

Höngger Zeitung

Im Auftrag der Schönheit





coiffeuranya

+41 44 341 60 61 | tansa.ch | 8049 Zürich

Gut gemeint ist nicht gut gemacht – Wipkingen braucht Zukunft, nicht Nostalgie.

DER MEHRZWECKSTREIFEN

Veranstaltungs-kalender



Sauberkeit: unsere stärkste Seite.

POLY-RAPID AG
Facility & Clean Services
www.poly-rapid.ch, Tel. 058 330 02 02

POLYRAPID
SAUBERE ARBEIT



Ein neues Kapitel

Die Pfarrerin Anne-Marie Müller wirkte zehn Jahre lang im Kirchenkreis zehn. Als Seelsorgerin, Predigerin, Dichterin und Trauerbegleiterin war sie der Höngger Gemeinde eng verbunden. Nun kehrt Müller in ihre Heimat zurück.

Seite 16

Mut im Alltag

Rollenspiele, Diskussionsrunden und theoretische Inputs: In Höngg werden dank des hiesigen Frauenvereins Workshops zum Thema Zivilcourage angeboten. Sie vermitteln Mut und Wissen für heikle Situationen.

Seite 5



Sich der Situation stellen. (Foto: das)

Im Wasser ohne Grenzen



Das Schwimmen bringt die Mitglieder des Behinderten-Sport Clubs Zürich jede Woche in Höngg zusammen. (Foto: das)

Jeden Dienstag sind im Hallenbad Bläsi in Höngg zwei Bahnen für den Behinderten-Sport Club Zürich reserviert. Die Teilnehmenden kom-

men nicht nur aus Höngg, sondern aus der ganzen Stadt. Die Schwimmkurse gehören zu den wichtigsten Angeboten, weil durch den Auftrieb

im Wasser auch für Menschen mit starker körperlicher Beeinträchtigung eine fast schwerelose Bewegung möglich ist.

Seite 11

Rechtsberatung Verkauf Bewertung Verwaltung **Baumanagement**

Ihr Bauvorhaben. Unser Baumanagement.

Sie planen eine Teil- oder Gesamtsanierung? Wollen Ihre Immobilie oder deren Potential beurteilen lassen? Haben einen Garantiefall oder nicht? Unsere Bauprofis begleiten Sie vom Spatenstich bis zur Bauabrechnung. In Gummistiefeln bei Wind und Wetter genauso wie am Schreibtisch.

Hauseigentümerversand Zürich
Telefon 044 487 18 10
baumanagement@hev-zuerich.ch
www.hev-zuerich.ch



Ihre Immobilien.
Unser Zuhause.

Die Mobiliar. Persönlich und in Ihrer Nähe.

Generalagentur Zürich
Christian Schindler
Nüscherstrasse 45, 8021 Zürich
Empfang: Löwenstrasse 7
T 044 217 99 11
zuerich@mobiliar.ch

die Mobiliar

126345

Das Neueste aus Höngg immer auf
www.hoengger.ch

NEUE SCHULE ZÜRICH
seit 1942

Sek A Gymnasium

www.nsz.ch

KUSTERS zu Ihren Diensten:
Wir **räumen**, was leer sein muss, **zügeln**, **transportieren**, **reinigen** und **kaufen**
Rares für Bares

Kontakt:
hm.kuster@bluewin.ch
076 342 38 16 / 079 405 26 00

Inhaltsverzeichnis

Kolumne Raumschliff	4
Workshop Zivilcourage	5
Cevi Züri 10	5
Besuch bei Vreni Giger	8
Futsal-Schüeli	10
Garten	10
Behindertensport im Bläsi	11
Ratgeber Mobiliar	12
Ratgeber Apotheke	12
Höngg aktuell	13
Ausblicke	13
Kirchen	14
Dagmar schreibt	15
Umfrage	16
Anne-Marie Müller	16

Impressum

Der «Höngger» erscheint 14-täglich (donnerstags), mit Ausnahme der Schulferien, der «Wipkinger» erscheint quartalsweise.

