlich, gibt sich Küsschen und fühlt sich einfach daheim. Schön zu sehen ist, dass sich nicht nur die Mitarbeitenden von Herzen freuen, sondern auch die Bewohnerin-

nen und Bewohner untereinander: So manche Hand wird fest gedrückt, schliesslich hat man sich länger nicht gesehen, wenn der eine in Hottingen wohnte und der andere in Kloten.

Zwar fanden regelmässig gegenseitige Besuche per Kleinbus statt, doch wieder vereint am gleichen Ort zu sein, ist dann doch etwas anderes.

## Mobiliar in Kloten und Hottingen zuerst getestet

Christian Weber, Geschäftsführer, ist glücklich: «Wir haben unsere Bewohnenden in den ganzen Umbauprozess miteinbezogen. Zweimal fand eine Baustellenbesichtigung statt, letztmals im November. Ausserdem konnten sie das Mobiliar in Hottingen und Kloten ausprobieren, und erst danach haben wir die Möbel bestellt – schliesslich sollen sie bequem und funktional sein und dazu noch schön aussehen.»

Die Nischen, die geschaffen wurden, damit man zu zweit oder zu viert einen gemütlichen Nachmittag verbringen oder ungestört reden kann, finden grossen Anklang, und auch die Plätze in den edlen Ohrensesseln vor dem Cheminée sind rasch besetzt.

Man protestet sich zu, hier und da sind Angehörige vor Ort und schauen, dass das mitgebrachte Gepäck ins richtige Zimmer kommt und dass sich Mutter oder Vater von Anfang an wohlfühlen im neuen «Riedhof». «Wir sind extra früher gekommen, damit meine Schwiegermutter schon jemand Bekanntes antrifft, wenn sie das Haus betritt», so eine Angehörige. Vielleicht wäre es nicht einmal nötig gewesen, denn, so eine Angestellte: «Für uns ist die Rückkehr der Bewohnerinnen und Bewohner wie eine Heimkehr zur «Riedhof»-Familie. Alle Seiten freuen sich, und zwar von Herzen.»

## Höngg aktuell

Donnerstag, 3. März

### Bilderausstellung

10 bis 20 Uhr, Monika Sophia Kühner zeigt ihre Werke von Reisen und Erlebnissen, gemalt in Öl und Acryl. Täglich bis Ende Mai. Tertium Residency Im Brühl, Kappenbergweg 11.

### Spiel- und Begegnungsnachmittag

14 bis 16 Uhr, organisiert von Aktivita. Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Freitag, 4. März

### Turnen 60+

8 bis 11.30 Uhr, für Frauen. Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

### Senioren Turner Höngg

8.45 bis 9.45 Uhr, Gymnastik, Fitness, Gedächtnistraining. Jeden Freitag. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

### Cargo-Tram

15 bis 19 Uhr, für Sperrgut bis 40 Kilogramm und 2,5 Meter Länge. Keine Anlieferung mit dem Auto. Tramschleife Wartau, Limmattalstrasse 257.

### Ökumenischer Gottesdienst zum Weltgebetstag

19.30 bis 21 Uhr, kubanische Frauen haben eine fröhliche Liturgie verfasst. Mit Musik von Kindern des katholischen Kirchenchors und kubanischen Spezialitäten. Reformierte Kirche, Am Wetzinger tobel 38.

### Musical «Hinz, Kunz und Hundekot»

20 bis 22.30 Uhr, das Musicalprojekt Zürich 10 zeigt seine 19. Produktion. Ein Mehrfamilienhaus – viele Probleme unter den Bewohnern und mit der Verwaltung. Mit Liedern des Pfannestil Chamber Sexdeet. Eintritt frei, Kollekte. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

Fortsetzung auf Seite 9

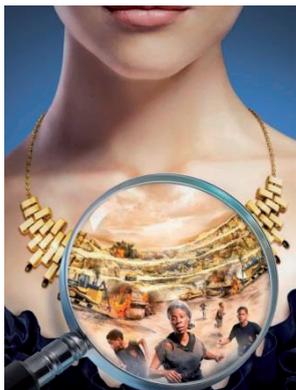


reformierte  
kirche höngg



**Ökumenischer Gottesdienst in der Fastenzeit**  
**Sonntag, 6. März, 10.00 Uhr, mit anschliessendem Suppenzmittag**, in der kath. Kirche Heilig Geist, Limmattalstrasse 146, 8049 Zürich Höngg

„Verantwortung tragen – Gerechtigkeit stärken“  
**Wo Gold den Glanz verliert**



Musikalisch umrahmt wird die Feier von den **Gospelsingers**. Es wird ein **Kinderhütendienst** angeboten. Anschliessend an den Gottesdienst laden wir alle KirchenbesucherInnen zu einem **feinen Suppenzmittag** ins kath. Pfarreizentrum ein.

Matthias Braun, kath. Pastoralassistent,  
Martin Günthardt, ref. Pfarrer

## ComputerService

Reparaturen, Problemlösungen,  
Datenrettungen, Übertragungen  
Drucker-Patronen:  
umweltbewusstes Nachfüllen  
PC-Check ab Fr. 39.–  
und Vieles mehr.

**AYTECH**

**AyTech Computer**  
Badenerstrasse 662  
beim Lindenplatz, 8048 Zürich  
Telefon 043 244 00 33  
info@aytech.ch

[www.aytech.ch](http://www.aytech.ch)

# Rückrunde der Ungewissheit und Trainingslager

Es war eine Vorrunde für die Höngger, in welcher man hinter den eigenen Erwartungen, aber auch hinter den Einschätzungen von Ausstehenden zurück geblieben ist. Acht Punkte Vorsprung auf die Abstiegsplätze, jedoch auch bereits zehn Punkte Rückstand auf den Tabellenführer Red Star lassen im Normalfall auf eine Rückrunde ohne Spannung schliessen.

Eine sogenannte Pflichtaufgabe im Niemandsland der Tabelle. Zugeben möchte dies natürlich niemand. Aber es gibt auch die mahnenden Stimmen, welche betonen, dass man schnellstmöglich die nötigen Punkte holen muss, um nicht noch in den Abstiegsstrudel zu geraten. Recht haben diese eher pessimistischen Zeitgenossen, doch die Klasse des Teams ist schlicht zu gross und unter normalen Umständen sollte hier nichts mehr anbrennen. Ebenso gibt es die übermässig optimistisch Gesinnten, welche im Hinterkopf präsent haben, dass man gleich im ersten Rückrundenspiel den Tabellenführer zu Gast haben wird und mit einem Sieg den Rückstand auf sieben Punkte verkürzen können.

## Kirche im Dorf lassen

Dass aus einem solch schlechten Start schnell eine Negativserie werden kann, mussten die Höngger letztes Jahr selber feststellen, als man als Tabellenführer am ersten Rückrundenspieltag ebenfalls Red Star als Geg-



Die 1. Mannschaft des SVH im Trainingslager in Valencia.

(zvg)

ner sah. Der Unterschied jedoch: Zwischen Höngg und dem Tabellenführer sind noch fünf weitere Teams klassiert, welche auch noch überholt werden müssten. Darum sollte man die Kirche im Dorf lassen und Spiel für Spiel schauen, dass wieder etwas Kontinuität in die Mannschaft zurückkehrt. Auch gilt es wohl bereits hinsichtlich der nächsten Saison vorauszudenken.

Im Winter hat man die Abgänge von Würmli, Greiler (beide Rücktritt), Cavaliere (Adliswil), Ljatifi und Thiam (Wollishofen) sowie Gubler (zweite Mannschaft) verkraften müssen. Zurück nach sei-

ner Knieverletzung ist aber Captain Schreiner. Von 1.-Ligist Zürich United konnte man Manuel Georgis an Bord holen. Quantitativ wurde das Kader geschrumpft und es wird sich zeigen, ob ein 18-Mann-Kader einige Verletzungen und Sperren aushalten können.

Dass im Sommer weitere arrivierte Spieler aus 1.-Liga-Zeiten aus verschiedenen Gründen wohl nicht mehr in den Höngger Farben nach Punkten kämpfen werden, setzt Trainer Roduner insofern unter Zugzwang, dass er sich bereits in der Rückrunde auf der einen oder anderen Position wird nach Alternativen umschaun müssen, wobei es ihm sicherlich nicht ganz unangelegentlich kommt, dass der Zug sowohl nach hinten wie auch nach vorne in der Tabelle wohl bereits abgefahren ist.

**Von Schlendrian war nichts zu sehen** Trotzdem: von Schlendrian war in der Vorbereitung nichts zu sehen. Zu ehrgeizig sind die Spieler, viel zu ehrgeizig ist das Trainerduo. Um physisch, traditionell, wieder die beste Mannschaft der Gruppe

zu sein, wurde viel gelaufen und geackert. Die Testspielresultate sind enorm vielversprechend, die Form scheint zu stimmen.

Abgerundet wurde die Vorbereitung durch das Trainingslager vom 13. bis 20. Februar nahe Valencia. Unter klimatisch perfekten Bedingungen feilten die Höngger nochmals bis zu zweimal täglich

an diversen Feinheiten des Ballspiels. Ein Testspiel gegen den FC Frauenfeld wurde zwar mit 1:2 verloren, die Leistung an und für sich war aber zumindest 45 Minuten lang sehr ansprechend. Fakt ist aber auch: Gibt es überhaupt eine

Mannschaft in der Gruppe, welche von sich behaupten kann, nicht ebenfalls eine gelungene Vorbereitung gehabt zu haben? Es wird sich ab 5. März weisen, ob auf der Brunau oder auf dem Hönggerberg besser gearbeitet wurde. Wer weiss, vielleicht führt die Truppe vom Hönggerberg ja den Autor dieses Artikels ad absurdum und findet sich nicht damit ab, im Mittelmass der 2. Liga interregional zu versinken.

Eingesandt von Stephan Boos, SV Höngg

**Ehrgeizige Spieler, ehrgeiziges Trainerduo, viel gelaufen und geackert: Testspielresultate sind enorm vielversprechend.**

## Zoom by Broom: Wo ist das?



**Sind Details immer so deutlich zu erkennen, wie man vielleicht meint? Fotograf Mike Broom wandert durch Höngg und stellt die Frage bildlich.**

Natürlich gibt es den Familiennamen «Ammann» in Höngg. Und es gab einst eine Reihe von Ammännern, eingesetzt vom Kloster Wettingen, um dessen Güter hier zu verwalten. Doch mit «Co» und Ermatingen verbunden, kommt er wohl nur an einem Ort vor. Wo, das verrät die Auflösung auf Seite 22.

# Gemeinsames Trainingslager verbindet

**Als Vorbereitung auf die Rückrunde 15/16 absolvierten die beiden Teams Frauen 1 und Juniorinnen A des SV Höngg vom 13. bis 18. Februar zum ersten Mal ein gemeinsames Trainingslager.**

Nachdem die politische Situation in der Türkei schwierig geworden war, wählten die Organisatoren diesmal Portugal, genauer Lissabon, als Austragungsort. Die Kombination Frauen und A-Juniorinnen hat sich bereits in der Vorrunde bewährt. Die beiden Teams trainierten mehrheitlich zusammen und unterstützten sich auch in der Meisterschaft gegenseitig. So geht es beim gemeinsamen Trainingslager nebst dem Training auch darum, die Beziehungen unter den Sportlerinnen zu festigen und den Teamgeist zu stärken.

## Gute Reise und guter Beginn der Arbeit

Am Samstag, 13. Februar, trafen sich die 23 Teilnehmenden voller Vorfreude am Flughafen Kloten. Nach einem dreistündigen Flug und einer halbstündigen Car-Fahrt erreichten die neunzehn Spielerinnen und vier Staffmitglieder das Hotel Al Foz in Alcochete, Lissabon.

Nachdem die Zimmer bezogen und die Koffer ausgepackt waren, fand bereits die erste Trainingseinheit statt. Ein leichtes Jogging und einige Kraftübungen sollten die Sportlerinnen auf die kommenden Tage einstimmen.

## Spezialtrainings für individuelle Förderung

Von Sonntagmorgen bis Dienstagmittag absolvierten die Spielerinnen fünf Trainingseinheiten unter der Leitung der Trainer der Frauen 1, Kilian Fanger und Barbara Gubler. Bekim Sabedini, Trainer der Juniorinnen A, bereitete die vier Goalies in intensiven Trainings auf die kommende Rückrunde vor. Fabio Bressa, ebenfalls Trainer der Juniorinnen A, nahm sich in diversen Spezialtrainings einzelner Spielerinnen an, um diese individuell zu fördern.

Leider war der portugiesische Windgott den Hönggerinnen nicht allzu wohlgesinnt. So mussten die Sportlerinnen zum Teil gegen Windstärken von nahezu 40 Stun-



Das Team Frauen 1/Juniorinnen A des SV Höngg im Trainingslager in Lissabon.

(zvg)

denkilometern kämpfen. Da hiess es, den Ball flach halten und hohe Bälle möglichst vermeiden. Ansonsten waren die Bedingungen nahezu optimal. Der Rasen des Trainingsplatzes war zwar etwas tief, aber in gutem Zustand. Die Temperaturen waren mit durchschnittlich 15 Grad perfekt. Den Teams stand nebst dem Rasenplatz noch ein Kunstrasen zur Verfügung, den sie alleine, und so lange sie wollten, benutzen konnten. Die Hönggerinnen wurden durch Joao Paiva, ehemaliger Nati-A-Spieler in Luzern, und dessen Familie hervorragend betreut.

## Höhepunkt des Lagers in Lissabon: die Stadtentdeckung

Am Dienstagnachmittag war Trainingspause angesagt und die Hönggerinnen unternahmen einen Ausflug nach Lissabon. Alle hatten rund drei Stunden Zeit, diese wundervolle Stadt zu entdecken. Am Abend stand das Champions League Spiel Benfica Lissabon gegen Zenit St. Petersburg auf dem Programm: ein absoluter Höhepunkt des Trainingslagers.

## Sieg von Benfica Lissabon live erlebt

Dank den guten Beziehungen von Joao Paiva konnten die Sportlerinnen das Spiel auf der Haupttribüne mitverfolgen. Die Stimmung im Stadion war beeindruckend und der Sieg von Benfica Lissabon dank einem Tor in den Schlussminuten trug dazu bei, dass dies zu einem unvergesslichen Erlebnis wurde. Am Mittwoch fand noch

eine letzte Trainingseinheit statt und am Abend stand dann das Freundschaftsspiel an. Die Spielerinnen durften gegen eine portugiesische Nati-B-Mannschaft antreten. Das Spiel war sehr intensiv und hochstehend. Die Hönggerinnen spielten und kämpften sehr gut, doch machte sich die intensive Trainingswoche und auch der Klassenunterschied zwischen Nati B und 3. Liga bemerkbar, so dass die Schweizerinnen leider eine Niederlage mit nach Hause nehmen mussten.

## Gemeinsame Zeit genossen und den Teamgeist gefördert

Auch die gemeinsame Freizeit kam nicht zu kurz. Nebst Besuchen in einer nahegelegenen Bar und einem Teqball-Turnier, einer Mischung aus Tischtennis und Fussball, trugen die gemeinsamen Mahlzeiten, die Zeit zum Ausspannen und die vielen lustigen Erlebnisse zur Förderung des Teamgeists bei.

Am Donnerstagmorgen hiess es dann leider bereits Koffer packen und die Rückreise stand an. Die Anstrengungen der vergangenen Tage waren allen anzusehen, aber es waren alle überaus zufrieden und glücklich mit dem Trainingslager 2016. Dank der grossartigen Unterstützung des ganzen Staff-Teams wurde das Trainingslager in Portugal für alle zu einem unvergesslichen und durchwegs positiven Erlebnis.

Eingesandt von Barbara Gubler, SV Höngg

## Höngg aktuell

### Freitag, 4. März

#### Konzert: Mr. Leader and Orchestra & Elephant

21 bis 23 Uhr, Livekonzert. Bar ab 20 Uhr. GZ Höngg/Rütihof, Lila Villa, Limmattalstrasse 214.

### Samstag, 5. März

#### CEVI Schnupperprogramm

13.45 bis 17 Uhr, Abenteuer im Wald erleben, zusammen über dem Feuer kochen und Vieles mehr. Gute Schuhe und warme Kleider mitnehmen. Treffpunkt: Bushaltestelle ETH Hönggerberg.

#### Kinderflohmarkt

14 bis 17 Uhr, Spielzeug und Kleider tauschen und verkaufen. Organisiert vom GZ Höngg/Rütihof. Schärrewiese, Schärrewegasse.

#### Musical «Hinz, Kunz und Hundekot»

20 bis 22.30 Uhr, das Musicalprojekt Zürich 10 zeigt seine 19. Produktion. Ein Mehrfamilienhaus – viele Probleme unter den Bewohnern und mit der Verwaltung. Eintritt frei, Kollekte. Reformiertes Kirchengemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

#### JuFo-Bar

Ab 21 Uhr, für Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene mit coolem Sound, Töggelkasten und Bar. Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Fortsetzung auf Seite 19

**simply new** cosmetics  
 Penny Roth  
 Imbisbühlstr. 96  
 8049 Zürich  
 079 508 12 74  
 simply-new.ch

**L-BEERLI.ch**  
 Fahrschule Beerli, Escher-Wyss Platz, Zürich  
**079 437 27 00**  
 Verkehrskunde Kurse **VKU**  
 beginnt 08. März und  
 12. April  
[www.fahrschule-beerli.ch](http://www.fahrschule-beerli.ch)

**Zahnarzt**  
 im Zentrum von Höngg  
 Dr.med.dent. Silvio Grilec  
**25 Jahre im Dienste  
 der Zahngesundheit  
 in Höngg**  
 Limmattalstrasse 204, 8049 Zürich  
 Telefon 044 342 44 11  
 www.meine-zaehne.ch

**Restaurant  
 Am Brühlbach**  
**Mittwoch, 9. März,  
 ab 18 Uhr**  
**Kalbsleberli am Tisch flambiert**  
 mit Salatvorspeise,  
 Fr. 34.-  
 \*\*\*\*\*  
**Mittwoch, 16. März,  
 ab 18 Uhr**  
**Rindsfiletspitzen Stroganoff**  
 am Tisch flambiert,  
 Fr. 38.-  
 inklusive Salatvorspeise  
 \*\*\*\*\*  
**Mittwoch, 23. März,  
 ab 18 Uhr**  
**Black Tiger Krevetten**  
 inklusive Salatvorspeise,  
 Fr. 36.-  
 Wir freuen uns auf Ihren Besuch  
 Ihr Brühlbach-Team  
**Telefon 044 344 43 36**  
 Restaurant Am Brühlbach  
 Kappenbühlweg 11  
 8049 Zürich-Höngg  
 Das öffentliche Restaurant der  
 Tertianum Residenz Im Brühl

**Sorgen Sie sich um  
 Ihren demenzkranken  
 Angehörigen?**  
 Als dipl. Pflegefachfrau berate  
 ich Sie gerne und betreue Ihren  
 Angehörigen kompetent,  
 einfühlsam und flexibel.  
 Ursula Scholian  
 Telefon 044 342 50 91  
 Mobil 079 712 54 44  
[www.ursulascholian.ch](http://www.ursulascholian.ch)

**50PLUS: DANN DIREKT ZUR  
 DARMKREBS  
 VORSORGE!**  
**VOM 1. MÄRZ-16. APRIL 2016  
 IN DER LIMMAT APOTHEKE**  
 Darmkrebs ist insgesamt die dritt-  
 häufigste Krebsart. Ermitteln Sie jetzt  
 gemeinsam mit uns Ihr persönliches  
 Darmkrebsrisiko.  
 Christine Demierre  
 Limmat Apotheke  
 T 044 341 76 46  
[www.limmatapotheke.ch](http://www.limmatapotheke.ch)

reformierte  
 kirche höngg

**kafi & zyt**  
**Generationencafé**  
 Entdecken Sie das einladende Café mit der bunten Spielecke  
 und dem Chinderhuus. Hier können sich alle bei Kaffee, Tee,  
 kalten Getränken, Snacks und Kuchen wohlfühlen.  
**Aktion – ein Gratisgetränk am 3. und 4. März**  
**Offen für Sie** von Montag bis Freitag, 14.00–17.30 Uhr  
 Bauherrenstrasse 53, (Geschlossen über Ostern, 24.–28. März)  
**Vom Ei zum Küken – eine besondere Attraktion im Sonnegg**  
 Mi. 16. März, 16.30 Uhr, Einlegen der Eier in den Brutapparat  
 Ostersonntag, 9.00 Uhr, Schieren (Durchleuchten) der Eier  
 Sa. 9. April, frisch geschlüpfte Sonnegg-Küken am Kiki-Fäsch

**Sonnegg**  
 Familien- und Generationenhaus

**ZÜRCHER  
 GEMEINSCHAFTSZENTREN**  
**gzhöngg/rüthof**  
**Unsere nächsten Anlässe:**  
 5. März: Kinderflohmarkt  
 13. März: Kindertheater  
 19. März: Eierfärben  
[www.gz-zh.ch/gz-hoengg](http://www.gz-zh.ch/gz-hoengg)



**Singen als Gast im reformierten Kirchenchor**  
 Möchten Sie gerne mit einem Kammerorchester und Solisten das prachtvolle  
**Oratorium «Zeit und Ewigkeit»** von Johann Gottlieb Naumann aufführen, ohne  
 sich weitergehend verpflichten zu müssen? Dann sind Sie herzlich eingeladen  
 ab 31. März bei uns mitzusingen.  
**Proben** im Ref. Kirchgemeindehaus Höngg, 20–21.45 Uhr: Donnerstag,  
 31. März, 7./14. April, 12./19./26. Mai, 2./9./16./23./30. Juni, 7. Juli,  
 18./25. August; Samstag, 20. August, 10–17 Uhr; Dienstag, 6. September;  
 Tuftipproben: 1./8. September. **Konzert:** Ref. Kirche Höngg, Samstag, 12. Sep-  
 tember, 20 Uhr, Teilwiederholung im Gottesdienst 13. September, 10 Uhr.  
 Bei Fragen erteilt Ihnen Ursula Holtbecker gerne Auskunft: Tel. 077 440 46 16,  
 E-Mail: ref\_chor\_hoengg@gmx.ch. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

reformierte  
 kirche höngg

Katholische Pfarrei  
 Heilig Geist Höngg

**Ökumenischer Gottesdienst  
 zum Weltgebetstag**  
**«Wer ein Kind aufnimmt,  
 nimmt Gott auf...»**  
**Freitag, 4. März, 19.30 Uhr,  
 Reformierte Kirche**  
 Laut Jesus gehört das Reich Gottes denen,  
 die das «Reich Gottes annehmen wie die  
 Kinder». Was bedeutet das für uns heute?  
 Die kubanischen Verfasserinnen des dies-  
 jährigen Weltgebetstags laden ein, darüber  
 nachzudenken. Trotz der Armut, der Entbeh-  
 rungen und der Diskriminierungen in ihrem  
 Land ist es eine farbenfrohe und fröhliche  
 Liturgie. Musik u. a. durch einige Kinder des  
 katholischen Kinderchors. Danach werden  
 kubanische Spezialitäten offeriert.  
 Das ökumenische Vorbereitungsteam



# Schweizermeister und Vizemeister vom Hönggerberg

Schweizermeisterin Yasmin mit ihren Teamkollegen Oliver (links) und Jason (rechts). (zvg)



**Die aktive und erfolgreiche Jugendgruppe der Standschützengesellschaft Neumünster, geleitet von Manuela Eugster, erzielte an den Wettkämpfen im Februar in Utzenstorf beachtliche Erfolge und darf stolz auf sich sein.**

Die Erfolge wurden in der olympischen Disziplin Zehn-Meter-Luftdruckgewehr erzielt.

Die heutigen High-Tech-Sportgeräte, mit denen jetzt geschossen wird, sind in keiner Weise mit

dem Luftgewehr aus Bubentagen zu vergleichen – und der Durchmesser der «Zehn» auf der Zielscheibe beträgt gerade mal fünf Millimeter.