Herausgeberin: Quartierzeitung Höngg GmbH, Meierhofplatz 2, 8049 Zürich, Telefon 044 340 17 05

Konto: UBS AG, 8098 Zürich, IBAN CH81 0027 5275-8076 6401 R

Abo Schweiz: CHF 120.– pro Jahr, exkl. MwSt.

Redaktion:

Daniel Diriwächter (dad), Redaktionsleitung, Dagmar Schröder (das), Redaktorin, Jasmine Osterwalder (jao), Redaktorin, Social Media, E-Mail: redaktion@hoengger.ch

Kürzel: e (eingesandter Text), mm (Medienmitteilung), red (Redaktion), zvg (zur Verfügung gestellt)

Korrektur: Ursula Merz

Layout: bartók GmbH, Oliver Staubli, 8049 Zürich

Druck: Druckzentrum Zürich, 8045 Zürich

Inserate und Marketingleitung: Petra England (pen), Telefon 043 311 58 81 E-Mail: inserate@hoengger.ch

Inserateschluss «Höngger»: Montag, 10 Uhr, Erscheinungsweise
Inserateschluss «Wipkinger»: Mittwoch der Vorwoche, 10 Uhr

Insertionspreise:
www.hoengger.ch/inserieren

Auflage «Höngger»: total verbreitete Auflage (WEMF-beglaubigt): 13 676 Exemplare

Auflage «HönggerWipkinger»: total verbreitete Auflage (WEMF-beglaubigt): 23 918 Exemplare

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

Buslinie 80 wird elektrifiziert

Für die Elektrifizierung der Buslinie 80 wird im Bereich Triemli bis Wehntalerstrasse, in den Abschnitten Triemli bis Badenerstrasse und Europabrücke bis Wehntalerstrasse, eine neue Fahrleitung erstellt. Dafür werden Masten aufgestellt, die mit der öffentlichen Beleuchtung kombiniert werden. Die Bauarbeiten beginnen etappenweise am Montag, 13. April, und dauern voraussichtlich bis Ende September 2027. Wie der Baustelleninformation zu entnehmen ist, sind die Bauarbeiten in Höngg erst ab 2027 vorgesehen: von Januar bis Juni an der Limmattalstrasse, im Juli bis September an der Gsteigstrasse sowie im April und Mai von der Europabrücke in die Winzerstrasse. Die Zufahrten zu den Liegenschaften sind gewährleistet. Damit der Verkehr nicht zu stark beeinträchtigt wird, muss ein Teil der Arbeiten in der Nacht ausgeführt werden. Die Daten für die Nacharbeiten werden auf der Baustellenwebsite publiziert: stadt-zuerich.ch/buslinie80. (red) ○

Haltestelle Michelstrasse wird umgebaut

Laut einer Planaufgabe des Tiefbauamts der Stadt Zürich soll die Haltestelle Michelstrasse der Buslinie 38 hindernisfrei umgebaut werden. Wie dem erläuternden Bericht zu entnehmen ist, entspricht die bestehende Haltestelle «in ihrer heutigen Ausgestaltung nicht den Anforderungen an eine hindernisfreie Nutzung des öffentlichen Verkehrs». Zur Sicherstellung der hindernisfreien Benutzbarkeit plant das Tiefbauamt der Stadt Zürich in Zusammenarbeit mit den Verkehrsbetrieben Zürich bauliche Anpassungen an den Haltekanten in beiden Fahrrichtungen. Laut der Auflage sind folgende Arbeiten

vorgesehen: der hindernisfreie Ausbau der Haltestelle Michelstrasse der Buslinie 38, die Einengung der Fahrbahn im Bereich der Einmündung Michelstrasse/Benedikt-Fontana-Weg, die Anpassung der Haltestelleninfrastruktur, die Verschiebung der Baumrabatte inklusive Ersatzpflanzung von zwei Bäumen sowie die Aufhebung von drei Blaue-Zone-Parkplätzen. Vorgesehen ist zudem eine Entsiegelung zugunsten von Schotterrassen im Bereich der Warthalle. Das Projekt ist – soweit ersichtlich – ausgesteckt beziehungsweise markiert. Die Planaufgabe dauert noch bis Montag, 27. April 2026. (red) ○