## Neumünster Jugendschützen Vizeschweizermeister

In der Qualifikation der Schweizer Gruppenmeisterschaft schossen die Neumünster-Jugendschützen zusammen mit dem Team aus Uri das höchste Qualifikationsresultat und standen am 27. Februar somit

Gruppen-Vizeschweizermeister wurden (v. l.) Chantal Meier 185, Leandros Tzarouchis 182, Anastasia Kulabukhova 188. (zvg)



zum ersten Mal als Favoriten im spannenden Finale, in dem sie mit 20 Schuss die folgenden Resultate erzielten: Anastasia Kulabukhova 188, Chantal Meier 185, Leandros Tzarouchis 182 – was dann zusammen den zweiten Platz und den Vizeschweizermeistertitel ausmachte.

## Schweizermeistertitel für Yasmin Hoyos

An der dezentralisierten Kniend-Meisterschaft erzielte die Junio-

rin Yasmin Hoyos, ebenfalls Neumünster, mit 398 Punkten im Final in Utzenstorf am 27. Februar das Bestresultat aller Teilnehmenden. Sie musste sich bei 40 Schuss nur zwei Neuner notieren lassen und siegte in ihrer Kategorie vor Muriel Züger aus Galgenen SZ und Ivan Füglistner aus Nussbaumen AG.

*Eingesandt von Roland Spitzbarth, Schiessplatz Genossenschaft Höngg*

## Im Cevi Abenteuerluft schnuppern

**Diesen Samstag, 5. März, führen die Abteilungen des Cevi Regionalverbands Zürich-Schaffhausen-Glarus einen Schnuppertag durch. Am Cevi-Schnuppertag mit von der Partie ist auch die Abteilung Cevi Züri 10.**

Am Schnuppertag diesen Samstag können Kinder ab sechs Jahren ihr erstes Cevi-Programm erleben: Mit Gleichaltrigen durch die Natur streifen, in spannende Geschichten eintauchen, Seilbrücken bauen, basteln oder über dem Feuer leckere Schoggi-Bananen braten stehen auf dem Programm.

Die Abteilung Cevi Züri 10 versammelt sich am Samstag, 5. März, um 13.45 Uhr bei der Bushaltestelle ETH Hönggerberg. Das Programm endet am gleichen Ort um 17 Uhr. Mitnehmen: wetterfeste Kleidung und gute Laune.

Der Cevi ist eine Kinder- und Jugendorganisation. An den Programmen am Samstagnachmittag und in Lagern erleben die Kinder aufregende Geschichten hautnah. Das gemeinschaftliche Erlebnis steht dabei im Zentrum. Die jugendlichen Leiterinnen und Leiter werden in Ausbildungskursen des Cevi für ihre Leitungsaufgaben geschult. Die Abteilung Cevi Züri 10 ist eine der fünf Abteilungen der Stadt Zürich und ist in den Quartieren Höngg, Wipkingen, Unterstrass und Oberengstringen tätig. Der Cevi Züri 10 besteht aus fünf Mädchen- und vier Knabengruppen, in welchen mehr als 40 Leiter und Leiterinnen einen Freiwilligeneinsatz leisten.

Weitere Informationen: [www.cevischnuppertag.ch](http://www.cevischnuppertag.ch), [www.zh10.ch](http://www.zh10.ch).

*Eingesandt von Tabea Ulrich, Cevi Züri 10*



Zu entdecken gibt es beim Cevi immer etwas.

(zvg)

# Einblicke in das

Den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kunden gerecht zu werden, ist das Ziel für Judith Balogh beim Schoggi-König, auch wenn es um die Vorbereitungen für das Ostersortiment geht.

Wo sonst Pralinés, Truffes und die vielen Schokoladespezialitäten des Angebotes entstehen, machen sich vor Ostern nach und nach die Schoggihasen breit. Jeder will der erste sein, wenn es darum geht, nach dem Giessen noch mit einem individuellen Dekor geschmückt zu werden. Dann stehen sie stolz da und warten nur noch darauf, im Gestell zu stehen und die Kunden zu begeistern.



### Was sind die Trends?

«Trends wie beispielsweise in der Modewelt, an denen man sich ori-

**Schoggi-König AG**  
Chocolaterie

Limmattalstrasse  
8049 Zürich

**bravo**

RAVIOLI & DELIKATESSEN



## Kreativität

Eine der hochwertigen Zutaten für unsere bravo Ravioli.

Di – Fr, 9 – 12.30 und 15 – 18.30 Uhr  
Sa 9 – 15 Uhr  
Limmattalstrasse 276, Höngg  
www.bravo-ravioli.ch

Frühlingserwachen  
auf dem Balkon:  
schöne bunte  
Primeln

Am Wochenende  
**3 für 2**



Ihr Fleurop-Partner  
in Höngg

Suzanne Eller  
Limmattalstrasse 224  
8049 Zürich-Höngg  
Telefon 044 341 88 20

Öffnungszeiten:  
Montag bis Freitag:  
7.30 – 18.30 Uhr,  
Samstag: 7.30 – 16 Uhr

www.blumen-jakob.ch

ZWEIFEL  
**vinarium**

## Dienstag ist Ihr neuer Montag!

Wir sind neu von Dienstag bis Samstag für Sie da und gewähren Ihnen deshalb an jedem Dienstag bis Ende März

**15% Rabatt**

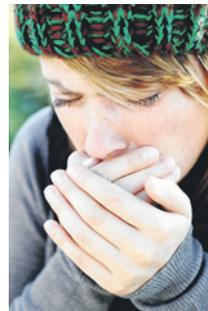
auf Ihre Wein-Einkäufe!\*

\* Der Rabatt gilt bei **Abgabe dieses Inserates** und nur bei Abholung und Barzahlung (auch Kreditkarte) und nicht auf preisreduzierte Produkte, Nettoartikel, Spirituosen, Champagner sowie Zusatzartikel und ist nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.



Öffnungszeiten:  
Mo geschlossen  
Di – Fr 10 – 19 Uhr  
Sa 9 – 19 Uhr

Zweifel Vinarium Höngg  
Regensdorferstrasse 20 | 8049 Zürich  
T 044 344 23 43 | F 044 344 23 05  
hoengg@zweifelvinarium.ch  
www.zweifelvinarium.ch



# HUSTEN?

Vertrauen Sie auf  
unsere Beratung

**HÖNGGERMARKT**  
ROTPUNKT APOTHEKE & DROGERIE

APOTHEKE · DROGERIE · PARFÜMERIE

Limmattalstrasse 186 · 8049 Zürich · T 044 341 46 16 · F 044 341 46 74  
info@apotheke-hoenggermarkt.ch · www.apotheke-hoenggermarkt.ch

Nur am Freitag, 4.,  
und Samstag, 5. März 2016:

alle reduzierten Kleider  
Fr. 15.– und  
alle reduzierten Skianzüge  
Fr. 25.–

**Gwunderfizz**

Für Chli und Gross  
Ackersteinstrasse 207  
8049 Zürich  
am Meierhofplatz

Telefon 044 340 03 90  
E-Mail: info@gwunderfizz.ch

www.gwunderfizz.ch

## Reich der süssen Verführung

Ist eine Serie fertig gegossen, bekommt der Schoggihase sein Oster-Dekor. (zvg)



se 206

Telefon 044 341 87 00  
www.schoggi-koenig.ch

entieren könnte, gibt es bei Osterhasen und Ostereiern leider nicht», meint Judith Balogh, gelernte Konditorin-Confiseurin der Chocolaterie an der Limmattalstrasse in Höngg. «Man muss sich darum anderweitig inspirieren lassen, denn neben den klassischen Formen und Dekors, die sich nach wie vor grosser Beliebtheit erfreuen, erwarten die Kundinnen und Kunden bei uns auch immer wieder etwas Neues.»

### Von der Idee zum fertigen Schoggihasen

Nicht immer lässt sich eine Idee auch umsetzen. Was im Kopf noch gut aussehen mag, muss nicht zwangsläufig auch mit Schokolade funktionieren. Schokolade hat besondere Eigenschaften, die berücksichtigt werden müs-

sen, wenn das Resultat ansprechen soll. Das gilt sowohl für die Schoggihasen wie auch für die Ostereier vom Schoggi-König, die jedes Jahr mit einem neuen Design überraschen. Oft braucht es einige Anläufe und Tests, bis die eigentliche Produktion in Angriff genommen werden kann.

### Passion und Liebe zum Detail

Judith Balogh liebt ihren Beruf, das sieht man: Mit grosser Sorgfalt sind die Produkte hergestellt und werden ansprechend präsentiert. Neben dem handwerklichen Know-how hat sie auch viel Fantasie und ein gutes Gespür im Umgang mit den vielen Zutaten, die bei ihr im Atelier vorhanden sind. Neben dem Klassiker «Höngger Truffles», einer beliebten Spezialität mit echtem regionalem Bezug, sind seit der Eröffnung viele weitere exklusive Kreationen entstanden, die ihre Liebhaber gefunden haben. (pr)



DIE NEUEN  
KOLLEKTIONEN  
SIND  
EINGETROFFEN:

**CAMBIO**

**CLOSED**

**HEMISPHERE**  
CASHMERE

**REPEAT**  
cashmere



**ROTZLER®**

MODE & ACCESSOIRES  
LIMMATTALSTRASSE 197  
8049 ZÜRICH  
WWW.ROTZLER-MODE.CH

**CERTINA**  
SWISS WATCHES SINCE 1888 DS

PRECISELY  
YOUR  
MOMENT

DS-8 MOON PHASE  
WWW.CERTINA.COM

**BRIAN**  
BRIAN

**UHREN UND GOLDSCHMIEDE**  
Limmattalstr. 222 | 8049 Zürich  
Telefon und Fax 044 341 54 50  
www.brianschmuck.ch

## FÜR SÜSSE MOMENTE

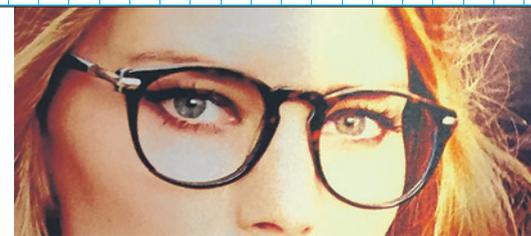


Ostern in  
schönster Form

**SCHOGGI-KÖNIG**

CHOCOLATERIE  
Limmattalstrasse 206  
8049 Zürich-Höngg  
044 341 87 00

**He-Optik**  
...für den richtigen Durchblick



Haben auch Sie schon Frühlingsgefühle? Unsere neusten Modelle der Marke Comma sind soeben eingetroffen, und mit diesen Brillen haben auch Sie garantiert Frühlingsgefühle.

Robert und Tiziana Werlen  
Am Meierhofplatz, 8049 Zürich, Tel. 044 341 22 75

[www.he-optik.ch](http://www.he-optik.ch)

# GGA Maur: Glasfaserangebote kommen gut an

**Das lokal verankerte Unternehmen GGA Maur hat sein Angebot für Internet, Fernsehen und Telefonie auf dem Zürcher Glasfasernetz stetig angepasst und bietet so eine breite Palette attraktiver Kombi-Pakete und Internetgeschwindigkeiten bis zu einem Gigabit pro Sekunde.**

Mit dem Glasfasernetz des ewz erhält die ganze Stadt Zürich ein hochmodernes Kommunikationsnetz. Die Bevölkerung von Höngg kann es bereits heute nutzen und so alle Vorzüge der digitalen Welt geniessen. Wer sich für einen Glasfaseranschluss des ewz entscheidet, kann von Internet-, TV- und Telefonieangeboten von 13 Service Providern auswählen. Ein weiterer, nicht zu unterschätzender Vorteil ist, dass die heutigen monatlichen Grundgebühren für den Festnetz- oder TV-Anschluss

eingespart werden können. Die Vorteile auf einen Blick: alle Produkte drei Monate gratis, gratis-Installation vor Ort, WLAN-Router geschenkt, keine Anschlussgebühren, das heisst, bis zu 360 Franken pro Jahr sparen, die Rufnummer bleibt bestehen.

## Ein Anbieter aus der Region

Der genossenschaftlich organisierte, lokale Anbieter GGA Maur gehört zu den Service Providern der ersten Stunde auf dem ewz. zürinet und verfügt über ein Kundencenter in kurzer Gehdistanz zum Hauptbahnhof Zürich. Für seine Kunden in der Stadt Zürich hält das Unternehmen zahlreiche attraktive Angebote bereit. GGA Maur bietet ihnen blitzschnelles Internet, eine grosse Zahl an TV- und Radioprogrammen in bester Qualität und Telefonie mit vielen

Zusatzfunktionen. Seit einigen Monaten sind noch schnellere Internetanschlüsse bis zu einem Gigabit Surfgeschwindigkeit verfügbar. Gleichzeitig hat das Unternehmen die Preise bei den 100/200-Megabit-Profilen teils massiv gesenkt. Auch das Fernsehangebot ist erstklassig: Bereits das Basispaket PremiumPlus umfasst mehr als 180 Sender, davon über 70 in HD, sowie über 190 Digitalradiosender. Darüber hinaus bietet das Angebot attraktive Möglichkeiten wie Replay-TV, Video on Demand, Recorder und viele weitere Funktionen.

## Attraktive Kombiangebote verfügbar

Kunden können bei GGA Maur praktische Kombiangebote wählen. Wenn gewünscht, sind so Internet, Fernsehen und Telefonie in einem Paket erhältlich. Auch

wer keine Festnetztelefonie benötigt, profitiert mit einem Kombiangebot bei Internet und Fernsehen von starken Leistungen und bester Qualität zu einem günstigen Preis. Alle TV-, Internet- und Telefonieangebote sind auch einzeln verfügbar. Im Kundencenter in Zürich beantworten die Mitarbeitenden Fragen kompetent und unterstützen Besucher bei der Suche nach dem optimalen Produkt. Alle Produkte können auch online bestellt werden. (pr)

### Kundencenter Zürich Genossenschaft GGA Maur

Hafnerstrasse 17  
8005 Zürich  
Telefon 044 982 16 30  
Helpline 0800 88 19 11  
www.gga-maur.ch  
E-Mail: mail@gga-maur.ch

## Pallas Kliniken

Exzellente Medizin +  
Menschliche Behandlung



Informationsveranstaltung am Dienstag, 8. März 2016

### Glaukom – Wenn das Auge unter Druck gerät.

**Referentin** ..... Prof. Dr. med. Maya Müller  
Chefärztin Augenheilkunde

**Ort** ..... Pallas Klinik, Löwenbräu-Areal  
Limmatstrasse 252, 8005 Zürich

**Beginn** ..... 18.30 Uhr, Dauer ca. eine Stunde

**Anmeldung** ..... [www.pallas-kliniken.ch/infoveranstaltung](http://www.pallas-kliniken.ch/infoveranstaltung)  
oder Gratis-Nummer 0844 555 000

Wir freuen uns, Sie bei uns zu begrüssen!

Pallas Kliniken AG • [info@pallas-kliniken.ch](mailto:info@pallas-kliniken.ch) • [www.pallas-kliniken.ch](http://www.pallas-kliniken.ch)

## ETH zürich

Donnerstag, 10. März 2016

### Ausgebrannt!

Müssen wir immer mehr leisten in immer kürzerer Zeit? Wann wird der Druck zu gross? Auf dem Podium diskutieren:

**Sebastian Haas**, Burnout-Experte Klinik Hohenegg

**Gudela Grote**, ETH-Professorin für Arbeitspsychologie

**Daniel Göring**, durchlitt einen Burnout

**Thomas Foery**, Personalchef Baukonzern Implenia

Moderation: Martin Läubli, Redaktor Tages-Anzeiger

Ort: ETH Zentrum, Audimax, Rämistrasse 101, Zürich

Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr

Eintritt: frei

Märzprogramm «Der unperfekte Mensch»

[www.treffpunkt.ethz.ch](http://www.treffpunkt.ethz.ch)

ERLEBNIS  
ETH  
Wissen für  
alle!

TREFFPUNKT  
SCIENCE CITY

## Kinderflohmarkt auf der Schärrewiese



Am Kinderflohmarkt wird gehandelt, gekauft und verkauft. (zvg)

**Diesen Samstag, 5. März, von 14 bis 17 Uhr, findet auf der Schärrewiese der beliebte Kinderflohmarkt statt. Kindersachen können angeboten und gekauft werden. Der Flohmarkt wird vom GZ Höngg/Rütihof organisiert.**

Mit den Kindern die Kinderzimmer und den Keller zu räumen, macht Spass: Bestimmt hat man viele Sachen, die man nicht mehr braucht, welche aber für neue Besitzer spannend sind. Ob Spielsachen, Puzzles, Bücher, Puppen, CDs, Kindervelos oder Kleider – es findet sich sicher ein Abnehmer dafür. Zum Verkaufen einfach seine Sachen und eine Decke mitnehmen. Der Kinderflohmarkt ist

für alle, die gerne ihre Sachen loshaben möchten, das Handeln mögen oder gerne Schnäppchen machen.

Schon im letzten Jahr wurde nebst dem Verkauf auch kräftig getauscht, vor allem unter den Kindern selbst. Natürlich wurde das selber verdiente Geld oft gleich in neue Gegenstände von anderen Ständen investiert.

Für einen Zvieri ist gesorgt: Kuchen, Sirup und Kaffee werden vom GZ Höngg/Rütihof angeboten. Sollte es regnen oder kalt sein, findet der Flohmarkt in der Lila Villa an der Limmattalstrasse 214, unweit der Schärrewiese, statt. (e)

## Bring- und Hol-Tag für Kindersachen

**Am Samstag, 12. März, von 14 bis 16 Uhr, führt der Frauenverein Höngg zusammen mit dem GZ Höngg/Rütihof in der Lila Villa an der Limmattalstrasse 214 den Bring- und Hol-Tag für Kindersachen durch.**

Diese Tauschbörse für alle Arten von Kindersachen, wie Kleider, Spielsachen, Sportartikel, Sportausrüstungen, Babysachen oder Buggys, ist eine gute Gelegenheit, den Kindern zu klein Gewordenes weiter zu geben und Passendes zu finden.

### Jeder soll etwas mitbringen

Jede Besucherin, jeder Besucher soll etwas mitbringen: Kleider und Sportartikel passend zur Saison, maximal 35 Liter Ware pro Familie, und kann Gesuchtes und Passendes mit nach Hause nehmen. Für die Umtriebe wird eine kleine Gebühr von fünf Franken erhoben. An der Bar werden Getränke und feiner Kuchen verkauft. Sachen, die keinen Abnehmer gefunden haben und nach dem Anlass nicht abgeholt wurden, werden an die Institution «Arche» weitergegeben.

Eingesandt vom Frauenverein Höngg



Gut erhaltene Kindersachen abgeben, gut erhaltene holen – das macht Spass! (zvg)

### Bring- und Hol-Tag

Samstag, 12. März  
von 14 bis 16 Uhr  
GZ Höngg/Rütihof  
Lila Villa  
Limmattalstrasse 214  
Unkostenbeitrag fünf Franken  
Mit Getränke- und Kuchenverkauf

## Kinder für Kinder: Finde die 6 Unterschiede



**Bist Du unter 12 Jahre alt? Dann sende eine farbige Zeichnung an Redaktion «Höngger», Winzerstr. 11, 8049 Zürich, wir fügen die 6 Unterschiede hinzu. Jede gedruckte Zeichnung wird mit einem Gutschein über 20 Franken, gestiftet von Gwunderfizz, belohnt. Zeichnungsvorlage unter [www.hoengger.ch](http://www.hoengger.ch).**

Diese Zeichnung hat Alessia (6 Jahre) für uns gemacht. Auflösung auf Seite 24.





## Bring- und Hol-Tag für Kindersachen

Samstag, 12. März, 14–16 Uhr  
Lila Villa Limmattalstrasse 214

### Bringen:

Sie bringen **gut erhaltene** Kinderkleider, Spielsachen, Sportausrüstung, Babyartikel, usw. (max. 35 lt. Ware pro Familie)

### Holen:

Sie holen was immer angeboten wird und Ihnen gefällt

Unkostenbeitrag Anlass Fr. 5.–  
Kuchen- und Getränkeverkauf  
[www.frauenverein-hoengg.ch](http://www.frauenverein-hoengg.ch)  
[info@frauenverein-hoengg.ch](mailto:info@frauenverein-hoengg.ch)  
Dorothea Rios, Tel. 044 341 70 00  
[dorothea.rios-hofmann@gz-zh.ch](mailto:dorothea.rios-hofmann@gz-zh.ch)



FRAUENVEREIN HÖNGG

Sektion des Dachverbands  
Schweizerischer Gemeinnütziger Frauen

gzhöngg/rüthof

## reformierte kirche höngg

### Kulturreise Wien – Bratislava

Zwei Hauptstädte – zwei Länder –  
zwei Stadtgeschichten

Freitag, 2. bis Montag, 5. September 2016



Wiens historisches Zentrum zählt zu den schönsten Stadtdenkmälern Europas. Drei Epochen prägen das Gesicht der ehemaligen Residenzstadt. Sie ist reich an Geschichte(n) und vielen touristischen und kulturellen Attraktionen. Eine Exkursion führt zusätzlich in die Altstadt von Bratislava.

**Leitung:** Anne-Lise Diserens, dipl. Arch. ETH/SIA und Erwachsenenbildnerin, Markus Fässler, Pfarrer, und Fachleuten aus Wien

**Kosten** ab Fr. 1220.–/**Anmeldeschluss** Freitag, 29. April

**Auskunft** A.-L. Diserens, Telefon 044 341 30 85  
E-Mail: [a.diserens@swissonline.ch](mailto:a.diserens@swissonline.ch)

Programmflyer liegen auf oder siehe unter  
[www.refhoengg.ch/ferien](http://www.refhoengg.ch/ferien)

**Treuhandbüro Waldmeier GmbH**  
Martin Waldmeier  
Ihr Treuhänder in Höngg  
Bäulistrasse 16, 8049 Zürich



Telefon: 044 500 27 50  
Mobile: 079 694 73 24  
E-Mail: [info@treuhand-waldmeier.ch](mailto:info@treuhand-waldmeier.ch)  
Web: [www.treuhand-waldmeier.ch](http://www.treuhand-waldmeier.ch)

### Steuererklärung 2015

Wir empfehlen uns für Buchführungen von KMU's, Abschlüsse, Steuerberatungen und weitere treuhänderische Tätigkeiten

## Coiffeur Michele Cotoia

Herren-Coiffeur  
Limmattalstrasse 236  
8049 Zürich  
Telefon 044 341 20 90  
Dienstag bis Freitag 8–19 Uhr  
Samstag 8–16 Uhr  
Freitag nur mit Voranmeldung

## ETH zürich

6. März bis 22. März 2016

### Der unperfekte Mensch

Gesundheit – Medizin – Technik

Gibt es bald massgeschneiderte Therapien gegen Krebs? Was bringen Vitaminpillen? Wie schlafe ich richtig? Lernen Sie am 6.3. den Cyathlon kennen und Neues zu Reha-Training und Prothesen.

**Vorlesungen, Experimente, Demos für Gross und Klein**

Ort: ETH Zürich, Hönggerberg,  
Chemiegebäude HCI

Zeit: 11.00 – 16.00 Uhr  
am 6.3., 13.3., 20.3.

Eintritt: frei

[www.treffpunkt.ethz.ch](http://www.treffpunkt.ethz.ch)



**ERLEBNIS  
ETH  
Wissen für  
alle!**

TREFFPUNKT  
SCIENCE CITY

Foto: Stefan Schmitter

## Die Exfreundinnen – musikalische Therapie mit Nebenwirkungen



Sie ist der Alptraum jedes Mannes: eine plauderfreudige Exfreundin. Diese Exfreundinnen sind aber kein Haufen frustrierter Frauen, die ständig einen Korb bekommen. Sie teilen aus und das nicht zu knapp! Trotzdem ist den Exfreundinnen die Romantik und der Glamour nicht abhandengekommen; der Glaube an die wahre, ewige Liebe hält sie weitgehend faltenfrei, denn Liebe ist, wenn man sich trotzdem schminkt.