3756 Einbürgerungen in der Stadt

Jeweils im Frühling lädt der Stadtrat die im Vorjahr in der Stadt Zürich eingebürgerten Personen zu einer gemeinsamen Feier ein. Die diesjährige Einbürgerungsfeier fand am 31. März 2026 statt. Rund 1200 Personen nahmen an der Veranstaltung im Kongresshaus teil. Als Delegation des Stadtrats haben Stadtpräsidentin Corine Mauch, die Stadträte Daniel Leupi, Karin Rykart, Simone Brander, Michael Baumer und Raphael Golta sowie Stadtschreiber Thomas Bolleter teilgenommen. Die Stadtjugendmusik Zürich begleitete die Feier mit einem musikalischen Rahmenprogramm. Moderator Salar Bahrampoori führte durch den Abend und leitete das Podiumsgespräch, an dem drei Eingebürgerte ihre persönlichen Geschichten erzählten und Michael Lamatsch, Leiter Einbürgerungen bei der Stadtkanzlei, Einblicke in seine Tätigkeit gab. 2025 wurden 3756 Personen in das Schweizer und Zürcher Bürgerrecht eingebürgert (2024: 3631). Die neu Eingebürgerten stammen aus über 100 Ländern. Spitzenreiter ist wie in den vergangenen Jahren Deutschland (1264 Personen), danach folgen Italien (264), Spanien (172) und Frankreich (147). Nur je eine Person stammt hingegen zum Beispiel aus Sierra Leone, Georgien oder Guatemala. (mm) ○

Das Neueste aus Höngg immer auf:
www.hoengger.ch

Restaurant



Wir zügeln ab dem 1. Mai – nach über 30 Jahren.

Wiedereröffnung am 22. Mai am neuen Standort Hardegg, Watterstrasse 185 beim Bahnhof Regensdorf.

Bistro Restaurant Hot Wok
Watterstrasse 185 (ab 22. Mai)
8105 Regensdorf,
Telefon 044 840 54 07

Mo–Fr: 11–14 und 17–22 Uhr
Samstag: 17–22 Uhr
Sonntag: 11–22 Uhr
(durchgehend warme Küche)

www.hotwok.ch

Traueranzeigen und Danksagungen

Der Inserateschluss für Traueranzeigen und Danksagungen ist jeweils am Montag um 14 Uhr in der Erscheinungsweise.

Inserateannahme
Telefon: 043 311 58 81
E-Mail: inserate@hoengger.ch

Bestattungen

Bachmann, Siegfried Erich, Jg. 1939, von Zürich; Limmattalstrasse 371.

Biefel geb. Winterhalder, Nelly Anita, Jg. 1934, von Zürich; Hohenklingenstrasse 40.

Landrock geb. Konzok, Ingrid Gerda, Jg. 1940, von Zürich; verwitwet von Landrock-Konzok, Rainer Johannes; Bombachhalde 28.

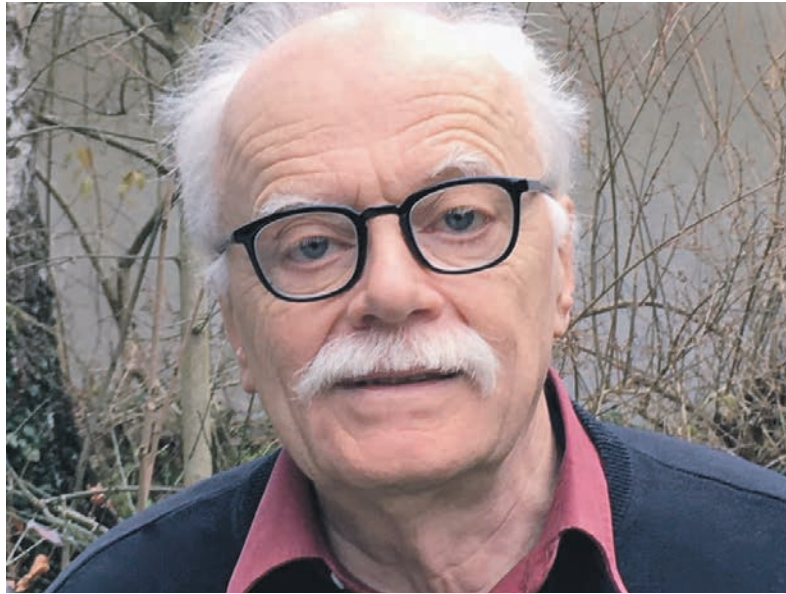
Saviola, Viktor Hugo, Jg. 1935, von Luzern; Limmattalstrasse 371.