Vorverkauf:  
UBS AG, Geschäftsstelle Höngg, Limmattalstrasse 180  
Restaurant Desperado, Limmattalstrasse 215  
Türöffnung: 17.30 Uhr, Abendkasse / Apérobar

**Sonntag,  
20. März, 18 Uhr**  
Restaurant Desperado  
Limmattalstrasse 215

Kulturkommission  
des Quartiervereins  
Höngg

**Forum  
Höngg**

## Xundheits-Ratgeber

### Besser hören – in weniger als einer Stunde

**Kann man Gesprächen manchmal nicht mehr richtig folgen, weil die Stimme des Gegenübers im allgemeinen Stimmengewirr untergeht? Muss man den Fernseher so laut stellen, dass sich die Nachbarn beschweren? Betroffene sind damit nicht alleine, altersbedingter Hörverlust ist weit verbreitet.**

Allein in der Schweiz sind davon rund eine Million Menschen betroffen. Obwohl sie im Alltag oft darunter leiden, verzichten viele darauf, sich helfen zu lassen. Ein Grund dafür dürfte das Stigma sein, das Hörgeräten noch immer anhaftet: Sie gelten als teuer, unbequem, machen Pfeifgeräusche und sind optisch eine Zumutung. Technologische Fortschritte haben jedoch längst dafür gesorgt, dass dieses Bild nicht mehr stimmt.

#### Nahezu unsichtbar, hoher Tragekomfort

Moderne, digitale Mini-Hörgeräte sind nahezu unsichtbar und bieten einen hohen Tragekomfort. Die kleinen technologischen Wunderwerke erbringen auf kleinstem Raum eine enorme Leistung. Störgeräusche und spontanes Pfeifen gehören der Vergangenheit an. Wer ein solches Hörgerät trägt, erleidet keinerlei Komfortverlust. Und das alles, ohne sich in Unkosten stürzen zu müssen: Denn digitale Mini-Hörgeräte sind bereits für knapp 500 Franken erhältlich.

#### Erstellen eines Hörprofils dauert nicht einmal eine Stunde

Man kann sein Gehör in ausgewählten Apotheken testen lassen. Das Erstellen eines Hörprofils und das Vorbereiten des Hörgerätes dauern in der Regel weniger als eine Stunde. Dabei wird geprüft, ob der Hörverlust in eines der gängigen Schemen des altersbedingten Hörverlustes passt. Falls dem so ist, schlägt die Software

das passende Hörgerät vor, das den Hörverlust korrigieren kann. Falls der Hörverlust in keines der Schemata passen sollte, wird man von der Fachperson in der Apotheke an einen Spezialisten verwiesen.

#### Vorbereitung des Hörgerätes und individuelle Anpassung ans Ohr

Hat man sich für das Probetragen oder den Kauf eines Hörgerätes entschieden, wird es direkt in der Apotheke vorbereitet und den Ohren angepasst. Auch über die korrekte Handhabung wird man vor Ort informiert.

Die Apotheke des Vertrauens gibt gerne detailliert Auskunft zum Thema Hörverlust und Hörgeräte. ■



Christine Demierre  
eidg. dipl.  
Apothekerin FPH  
Limmat  
Apotheke AG  
Limmatalstr. 242  
8049 Zürich

Telefon 044 341 76 46  
Fax 044 341 28 75  
info@limmatapotheke.ch  
www.limmatapotheke.ch

### PSSST... SONETIK HÖRTAG AM 11. MÄRZ

Lassen Sie in der Limmat Apotheke **kostenlos** Ihr Gehör durch einen Spezialisten testen. Wir freuen uns auf Ihre **Voranmeldung** unter 044 341 76 46.

Christine Demierre  
Limmat Apotheke  
T 044 341 76 46  
www.limmatapotheke.ch



## Immobilien-Ratgeber

### Stockwerkeigentum: Was darf man – was nicht?

**Stockwerkeigentum ist in der Schweiz weit verbreitet. Aus diesem Grund ist es angebracht, einmal die wichtigsten Grundsätze des Stockwerkeigentums zu erläutern.**

Im ZGB wird das Stockwerkeigentum als Miteigentumsanteil an einem Grundstück, der dem Miteigentümer das Sonderrecht gibt, bestimmte Teile eines Gebäudes ausschliesslich zu benutzen und innen auszubauen, definiert. Daher ist das Stockwerkeigentum eine besondere Form des Miteigentums. Was viele Stockwerkeigentümer jedoch verkennen, ist, dass sie nicht eigentlich Eigentümer eines Stockwerkes beziehungsweise einer Wohnung sind, sondern eben zu einem Bruchteil am ganzen Haus beteiligt sind. Wer eine Eigentumswohnung erwirbt, kauft nicht das ganze Grundstück oder die gesamte Liegenschaft, sondern nur einen Anteil davon. Die Wohnung gehört einem – und doch nicht ganz.

#### An die Gemeinschaftsordnung sind alle gebunden

Ein Stockwerkeigentümer muss sich bewusst sein, dass er an die Gemeinschaftsordnung gebunden ist. Wenn die Eigentümer klare Regeln treffen, lassen sich viele Konflikte vermeiden. Die Gebäudeteile, welche der Stockwerkeigentümer zum Sonderrecht erwirbt, kann er frei gestalten und nutzen. Damit hat er eine ähnliche Stellung wie ein Alleineigentümer einer Liegenschaft. Zum Sonderrecht zählen alle Gebäudeteile innerhalb der Wohnung. Nebenräume wie Keller- und Estrichabteile oder abgeschlossene Garagenboxen gehören ebenfalls zum Sonderrecht. Gewisse gemeinschaftliche Gebäudeteile, etwa Fenster oder Sonnenstoren, können durch einen entsprechenden Eintrag im Reglement zu Sonderrecht erklärt werden.

Gerade äussere Gebäudeteile geben oft Anlass zu Diskussionen, wie zum Beispiel: Wer trägt die Kosten für die defekte Balkontür? Die Antwort ergibt sich aus dem Stockwerkeigentümerreglement.

Denkbar wäre, die Fenster, Sonnenstoren und Balkontüren als gemeinschaftliche Bauteile im Reglement festzulegen, den Unterhalt dieser Gebäudeteile aber jedem einzelnen Stockwerkeigentümer zu übertragen.

#### Was ist ein Sondernutzungsrecht?

Durch das Sondernutzungsrecht räumen die Stockwerkeigentümer einzelnen Parteien das Recht ein, gewisse gemeinschaftliche Gebäude- oder Grundstücksteile exklusiv zu nutzen. Das bedeutet nicht, dass der Berechtigte diesen Teil nach seinem Gutdünken gestalten kann. Ohne besondere Befugnis darf der Inhaber des Sondernutzungsrechts den ihm überlassenen Gebäudeteil nur für den vorgesehenen Zweck gebrauchen. So dient etwa ein Gartensitzplatz in erster Linie als Ort der Ruhe und Entspannung. Der Besitzer einer Gartenwohnung kann somit selber über die Auswahl der Möblierung bestimmen, ebenso darf er Blumenkisten oder einen mobilen Grill aufstellen. Für jede weitergehende Nutzung benötigt es die Zustimmung der Gemeinschaft. ■



Urs Scherrer  
Bewirtschafter  
Stockwerkeigentum  
urs.scherrer@rhombus.ch

Rhombus Partner Immobilien AG  
Hönggerstrasse 115  
8037 Zürich  
Telefon 044 276 65 65  
www.rhombus.ch



# Hier werden Sie kulina

## Rezept des Monats: Asia Beef Burger



### Rezept und Zutaten für 3 bis 4 Personen

15 Gramm Milch  
 20 Gramm altbackenes Brot, einweichen und mit Gabel gut zerdrücken  
 450 Gramm Rindshackfleisch, etwas fettiger  
 5 EL Sojasauce  
 2 EL brauner Zucker  
 1 EL Sesamsamen  
 1 EL Pflanzenöl  
 3 EL gehackte Frühlingszwiebeln (grüner Teil)  
 1 EL gehackter Knoblauch  
 1 Prise Pfeffer schwarz, gemahlen  
 1 Prise Salz  
 1 EL Zitronengras, ganz fein in Scheibchen geschnitten

Foto:  
 Oliver Roth, Food&Bild GmbH



Restaurant  
 Am Brühlbach

Für Ihren Anlass haben wir den passenden Raum



Unsere neu renovierten Räume werden auch Sie begeistern. Gerne zeigen wir Ihnen unsere Möglichkeiten für Ihren Anlass persönlich! Die grosszügigen, gediegenen Lokalitäten für 10 bis 130 Personen sowie auserlesene Menü- und Weinvorschläge werden Sie und Ihre Gäste begeistern. Wir beraten Sie sehr gerne. Herr Binder oder Frau Stoffel freuen sich auf Ihren Anruf Tel. 043 344 43 36

Restaurant Am Brühlbach · Kappenbühlweg 11 · 8049 Zürich-Höngg  
 Telefon 044 344 43 36 · [www.ambruehlbach.ch](http://www.ambruehlbach.ch)

STEAKHOUSE & RESTAURANT

**ARGENTINA**



Regensdorferstrasse 22, 8049 Zürich-Höngg

**Wir sind frisch erholt  
 nach unseren Betriebsferien  
 wieder mit zarten Steaks und kräftigen Weinen  
 im gemütlichen Ambiente für Sie da!**

Unsere Öffnungszeiten:

Montag Ruhetag

Dienstag bis Freitag 11.30–14 und 17–24 Uhr

Samstag und Sonntag 17–24 Uhr

Warme Küche täglich bis 22.30 Uhr

**Reservationen unter Telefon 043 311 56 33  
 oder via Website [www.steakhouse-argentina.ch](http://www.steakhouse-argentina.ch)**



# rischverwöhnt

- 1 EL Wasabipulver oder Senfpulver
- 1 EL Chilipüree (optional)
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Koriander, gemahlen
- 1 EL Ingwer frisch, gerieben
- 1 EL Koriander frisch, gehackt
- 1/2 Espressolöffel Sesamöl
- 1 Eiweiss (bei Bedarf zum Binden)
- 4 Hamburger-Brötchen

## Zubereitung

Alle Zutaten – ausser den Hamburger-Brötchen natürlich – sehr gut vermengen und durchkneten. Zu Hamburger-Bratlingen formen, welche mindestens so gross sind wie die Hamburger-Brötchen. In einer Pfanne gut durchbraten.

(Die Masse eignet sich auch zum Tiefkühlen: flach auf Backpapier auslegen, einfrieren und anschliessend in tiefkühlgeeignetes Geschirr verpacken. Die Hamburger können auch gefroren grilliert werden.)

## Anrichten

Burger nach Wunsch mit Salat, Tomaten, Zwiebelringen, Soya-sprossen usw. belegen, je nach Geschmack. Als Sauce ist Mayonnaise mit Wasabi gemischt und, auch als Kombination mit einem Relish aus Gurken- und Peperoniwürfelchen an Zitronensaft mit frischem Koriander sehr geeignet.



**Geschäftsführer Markus Häberlein** absolvierte nach der Lehre als Koch eine Zusatzlehre als Diätkoch, wurde Küchenchef und schloss die Hotelfachschule Belvoirpark ab. Sein Berufsweg führte ihn von der gutbürgerlichen Küche bis hin zu 16-Gault-Millau-Punkte-Restaurants. Danach fokussierte er sich auf die Themen- und Ländergastronomie und «bereiste» quasi Italien, Australien, Mexiko und fand mit dem Restaurant Argentina und dessen spezieller Küche vor drei Jahren in Höngg sein Zuhause.

**Argentina Steakhouse & Restaurant**  
Regensdorferstrasse 22  
8049 Zürich

Telefon 043 311 56 33  
www.steakhouse-argentina.ch  
hoengg@steakhouse-argentina.ch



**Der Rütihof**  
4. und 5. März  
Moules et frites  
11. und Sa 12. März  
Cucina della Nonna –  
Klassiker aus Italien  
18. und 19. März  
Curry Festival  
25. und Sa 26. März  
Bärlauch-Spezialitäten  
Osterfest 25. und 26. März  
Ostern im Rütihof –  
Gitzi aus dem Ofen und  
Osterbacken für Kinder  
Details finden Sie auf unserer  
neuen Webpage:  
[www.restaurant-ruetihof.ch](http://www.restaurant-ruetihof.ch)

**Restaurant**  
**Rütihof**

Mit Fumoir und  
gemütlicher Lounge.  
Rütihofstrasse 19, 8049 Zürich  
Telefon 043 544 24 56

## Wirtschaft zur Schützenstube

Unsere Hausspezialität:

# KALBSHACKBRATEN

mit Kartoffelstock und Gemüse Fr. 22.50  
Kleine Portion Fr. 19.50

Kappenhühlerstrasse 80, 8049 Zürich, Telefon 044 341 33 59

[www.schuetzenstube-hoenggerberg.ch](http://www.schuetzenstube-hoenggerberg.ch)



## Höngg aktuell

Sonntag, 6. März

### Ökumenischer Gottesdienst

10 bis 11 Uhr, mit den gospelsingers.ch und Suppenzmittag. Katholische Kirche Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

### Treffpunkt Science City: Geniale Helfer

11 bis 16 Uhr, von Hightech-Prothesen und Knochen aus dem 3D-Drucker. Vorlesungen, Demonstrationen, Workshops, Werkstatt, Kindervorlesung. Chemiegebäude HCl. ETH Hönggerberg, Hönggerberggrünge 39.

### SeedCity Kurstag: Setzlinge vorziehen

15 bis 18, die wichtigsten Aspekte kennenlernen und gleich praktisch anwenden. Seed City Garten, Wolfgang-Pauli-Strasse bei der ETH Hönggerberg.

### Kinderkino Lila

15 bis 17 Uhr, für Kinder ab Primarschulalter. Mit Popcorn. GZ Höngg/Rütihof, Lila Villa, Limmattalstrasse 214.

### Musical «Hinz, Kunz und Hundekot»

16 bis 18.30 Uhr, das Musicalprojekt Zürich 10 zeigt seine 19. Produktion. Ein Mehrfamilienhaus – viele Probleme unter den Bewohnern und mit der Verwaltung. Mit Liedern des Pfannestil Chamber Sexdeet. Eintritt frei, Kollekte. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

Montag, 7. März

### Fit/Gym 60+

8.45 bis 11 Uhr, Fitness und Beweglichkeit. Veranstalter: Pro Senectute. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

### Fitness ab 40+

19 bis 20 Uhr, Veranstalter: Vitaswiss/Volksgesundheit. Turnhalle Schulhaus Riedhof, Reinhold-Frei-Strasse 42 bis 46.

### Vortrag: Orchideen fördern

19.30 bis 20.30 Uhr, der Natur- und Vogelschutzverein Höngg bewirtschaftet Parzellen mit Potential für Orchideenvorkommen. Vortrag von Beat Wartmann. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

Fortsetzung auf Seite 21

# Ökumenische Fastenwoche in Höngg

**Was motivierte die 21 Teilnehmenden der diesjährigen Fastenwoche vom 22. bis 27. Februar, während einer ganzen Woche auf Nahrung zu verzichten? Nur Tee, klare Gemüsebrühe und Wasser – geht das?**

Bereits am Informationsabend wurden die diversen Motivationen angesprochen. Da gab es die Gesundheitsbewussten, die den Körper reinigen und entschlacken wollten, andere liessen sich aus spirituellen, sozialen oder religiösen Gründen dafür begeistern und natürlich gab es die Kalorienbewussten, die sich gerne einiger Gramms oder Kilos entledigen wollten. Und dann waren da noch die Teilnehmenden, die bereits viel vom Fasten gehört hatten, aber es sich schwer vorstellen konnten, wie sie eine solche Woche überleben würden.

## Einander Mut gemacht

Das Interesse war gross. Von den ursprünglich 28 Angemeldeten starteten 21, darunter sechs Män-

ner, am vorletzten Montagabend in die Fastenwoche. Für die Einen war es das erste Mal, andere blickten auf langjährige Fastenerfahrung zurück. Die Geübten machten den Ungeübten Mut, motivierten, gaben gute Tipps und halfen über schwierige Phasen hinweg. Oft hörte man: «Alleine würde ich das nicht schaffen, aber in einer guten Gruppe macht es richtig Spass.» Es ist tatsächlich so: Gemeinsames Fasten ist viel einfacher, und der Gemeinschaftsfaktor wirkt sehr motivierend und unterstützend.

## Von beiden Kirchen gemeinsam

Zum zweiten Mal wurde eine solche Fastenwoche gemeinsam von beiden Kirchen angeboten. Dieses Jahr übernahm der Pfarreiverantwortliche der katholischen Kirche, Andreas Beerli, die Hauptverantwortung. Diverse Mitfastende der Kirche trugen ihren Teil zum Gelingen bei. Das Fasten, wie es in Höngg angeboten wurde, bestand aus drei Teilen: aus

zwei bis drei Entlastungstagen, dann folgten fünf bis sechs Tage, an denen auf Nahrung verzichtet wurde. Der wohl wichtigste Teil bestand in den Auftage. Am Montag, Dienstag, Mittwoch und Freitag waren die Fastentreffen angesagt. Gestartet wurden diese Zusammenkünfte, die in den Räumen der Pfarrei Heilig Geist beheimatet waren, mit einer halbstündigen Meditation, der sogenannten Kontemplation. Nach einer Einstimmung folgte eine Austauschrunde, in der die wichtigsten Fragen besprochen und beantwortet wurden. Danach folgte ein Block Körperarbeit. Kinesiologische Übungen und Gebetsgebärden hatten genauso Platz wie Yoga und Qi Gong. Im dritten Teil wurde eine der bekanntesten biblischen Geschichten ins Zentrum gestellt. Auf den ersten Blick wirkte sie wie die Faust aufs Auge, denn da wurde gegessen, getanzt und viel Wein getrunken. Aber im Verlauf der Woche wurde klar, dass die Hochzeit zu Kana – Was-

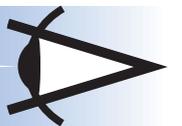
ser in Wein – weit mehr ist als nur eine Wundererzählung und ein Bericht eines rauschenden Festes. Verstärkt und intensiviert wurde diese Erkenntnis dank Beatrice Zimmermann. Allabendlich gestaltete sie mit ihren wunderschönen Figuren ausdrucksstarke Szenen, die faszinierten und zum Nachdenken anregten.

## Erste Bissen waren köstlich

Am Freitagabend war dann die Vorfreude auf das festlich-feierliche Fastenbrechen am Samstagmittag spürbar. Nach einer Woche ohne feste Nahrung schmecken die ersten Bissen – eine feine Kartoffel oder ein gedämpfter Apfel – fantastisch. Fastentage wirken auf Körper, Seele und Geist und können einiges auslösen. Einen neuen Zugang zu Essen, zum eigenen Körper, zu biblischen Texten, zu Gott und oft zu einem selber. Fasten – eine bereichernde Erfahrung auf allen Ebenen.

*Eingesandt von Pia Förty, katholische Kirche Heilig Geist*

## Rückspiegel



So wie der «Höngger» jeweils vor den Abstimmungen eine Parolenübersicht der Parteien druckt, so schaut er nach dem Abstimmungswochenende in den «Rückspiegel»: Wie wurde im Kreis 10, Höngg und Wipkingen, abgestimmt und welche Parteien lagen mit ihren Parolen am nächsten beim Willen ihrer Wählerinnen und Wähler aus dem Kreis 10? Lesebeispiel: Die GLP lag mit 7 von 8 Parolen in Bezug auf das Ergebnis im Kreis 10 richtig (grün) und mit 1 falsch (rot). Die SP mit deren 4 richtig (grün) und 4 falsch (rot).

Kantonale Vorlagen	Gesamtergebnis	Kreis 10	Parolen SP	Parolen SVP	Parolen FDP	Parolen GRÜNE	Parolen GLP	Parolen AL
1) Notariatsgesetz (NotG) (Änderung vom 6. Juli 2015; Reduktion der Grundbuchgebühren)	JA (57.6%)	NEIN (54.2%)	NEIN	JA	JA	NEIN	JA	NEIN
2) Verwaltungsrechtspflegegesetz (Änderung vom 17. August 2015; Straffung von Rekurs- und Beschwerdeverfahren)	JA (61.3%)	JA (52.8%)	NEIN	JA	JA	NEIN	JA	NEIN
3) Kantonale Volksinitiative «Für die öffentliche Bildung (Bildungsinitiative)»	NEIN (75.2%)	NEIN (66.4%)	JA	NEIN	NEIN	Stimmfreigabe	NEIN	JA
4) Kantonale Volksinitiative zur Durchsetzung der minimalen Lohn- und Arbeitsbedingungen (Lohndumping-Initiative)	NEIN (63.3%)	NEIN (52.7%)	JA	NEIN	NEIN	JA	NEIN	JA
<b>Eidgenössische Vorlagen</b>								
1) Volksinitiative vom 5. November 2012 «Für Ehe und Familie – gegen die Heiratsstrafe»	NEIN (50.8%)	NEIN (69.9%)	NEIN	JA	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN
2) Volksinitiative vom 28. Dezember 2012 «Zur Durchsetzung der Ausschaffung krimineller Ausländer (Durchsetzungssinitiative)»	NEIN (58.9%)	NEIN (79.5%)	NEIN	JA	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN
3) Volksinitiative vom 24. März 2014 «Keine Spekulation mit Nahrungsmitteln!»	NEIN (59.9%)	NEIN (50.3%)	JA	NEIN	NEIN	JA	NEIN	JA
4) Änderung vom 26. September 2014 des Bundesgesetzes über den Strassentransitverkehr im Alpengebiet (STVG) (Sanierung Gotthard-Strassentunnel)	JA (57.0%)	NEIN (57.5%)	NEIN	JA	JA	NEIN	NEIN	NEIN

# Neue Ausstellung im Ortsmuseum



## Spuren der Zivilisation in Höngg

Werner Pflanze, Hansruedi Frehner und Dora de Capitani in der Grossmannstube – die letzten Vorbereitungen für die Ausstellung sind am Laufen. (Foto: Malini Gloor)

**Unter dem Titel «Spuren der Zivilisation in Höngg» zeigt das Ortsmuseum eine neue Ausstellung mit Fotos und Objekten, welche archäologische Ausgrabungen thematisiert. Diesen Sonntag, 6. März, ab 14 Uhr, ist Eröffnung.**

Malini Gloor

Aktuell werden im Rütihof archäologische Grabungen durchgeführt, doch das sind nicht die einzigen in der Höngger Geschichte. Im Ortsmuseum sind dazu um die 40 Fotos und Zeichnungen sowie gefundene Gegenstände zu besichtigen.

1836 wurden im «Heizholz», dem heutigen «Heizenholz», sechs Grabhügel gefunden. Zwei davon sind auch heute noch sichtbar. Dort fanden die Menschen ihre Ruhestätten während der älteren Eisenzeit um etwa 650 vor Christus. Die Grabhügel wurden 1836, 1839 und 1841 untersucht. Es kamen unter anderem Tongefässe und die Überreste von ein bis zwei Schwertern zum Vorschein. Da die damaligen Höngger Bewohner Steine für den Strassenbau brauchten, trug man diese kurzerhand von den Grabhügeln ab, zerkleinerte sie und nutzte sie als Baumaterial.

### An eintägigem Kurs «Ausgraben» gelernt

Weiter wurden im «Kappeli», dem Wald hinter dem Schützenhaus Richtung Affoltern, im Jahr 1926 ein Dutzend Grabhügel gefunden. «Die Mitglieder der Ortsgeschicht-

lichen Kommission Höngg, kurz OGK, hatten in einem eintägigen Kurs im Landesmuseum gelernt, wie man archäologische Grabungen durchführt – heute wäre so etwas undenkbar», sagt Hansruedi Frehner, Mitglied des Ausstellungsteams, lächelnd. An den Ausgrabungen wurde von Mai bis Ende November 1926 fast jeden Samstag nachmittags gearbeitet. «Freiwillige Helfer, Sekundarschüler und später zusätzlich Gehilfen arbeiteten zusammen 380 Stunden. 1057 Schubkarren Erde und 24 Rollwagen Steine wurden weggeführt. Die Gemeinde Höngg unterstützte die Arbeiten mit 100 Franken», weiss Hansruedi Frehner aus alten Aufzeichnungen zu erzählen. Die OGK und das Landesmuseum fotografierten die Ausgrabungen ausführlich – diese Aufnahmen sind im Ortsmuseum zu sehen.