Schleh, Hans Wilfried, Jg. 1943, von Zürich; verwitwet; Am Wasser 135.

Abschied von Rolf Kuhn-Wyrtsch

Ende März ist der ehemalige Höngger Gemeinderat Rolf Kuhn-Wyrtsch kurz vor Vollendung seines 73. Lebensjahres nach schwerer Krankheit verstorben. Der Sozialdemokrat gehörte von 1990 bis 2009 als Vertreter des Kreises 10 dem Zürcher Gemeinderat an und engagierte sich immer wieder für Quartieranliegen.

Rolf Kuhn-Wyrtsch wurde 1953 im Quartier Wiedikon geboren und wuchs in einer Metzgerfamilie auf. Während seiner Mittelschulzeit und später an der Universität Zürich, wo er Englisch und Französisch studierte, prägten ihn die Studentenproteste Ende der 1960er-Jahre stark. Nach längeren Aufenthalten in den USA und Frankreich nahm er wieder Wohnsitz in Zürich, zunächst im Kreis 7, wo er der örtlichen SP-Sektion beitrug. Er engagierte sich in dieser Zeit auch in der Anti-AKW-Bewegung. Anfang der 1980er-Jahre zog er nach Höngg, wo er für den Rest seines Lebens mit seiner Familie wohnte und sich aktiv in der SP Zürich 10 engagierte. Beruflich war er als Mittelschullehrer hauptsächlich für Englisch tätig. 1990 wurde er in den Zürcher Gemeinderat gewählt. Er konnte für den zum Stadtpräsidenten gewählten Josef Estermann nachrücken. Es war eine Zeit, in der die städtischen Finanzen knapp waren und nebst der akuten Drogenszene Sparpakete die Lokalpolitik domi-



Rolf Kuhn-Wyrtsch. (Foto: zvg)

nierten. Ihm war es ein Anliegen, dass die Stadt trotz diesem Druck sozial bleibt, konkret etwa bei den Taxen in den Altersheimen oder den Anstellungsbedingungen des städtischen Personals. Viele Vorstösse widmete er grünen Themen, so für die Förderung des öffentlichen Verkehrs. Er engagierte sich für die Schliessung von Lücken im Busnetz. So gab es in seiner Amtszeit verschiedene Verbesserungen für das Rütihofquartier. Weiter war ihm hauptsächlich aus Gründen der Sicherheit für die Fussgänger*innen und für den Lärmschutz Tempo 30 wichtig. Beim im Jahre 2000 eingeweihten Schulhaus Am Wasser setzte er sich erfolgreich für eine Wechselsignalisation für Tempo 30 ein. Damals galt dies noch nicht an dieser Strasse.

Überhaupt war ihm die Bereitstellung von genügend Schulraum in Höngg mit seinem Bevölkerungswachstum ein Anliegen. So nahm

das Schulhaus Rütihof im Jahre 1994 seinen Betrieb auf.

Seinem Engagement für die Natur konnte Rolf Kuhn-Wyrtsch auch nach seinem Rücktritt aus dem Gemeinderat nachgehen. Als Vizepräsident des Vereins Pro Uetliberg setzte er sich für ein ruhiges und naturnahes Erholungsgebiet ein und eine Limitierung der kommerziellen Nutzungen auf dem Zürcher Hausberg.