### Untersucht, aber nichts gefunden

«Die Grabhügel, welche vermutlich vom Ende der bronzezeitlichen Epoche stammen, wurden durchsucht, aber es kam nichts dabei zum Vorschein, keine Knochen oder Grabbeigaben – Asche jedoch fand man. Das heisst, dass die Grabhügel vorher geplündert worden waren, denn man gab zum Leichnam jeweils Urnen, in denen Reste des Leidmahls wa-

ren, so dass der Verstorbene auf seiner Reise genug zu essen hatte. Tonkrüge und Schmuck wären weitere mögliche Grabbeigaben gewesen», so Hansruedi Frehner weiter.

### Fotos mitbringen erwünscht

«Diese Ausstellung wird laufend ergänzt, wer Fotos aus alten Zei-

**Steine der Höngger Grabhügel wurden abgetragen, und für den Strassenbau der Höngger Strassen verwendet.**

ten mit dem Motiv Ausgrabungen hat, darf diese gerne mitbringen», so Dora de Capitani, die zusammen mit Hanna Holderegger, Karsten Bürger und Werner Pflanze das erweiterte Team bildet, das die Ausstellung aufgebaut

hat. Speziell notieren sollte man sich den Sonntag, 22. Mai: Dann ist Museumstag und das Ortsmuseum wartet mit einigen Überraschungen auf. ■

### Ausstellung «Spuren der Zivilisation in Höngg»

Eröffnung: Sonntag, 6. März, 14 bis 16 Uhr.  
Danach reguläre Öffnungszeiten des Ortsmuseums bis Ende November.  
Am Sonntag, 22. Mai, dem Museumstag, ist von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr geöffnet, es gibt einen Vortrag zu hören.  
Ortsmuseum Höngg  
Haus zum Kranz  
Vogtsrain 2

## Höngg aktuell

### Dienstag, 8. März

#### Turnen für alle ab 60+

9 bis 10 Uhr, reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

#### Zmittag-Pause

12 bis 13.30 Uhr, miteinander essen, einander begegnen. Für Erwachsene. Suppe, Salat und Getränke zu Selbstkostenpreisen oder Verpflegung mitbringen. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

#### WulleBar im kafi&zyt

14 bis 17.30 Uhr, gemütliches Beisammensein mit der Lismete: Stricken und Plaudern. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

#### Diavortrag

14.30 bis 17 Uhr, Diavortrag von Herbert Mohr aus Höngg: Blockhausbau in Kanada. Pflegezentrum Bombach, Limmattalstrasse 371.

#### Tanzen für Mädchen

18 bis 21.30 Uhr, für Mädchen zwischen 10 und 14 Jahren und junge Frauen ab 15 Jahren. Sich bewegen, Spass haben, sich entfalten. Familien-Generationen-Haus Sonnegg, Bauherrenstrasse 53.

#### Glaubensgespräch

19.30 bis 22 Uhr, mit August Durrer. Katholische Kirche und Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

### Mittwoch, 9. März

#### Fit/Gym 60+

10 bis 11 Uhr, Fitness und Beweglichkeit. Veranstalter: Pro Senectute. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

#### FamilienTag

11.30 bis 17.30 Uhr, ab 11.30 Uhr Hüpfchile, Chinderhuus mit Kapla, Duplo, Cuboro und Brio-Eisenbahn, bis 13.30 Uhr Mittagessen für alle, ab 14 Uhr Generationen-Café und Bastelatelier. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

#### Mittwochs@Schüür

14 bis 17 Uhr, basteln, spielen und Zvieri machen für Primarschulkinder. GZ Höngg/Rütihof, Schüür, Hurdäckerstrasse 6.

Fortsetzung auf Seite 22

# Zoom by Broom: Da ist das!



**Das Zoom von Seite 8 richtete sich auf das Herstellerschild der Brückenwaage an der Regensdorferstrasse.**

Die Brückenwaage der «Brückenwaage Genossenschaft Höngg», 1879 noch als «Brückenwaag-Gesellschaft» gegründet, stand bis 1962 am Meierhofplatz vor dem alten Restaurant Rebstock, unmittelbar neben dem damaligen Schlachthaus, für das sie mitunter auch angeschafft worden war. Als beide Gebäude abgebrochen wurden, zügelte die Waage an die Regensdorferstrasse in die Nähe der Firma Zweifel, die sie heute noch regelmässig in Betrieb hat. (fh)

## Höngg aktuell

### Mittwoch, 9. März

**Computeria-Zürich-Vortrag: Sicherheit im Internet**

14 bis 16 Uhr, Vortrag von Roland Meyer. Unkostenbeitrag von zehn Franken, inklusive Getränk. Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

**Frauen-Treff QuartierPuls**

19.30 bis 21 Uhr, lockeres Treffen für Frauenverein-Mitglieder und andere Frauen. Ein Thema diskutieren, das (auch) Höngg betrifft: Quartiermediation. Referentin: Naome Czisch. Tertianum Residenz Im Brühl, Kappenbergweg 11.

### Donnerstag, 10. März

**Gymnastik für 60+**

10 bis 11 Uhr, fit bleiben. Reformiertes Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

**Jazz & Voice mit Elisabeth Praxmarer und René Bondt**

20 bis 23 Uhr, Elisabeth Praxmarer singt, Pianist René Bondt und die Musiker des Jazz Circles Höngg spielen. Restaurant Grünwald, Regensdorferstrasse 237.

## Meinung

Ich fühle mich von der Polizei ungerecht behandelt. Ich habe vor Weihnachten mein Auto vor meiner Garage parkiert und hatte prompt eine Parkbusse unter dem Scheibenwischer – weil ein Rad auf dem Trottoir stand (anders ist es mit einem normalgrossen Auto nicht möglich). Beim Nachfragen auf der Quartierwache Höngg sagte man mir, dass das Trottoir den Fussgängern gehöre und da nichts abgestellt werden darf. Aber ein Radarkasten darf dann auf dem Trottoir stehen? Und wenn die Polizei Geschwindigkeitsmessungen macht, darf sie ihr Auto einfach in meine Garageneinfahrt stellen – ebenfalls mit dem Rad auf dem Trottoir? Da wird doch mit unterschiedlichen Ellen gemessen! Als Antwort auf meine Einsprache hiess es, dass meine Einwände eine Annullierung der Busse nicht rechtfertigen würden. Das heisst für mich: Die Polizei darf ihr Auto abstellen, wo und wie sie will, ich jedoch nicht. Soviel zu «vor dem Gesetz sind alle gleich oder etwas gleicher».

René Frehner, Höngg

**Selbst ein Detail entdeckt?**

Wenn Sie selbst ein Detail entdeckt haben, senden Sie uns per E-Mail ein Foto

mit Ortsangabe davon an redaktion@hoengger.ch, und wir schicken Mike Broom auf Wanderschaft.

Die Motive müssen von öffentlichem Grund aus sichtbar, sollten einmalig und dürfen nicht vergänglich sein.

## Kirchliche Anzeigen

**Reformierte Kirchgemeinde Höngg**

**Donnerstag, 3. März**

20.00 Kirchenchor-Probe  
Kirchgemeindehaus  
Peter Aregger, Kantor

**Freitag, 4. März**

19.30 Ökumenischer Gottesdienst zum Weltgebetstag  
Eveline Baer, Patricia Lieber, SD

20.00 Musicalprojekt Zürich 10  
Premiere: «Hinz, Kunz und Hundekot»  
Kirchgemeindehaus

**Samstag, 5. März**

9.30-12 und 13.30-16.00 Uhr  
Rosenverkauf  
Brot für alle und Fastenopfer im Zentrum von Höngg  
Auskunft: Pfr. Martin Günthardt

20.00 Musicalprojekt Zürich 10  
«Hinz, Kunz und Hundekot»  
Kirchgemeindehaus

**Sonntag, 6. März**

10.00 Ökumenischer Gottesdienst zur Passionsaktion mit Gospelchor Höngg  
Pfarreizentrum Heilig Geist  
Suppenzmittag  
Pfr. Martin Günthardt, Matthias Braun, Pastoralassistent  
16.00 Musical-Aufführung  
Musicalprojekt Zürich 10  
«Hinz, Kunz und Hundekot»  
Kirchgemeindehaus

**Montag, 7. März**

**Montag bis Freitag, 14 bis 17.30 Uhr**

kafi & zyt – das Generationencafé Sonnegg, C.-L. Kraft, SD, Pfr. M. Fässler  
19.30 Kontemplation, Lilly Mettler  
19.30 Gesprächsrunde: Begegnungsort Bibel II Sonnegg

Barbara Morf, SD, Anne-Lise Diserens, EB

**Dienstag, 8. März**

10.00 Ökumenische Andacht  
Alterswohnheim Riedhof  
Pfr. Markus Fässler

12.00 Zmittag-Pause (für Erwachsene)  
Sonnegg  
Pfr. Matthias Reuter & Freiwillige

14.00 Offenes Atelier  
Sonnegg

14.30 Männer lesen die Bibel  
Kirchgemeindehaus  
Hans Müri

19.00 CreaBar: Osternäschti, Sonnegg  
Anmeldung 043 311 40 62

**Mittwoch, 9. März**

10.00 Andacht  
Altersheim Hauserstiftung  
Pia Föry, Pastoralassistentin

11.30-17.30 Uhr: Familientag im Frühling  
Kirchgemeindehaus  
Mittagessen für KLEIN und gross, Bastelatelier, Hüpfchile  
GenerationenCafé  
Claire-Lise Kraft, SD, Pfr. Markus Fässler und Team

13.30-15.30 Uhr: Handykurs für Senioren/Seniorinnen  
Kirchgemeindehaus  
Anmeldung bis 4. 3.: 043 311 40 57  
Pfr. Martin Günthardt, Heidi Lang, SD

**Katholische Kirche Heilig Geist Zürich-Höngg**

**Donnerstag, 3. März**

8.30 Rosenkranz  
9.00 Eucharistiefeier  
14.00 @KTIV@ Spiel- und Begegnungsnachmittag mit kostenloser Steuerberatung in separatem Raum

**Freitag, 4. März**

10.30 Ökumenischer Gottesdienst im Pflegezentrum Bombach (ref.)  
11.30 Suppenzmittag  
19.30 Ökumenischer Weltgebetstags-Gottesdienst in der ref. Kirche

**Samstag, 5. März**

18.00 Eucharistiefeier  
21.00 Jufo-Bar, Treffpunkt für Jugendliche ab 16 Jahren

**Sonntag, 6. März**

10.00 Ökumenischer Gottesdienst in der Fastenzeit in der Kirche mit den Gospelsingern, mit Kinderhütendienst  
anschl. Fastensuppe  
Kollekte: Fastenopfer/Brot für alle

**Montag, 7. März**

19.30 Kontemplation in der ref. Kirche

**Dienstag, 8. März**

10.00 Ökumenische Andacht im Alterswohnheim Riedhof, Kloten  
Eltern Kind Singen, für Eltern mit Kindern bis 4 Jahre, im Pfarreizentrum  
19.30 Glaubensgespräch, im Pfarreizentrum

**Mittwoch, 9. März**

10.00 Ökumenische Andacht in der Hauserstiftung

**Donnerstag, 10. März**

8.30 Rosenkranz  
9.00 Eucharistiefeier  
9.30 Dunschtig-Chilekafi nach dem Gottesdienst

**Freitag, 11. März**

11.30 Suppenzmittag  
17.30 Friday Kitchen Club, Kochen und Geniessen für Jugendliche (5. bis 9. Klasse)

# Spass an der Theaterrolle ist ein Muss

**Die Zürcher Freizeit-Bühne lädt zu ihrer 123. Spielsaison. Am 31. März ist es soweit, und die Premiere des neuesten Stückes «En Fall für d'Margret» findet um 19.30 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus statt. Grund genug, Regisseur Heinz Jenni nach seiner langjährigen Motivation zu fragen.**

..... Malini Gloor

So ganz genau weiss es Heinz Jenni, langjähriger Regisseur der Zürcher Freizeit-Bühne, aus dem Stegreif selbst nicht: Sind es 35 oder doch eher 37 Jahre, seit denen er Regisseur ist? Vereinsmitglied ist er bereits 41 Jahre: «Eine sehr lange Zeit. 29 Jahre lang war ich auch Vereinspräsident, seit acht Jahren hat meine Frau Vreni dieses Amt inne – niemand anderes wollte es, wie es in Vereinen leider oft der Fall ist», erzählt der Regisseur im lauschigen Probeklokal direkt auf der Werdinsel.