Der Quartierzeitung «Höngger» war er immer verbunden. Der aufmerksame Flaneur publizierte nicht nur viele quartierpolitische Stellungnahmen, sondern setzte sich 2002 nach dem unternehmerischen Rückzug der Gebrüder Egli für die neu gegründete Stiftung als Herausgeberin ein und beteiligte sich am Stiftungskapital. Wir werden ihn persönlich und sein Wirken liebevoll in Erinnerung behalten. ○

Benedikt Gschwind

EDITORIAL

Nah dran

Im Journalismus hat man das Privileg, immer wieder auf Menschen zu treffen, die mit ihrer Leistung beeindrucken. Im Lokaljournalismus ist das sogar noch ausgeprägter. Hier sind es nicht die grossen Namen, die man in allen Zeitungen liest, sondern Menschen und Geschichten um uns herum, die ebenso Aufmerksamkeit verdienen.

Als wir erfuhren, dass der Behinderten-Sport Club Zürich wöchentlich im Bläsi ein Training anbietet, war für uns klar: Darüber berichten wir. Dagmar Schröder traf auf gutgelaunte Mitglieder und engagierte Freiwillige, die mitten in Höngg einen wichtigen Fixpunkt in ihrem Alltag gefunden haben. Ebenfalls Eindruck machte der Workshop zur Zivilcourage, der erneut in Höngg stattfand. Er zeigte auf eindrückliche Weise, was es braucht, um in schwierigen Situationen Mut zu zeigen. Und manchmal sind es die vermeintlich kleinen Geschichten, die grosse Wirkung entfalten. Etwa jene des Cevi Züri 10. Er machte aus einem Nachmittag im Wald für viele Kinder ein besonderes Ostererlebnis. Oder wenn Mädchen aus der 6. Klasse der Schule Rütihof ein Futsal-Turnier für sich entscheiden.

Bald beginnen die Frühlingsferien, und wir erscheinen ausnahmsweise in nur einer Woche nochmals, bevor eine kurze Pause folgt. Bis dahin wünschen wir Ihnen mit dieser Ausgabe eine gute Lektüre.

Beste Grüsse
Daniel Diriwächter
Redaktionsleiter







Inhaber John Huizing

Künzle Druck ist für Sie da.

- Briefpapiere
- Couverts
- Visitenkarten
- Postkarten
- Formulare
- Doku-Mappen
- Plakate
- Broschüren

Künzle Druck AG • 8050 Zürich • 044 305 80 50 • kuenzledruck.ch

Smarter *Self-Care*

Traditionelles Hatha-Yoga – für innere Ruhe und Gelassenheit

Einfach selbst erfahren.

Geleitet von einem Psychologen und Yogalehrer.

• Mittwoch, 17.30 – 18.45 Uhr

• Raum 124, Limmat West, Hardturmstr. 124, 8005 ZH

• Infos & Anmeldung:
smarterselfcare.ch/yoga

KOLUMNE RAUMSCHLIFF

Frühling, bitte einziehen!

Draussen blüht es schon – höchste Zeit, dass auch drinnen etwas passiert, sagt Karin Stirnimann. Mit ein paar frischen Ideen, leichten Stoffen und einem Hauch Farbe zieht der Frühling ganz unkompliziert bei uns ein.

Der Frühling klopft an die Tür – und jedes Jahr spüre ich, wie mit den ersten warmen Sonnenstrahlen auch meine Lust auf Veränderung wächst. Der Frühling weckt in mir dieses besondere Lebensgefühl: mehr Leichtigkeit, mehr Farben, mehr Schwung. Genau diese Energie übertrage ich gern auf mein Zuhause. Und ich kann aus Erfahrung sagen: Oft braucht es gar keine grossen Umstellungen, um Wohnräume zu revitalisieren. Ein paar gezielte Veränderungen reichen, um frischen Wind in die