## Mit vier Jahren auf der Bühne gestanden

Der Weg auf die Bühne schien schon fast vorprogrammiert zu sein, hatte Jenni Vater doch eine eigene Theaterproduktion, ähnlich der Zürcher Freizeit-Bühne. Bereits mit vier Jahren stand der kleine Heinz auf der Bühne des Stadttheaters St. Gallen, wo er in einer Oper eine Rolle hatte. Aus

eigenem Antrieb stand er in den folgenden Jahren oft als Statist im Scheinwerferlicht und übte sich in der Schul- und Pfadzeit gar als Jugendtheater-Leiter. «Schon damals übernahm ich den Posten des Regisseurs. Warum? Weil es mir Spass macht. Ich lese Rollenbücher und kann mir bereits dann vorstellen, wem ich welche Rolle verbe. Auch vom Bühnenbild habe ich bereits eine Vorstellung. Zudem ist es spannend, zu sehen, wie etwas entsteht.»

## Theaterstück will erweckt werden

Heinz Jenni fordert von den Amateurschauspielerinnen und -schauspielern Disziplin und vollen Einsatz, denn nur so wird ein Stück zum Leben erweckt. Damit das funktioniert, muss jeder Einzelne an der Rolle Freude haben und mit ihr verschmelzen. «Auch das Gefühl ist wichtig: Man steht nicht vor einer Kulisse, sondern beispielsweise im Wohnzimmer oder bei unserem aktuellen Stück in der Kurklinik-Lobby. Und man geht nicht hinter die Kulisse, sondern in ein anderes Zimmer, zur Arbeit oder einkaufen – diese Gesinnung macht das Spielen realistischer.»

## Per Abstimmung zu neuem Stück

«Wir haben eine Stückwahlkommission mit fünf Vereinsmitgliedern, in der wir Rollenbücher be-



Heinz Jenni im Probeklokal auf der Werdinsel: Die Stücke aus all diese Rollenbüchern wurden in den letzten 123 Jahren aufgeführt. (Foto: Malini Gloor)

sprechen. Mittels Abstimmung entscheiden wir uns für ein Stück, das wir dann immer noch umschreiben, damit es uns sozusagen auf den Leib geschneidert ist», erklärt Heinz Jenni das Vorgehen. Er schlägt zwar die Rollen den einzelnen Amateurschauspielern vor, fragt aber auch, wo sie sich selbst denn sähen. «Meist stimmt dies mit meinem Vorschlag überein. In all den Jahren erwirbt man sich eine gute Menschenkenntnis.» Von der Rollenvergabe bis zur Aufführung vergehen sechs Monate, in denen rund 24 Proben stattfinden.

## Nachfolger gesucht

Langsam möchte Heinz Jenni etwas kürzer treten und den Regieposten abgeben. «Es sollte aber schon jemand aus unserem Verein sein, denn externe Regisseure

kosten pro Inszenierung mindestens 8000 Franken, das ist für uns nicht finanzierbar. Wir machen alles ehrenamtlich.»

## Aufführungen

### «En Fall für d'Margret»

Donnerstag, 31. März, Freitag, 1. April, Samstag, 2. April, jeweils um 19.30 Uhr.

Von 18.30 bis 19.30 Uhr gibt es das beliebte Risotto von Vereinsmitglied Luigi Rotta. Sonntag, 3. April, 14.30 Uhr, Benefiz-Aufführungen zu Gunsten der Stiftung Wunderlampe. Aufführungen in Wollishofen:

Freitag, 8. April, 19.30 Uhr, und Samstag, 9. April, 14.30 Uhr, Zentrum Hauriweg, Hauriweg 17. Eintrittspreis: 20 Franken, für Kinder bis 14 Jahre und AHV 17 Franken.

Weitere Informationen: [www.zfb-hoengg.ch](http://www.zfb-hoengg.ch)

# Weltgebetstag 2016 aus Kuba

**Kuba – die grösste, bevölkerungsreichste Karibikinsel steht im Mittelpunkt, wenn diesen Freitag, 4. März, Frauen und Männer rund um den Erdball Weltgebetstag feiern: so auch um 19.30 Uhr in der reformierten Kirche Höngg.**

Über 20 kubanische Frauen unterschiedlicher christlicher Konfessionen haben für den Weltgebetstag Texte, Lieder und Gebete ausgewählt. Unter dem Titel «Nehmt Kinder auf und ihr nehmt mich auf» erzählen sie von ihren Sorgen und Hoffnungen angesichts der politischen und gesellschaftlichen Umbrüche in ihrem Land. Ein gutes Zusammenleben aller Gene-

rationen sehen die kubanischen Christinnen als grosse Herausforderung, da viele junge Menschen auf der Suche nach neuen beruflichen und persönlichen Perspektiven Kuba den Rücken kehren.

## Ein Land im Umbruch

Von der «schönsten Insel, die Menschaugen jemals erblickten», schwärmte Christoph Kolumbus 1492. Mit subtropischem Klima, weiten Stränden und ihren Tabak- und Zuckerrohrplantagen ist die Insel ein Natur- und Urlaubsparadies. Seine 500-jährige Zuwanderungsgeschichte hat eine kulturell und religiös vielfältige Bevölkerung geschaffen.

Der sozialistische Inselstaat ist nicht erst seit Beginn der US-kubanischen Annäherung Ende 2014 ein Land im Umbruch: Wachsende wirtschaftliche Ungleichheit, das international anerkannte Bildung-, Sozial- und Gesundheitssystem ist gefährdet, Presse- und Versammlungsfreiheit sind massiv eingeschränkt. Die meist berufstätigen Kubanerinnen sind häufig allein verantwortlich für Haushalt, Kinder und die Pflege Angehöriger. Die Folgen der gesellschaftlichen Umbrüche treffen sie besonders hart. Trotzdem gestalteten die kubanischen Frauen für den Weltgebetstag eine farbenfrohe und fröhliche Liturgie.

Kinder des Kinderchors der Pfarrei Heilig Geist unter der Leitung von Renata Jeker werden den Gottesdienst musikalisch begleiten. Das Vorbereitungsteam mit Elisabeth Albers, Eveline Baer, Patricia Lieber, Elisabeth Severi und Rosmarie Wydler freut sich auf mitfeiernde Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche. Danach können kubanische Spezialitäten probiert werden. Weitere Informationen gibt es unter [www.refhoengg.ch](http://www.refhoengg.ch) sowie unter der Telefonnummer 043 311 40 60.

*Eingesandt von Pfarrer Matthias Reuter, reformierte Kirche Höngg*

## Umfrage

Wie möchten Sie im Alter leben?



Laura Zaugg

*Ich möchte sorgenlos leben und keinen Zwang haben, etwas machen oder nicht machen zu müssen. Wichtig ist mir, dass ich mit*

*Menschen zusammen sein kann, ich will nicht vereinsamen. Gerne würde ich dann mit meinen Liebsten zusammenleben. Sport und Aktivitäten sind mir wichtig im Leben, das möchte ich auch im Alter so halten können, denn ich möchte schmerzfrei sein und nicht leiden müssen – da sind Aktivität und Bewegung gut.*



Stefan Kleiner

*So lange als möglich gesund leben ist mein Ziel fürs Alter. Ich möchte aktiv bleiben und unter Leuten sein. So lange wie nur möglich*

*möchte ich auch mit meiner Partnerin zusammenleben – zuerst in einer Alterswohnung, dann in einem Altersheim. Ich will auf keinen Fall vereinsamen. Auch krank zu sein und niemanden zu haben, der einem dann schaut, ist eine traurige Vorstellung.*



Shaharbanu Rajab

*Im Alter soll alles gut sein, so wie jetzt. Ich bin bereits Grossmutter und hüte meine Enkel oft. Ich weiss, dass meine vier Kinder zu mir schauen*

*werden, wenn ich alt bin. Wichtig ist mir, so lange als möglich selbstständig zu bleiben. Ich arbeite seit 21 Jahren im «Riedhof» – wenn Altersheime dann noch so sind wie der umgebaute «Riedhof», werde ich sofort einziehen, es ist wie im Fünf-Sterne-Hotel.*

Umfrage: Malini Gloor

# Immer Ärger mit den Nachbarn – zumindest im Musical



Hippies und Hausfrauen beobachten ganz genau, was die Nachbarn so treiben.

(zvg)

**«Hinz, Kunz und Hundekot», das dies-jährige Stück des Musicalprojekts Zürich 10, feiert morgen Freitag, 4. März, um 20 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus Höngg Premiere. Es darf ein buntes Spektakel mit viel Sprachwitz erwartet werden.**

Schauplatz ist ein Reihenhaus mit Seeanschluss, das der Stadt Zürich gehört. Die Mieterschaft ist dementsprechend bunt gemischt: von der Hippie-Oma bis zu Herr und Frau «Bünzli», die hinter dem Vorhang gerne die Nachbarn bespitzeln.

### Städtische Regeln gelten für alle

Zu den Bewohnern gehört auch die Schwangerschaftsyogalehrerin Tallulahlah, deren Unterricht immer wieder gestört wird, zum Beispiel durch ERZ-Mitarbeiter, die ihr eine Busse aufbrummen, weil sie ein Hundehäufchen nicht aufgenommen hat. Durch die Beamten erfährt sie auch, dass sie dringend einen Mitbewohner oder eine Mitbewohnerin braucht, da in einer städtischen Wohnung die Regel «Anzahl Zimmer minus Anzahl Bewohner gleich eins» gilt und sie im Moment alleine in ihrer Dreizimmerwohnung wohnt.

Also macht sie sich auf die Suche nach einem «WG-Gspändli». Bereits der erste Bewerber entpuppt sich allerdings als völlig ungeeignet, und Tallulahlah ist entmutigt. Da taucht Till auf, der eigentlich nur seine «Gerätli» verkaufen will. Zwischen den beiden funkt es so gleich und sie beschliessen, zusammen eine WG zu gründen – rein platonisch, versteht sich.

### Weder platonisch noch problemfrei

Natürlich bleibt die Wohngemeinschaft weder platonisch noch problemfrei, aber mehr soll an dieser Stelle nicht verraten werden. Klar ist hingegen, dass dem Publikum einige Situationen nur allzu bekannt vorkommen werden, denn wer hat sich nicht auch schon mal über das graue Wetter oder die anstrengenden Nachbarn geärgert? Die Gedanken, die man in solchen Situationen hat, bringen die Lieder des Pfannenstil Chamber Sexdeets pointiert zum Ausdruck. So waren sie denn auch Inspiration für das Drehbuch, das Regisseur und Choreograf Gregory Arcement geschrieben hat. Man darf sich also auf eine farbenfrohe Show mit vielen Liedern

und Dialogen zum Schmunzeln freuen – wie immer!

*Eingesandt von Nicole Meier, Musicalprojekt Zürich 10*

### Hinz, Kunz und Hundekot

Freitag, 4. März, 20 Uhr  
Samstag, 5. März, 20 Uhr  
Sonntag, 6. März, 16 Uhr  
Freitag, 11. März, 20 Uhr  
Samstag, 12. März, 20 Uhr  
Reformiertes Kirchgemeindehaus,  
Ackersteinstrasse 190,  
8049 Zürich  
Der Eintritt ist frei, es gibt eine Kollekte.

Weitere Informationen:  
[www.musicalprojekt.ch](http://www.musicalprojekt.ch)

### Auflösung von Seite 15