eigenen vier Wände zu bringen. Mein erster Tipp für mehr Frühlingsgefühl: Textilien austauschen. Ich empfehle, schwere Winterstoffe jetzt gegen leichte Materialien zu tauschen. Dunkle Kissenhüllen dürfen fröhlichen Mustern oder sanften Pastelltönen weichen. Leinen, Baumwolle oder feine Stoffe wirken sofort luftiger. Wenn ich zusätzlich die Sofadecke oder sogar die Vorhänge austausche, bekommt der ganze Raum plötzlich eine neue Frische. Mein zweiter Tipp sorgt für optische Leichtig-

keit: Möbel auf Füssen oder schwebende Elemente an der Wand. Möbel, die ein Stück über dem Boden stehen, lassen Räume automatisch leichter und beweglicher wirken. Der Boden bleibt sichtbar, der Raum kann atmen. Auch schwebende Regale oder eine elegante Wandleuchte bringen überraschende Leichtigkeit ins Zuhause und schaffen Platz, wo vorher vielleicht Enge war.

Und dann gibt es noch meinen liebsten Frühlingsklassiker: frische Blumen. Kaum etwas verwandelt einen Raum so schnell wie ein üppiger Strauss. Tulpen, Narzissen oder Hyazinthen bringen Farbe, Duft und sofort gute Laune. Ein Strauss auf dem Couchtisch oder kleine Blumentöpfe auf dem Fenstersims wirken wie ein kleines

Frühlingswunder. Für mich ist das Zuhause immer auch ein Spiegel unseres Wohlbefindens. Vielleicht ist genau das der Grund, warum ich mit Raumschliff Räume gestalte: weil ich liebe, wie kleine Veränderungen grosse Wirkung entfalten können. Also: Fenster auf, Lieblingsvase füllen, Kissen tauschen – und die Frühlingsenergie einfach hereinlassen. Willkommen im Frühling! ○



Karin Stirnimann
Raumschliff
in Höngg

Was läuft in Höngg? Sie finden es in unserem Veranstaltungskalender



Sympathiebrief verpasst?

Der «Höngger» wird zu rund 90% aus Werbeeinnahmen finanziert – und zu wichtigen 10% aus Ihren Sympathiebeiträgen.

Herzlichen Dank!

IBAN: CH76 0027 5275 8076 6402 H
UBS Switzerland AG, 8098 Zürich

Vermerk:
«Sympathiebeitrag Höngger»

Jetzt mit TWINT bezahlen!

QR-Code mit der TWINT App scannen
Betrag und Zahlung bestätigen



Ein Inserat dieser Grösse
3 Felder, 158 × 16 mm, kostet nur Fr. 141.–

Jubiläum: 15 Jahre Mandarin TCM Services Zentrum

Ihr TCM-Zentrum für Akupunktur, traditionelle chinesische Massage und Schröpfen

Unser Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin ist von den Krankenkassen anerkannt (Zusatzversicherung für Komplementärmedizin).

Frau Dr. Zhang Weiwei freut sich, Sie kennenzulernen.



Hönggerstrasse 1
8102 Oberengstringen
Telefon 044 750 24 22
www.mandarin-tcm.ch
info@mandarin-tcm.ch
Montag–Freitag 8–18 Uhr
Samstag 8–12 Uhr

Wir helfen Ihnen bei den folgenden Beschwerden

- Asthma, Heuschnupfen, Allergien
- Entwöhnung von Rauchen und Alkohol
- Hautprobleme, Psoriasis, Neurodermitis
- Herzbeschwerden
- Hirnschlag und damit verbundene Lähmung
- Hörsturz, Tinnitus
- Ischias, Lumbago, Bandscheibenvorfall
- Long-Covid
- Migräne, Kopfschmerzen
- Myome
- Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen
- Prostata-Beschwerden
- Schlafstörungen
- Schwindel (Bluthochdruck)
- Sportverletzungen, Arthrose
- Stress und Müdigkeit, Depressionen, Burnout
- Verdauungsstörungen

Wir haben freie Kitaplätze!

In unseren kihz Kitas in Höngg werden Kinder ab vier Monaten bis zum Übertritt in den Kindergarten liebevoll betreut. Ab Sommer 2026 haben wir freie, subventionierte Kitaplätze. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



kihz
Kinderbetreuung im
Hochschulraum Zürich

Eine Stiftung der
ETH zürich Universität zürich

kihz Hönggerberg · Hönggerberggring 39
Telefon 044 633 39 15
hoenggerberg@kihz.ethz.ch

kihz Feyerabend · Paul Feyerabend-Hof 1A
Telefon 044 633 0156
feyerabend@kihz.ethz.ch



www.kihz.ch

«Wichtig ist es, überhaupt aktiv zu werden»

Der Frauenverein Höngg organisierte zum zweiten Mal einen Workshop zum Thema Zivilcourage. Er bot den Teilnehmenden mit Rollenspielen, Diskussionsrunden und theoretischen Inputs einen kurzweiligen und interaktiven Einstieg in das Thema.



Szene aus dem Zivilcourage-Kurs: Eine Frau wird belästigt. (Foto: das)

Dagmar Schröder – Eine Frau sitzt allein in einem Zugabteil, in ein Buch vertieft. Ein Mann kommt hinzu, lümmelt sich in den Sitz gegenüber und fragt nach einer Zigarette. Sie blickt kurz auf, verneint und wendet sich wieder ihrer Lektüre zu. Doch das lässt er nicht zu. Immer wieder spricht er sie an, zunehmend aggressiv. Er wechselt den Platz, setzt sich nun neben sie, kommt ihr bedrohlich nahe und reisst ihr schliesslich sogar das Buch aus der Hand.

Was hier geschieht, ist ein ganz «alltäglicher» Übergriff. Das Besondere: Diese Tätlichkeit ist gespielt. Inszeniert von Christa Sulimann von Amnesty International und Melvin Hasler, Theaterpädagoge. Sie findet auch nicht in einem Zug

statt, sondern im GZ Höngg und unter der Beobachtung von 17 Teilnehmenden des Zivilcourage-Workshops. Dieser, vom Frauenverein Höngg in Kooperation mit dem GZ Höngg sowie der finanziellen Unterstützung der Stadt Zürich organisierte, Workshop soll Mut und Wissen vermitteln, um sich in Krisensituationen für andere Menschen einzusetzen.

Erfolgreich interveniert

In der nächsten Runde werden die Teilnehmenden selbst aktiv: Vier Frauen steigen in die Szene ein, sitzen nun im fiktiven Abteil der Frau gegenüber. Als der Täter die Frau bedrängt, entwickeln die vier eine Strategie, wie sie ihr helfen können: Sie laden die Betroffene ganz

einfach ein, sich zu ihnen zu setzen. Ein Vorgehen, das Melvin, den Schauspieler, beeindruckt: Diese Form der Intervention sei eine der erfolgreichsten gewesen, die er je erlebt habe, lobt er. Auch die Umstehenden sind überrascht: «Auf die Idee, die Frau einzuladen, sich zu ihnen zu setzen, wäre ich gar nicht gekommen», sagt eine von ihnen. Damit ist bereits eine wichtige Erkenntnis gewonnen: Es ist ratsam, sich bei der Intervention auf das Opfer zu konzentrieren – und nicht auf den Täter.

Warum tut niemand etwas?

Die Realität aber sieht oft anders aus. Viele Menschen schauen lieber weg, als sich zu engagieren. Dafür gebe es, so erklären die

Kursleitenden, eine Vielzahl von Gründen: etwa die Angst um die eigene Sicherheit oder die Befürchtung, falsch zu handeln. Auch der sogenannte Bystander-Effekt ist hinderlich: Je mehr Leute eine Situation beobachten, desto unwahrscheinlicher wird es, dass jemand eingreift – weil sich alle darauf verlassen, dass schon «irgendjemand» etwas unternimmt.

Die Bedenken sind teilweise verständlich: Beim Eingreifen, so die beiden Coaches, habe die eigene Sicherheit unbedingt Priorität. Bei gefährlichen Situationen sei daher der Anruf bei der Polizei die einzige Alternative. Anders sehe es jedoch mit der Angst davor aus, etwas falsch zu machen: Die könne man überwinden. «Wichtig ist es, überhaupt etwas zu tun – auch wenn es meistens nicht perfekt ist», so Melvin. Und gegen den genannten Effekt sei es hilfreich, Umstehende direkt anzusprechen. Denn wer persönlich um Hilfe gebeten werde, könne sich der Situation schlechter entziehen.

Zum Abschluss wird nochmals geübt: In Kleingruppen werden reale Situationen nachgespielt. Dabei zeigt sich auch, wie gelähmt man oft ist, wenn man selbst Opfer eines Übergriffs wird. Und wie wichtig es ist, dass andere aufmerksam sind und einschreiten. Damit kommt der Kurs zum Abschluss. Die dreieinhalb Stunden vergingen wie im Flug und machen Lust auf mehr. Denn mit der Zivilcourage ist es wie mit vielen anderen Dingen: Übung macht den Meister. ○

Hilfe für den Osterhasen

Ende März herrschte im Cevi Zürich 10 helle Aufregung: Seine Hühner streikten! Und bereits gelegte Eier waren im Wald versteckt.

Die Kinder und Jugendlichen des Cevi Züri 10 organisierten ein «Abteilungsprogi» – ein Nachmittagsprogramm der gesamten Abteilung –, um das Osterfest zu retten. Während die älteren Teilnehmenden direkt zum «Samichlaushüsli» aufbrachen, um dort im Wald bei einem rasanten «Capture the Egg» (einer taktischen Geländespiel-Variante) die versteckten Eier zurückzuerobern, widmeten sich die

jüngeren Kinder der Motivation der Hühner. In vier Gruppen, benannt nach verschiedenen Eierspeisen wie Rührei oder Spiegelei, absolvierten sie einen abwechslungsreichen Postenlauf. Es wurden Töpfchen liebevoll mit Steinchen und Bändern verziert, Kresse gesät und bei wilden Fangspielen wie dem «Gügelkampf» um die Wette gelacht. Und es wurde getanzt: Mit dem «Funky Chi-

cken» kehrte die gute Laune zurück. Als sich alle Gruppen am späten Nachmittag wieder beim «Hörndli-Egge» trafen, war das Gackern schon von Weitem zu hören.

Zum Dank gab es für alle ein wohlverdientes Zvieri am offenen Feuer. Die traditionellen Schoggibananen und das gemeinsame Beisammensein rundeten den Abenteurnachmittag perfekt ab. Wer selbst Lust hat, einmal Cevi-Luft zu schnuppern, ist jederzeit herzlich willkommen – jeden Samstag wird ein neues Abenteuer garantiert. ○

Eingesandt vom Cevi Züri 10



Das traditionelle Zvieri: Schoggibananen. (Foto: zvg)



Ihre Hand

HERZOG UMBAUTEN AG

8005 ZÜRICH

Umbau & Neubau - Renovation - Altbausanierung
Kundenmaurer - Betonsanierung - Beton Ciré

TEL. 044 321 08 90

WWW.HERZOG-UMBAUTEN.CH

MALER SCHAAD GmbH

Limmattalstrasse 177 8049 Zürich
Renovationen innen
Fassadenrenovationen
Telefon 044 344 20 90 Farbgestaltungen
Mobile 079 400 06 44
info@malerschaad.ch www.malerschaad.ch



claudio bolliger
frankentalerstrasse 24
8049 zürich
telefon/fax 044 341 90 48
www.holzworm2000.ch

- allgemeine schreinerarbeiten
- unterhalt von küchen und türen
- glas- und einbruch-reparaturen
- änderung und ergänzung nach wunsch



Ofenbau Plattenbeläge GmbH

Heizenholz 39
8049 Zürich
Telefon 044 341 56 57
Mobile 079 431 70 42
info@denzlerzuerich.ch
www.denzlerzuerich.ch

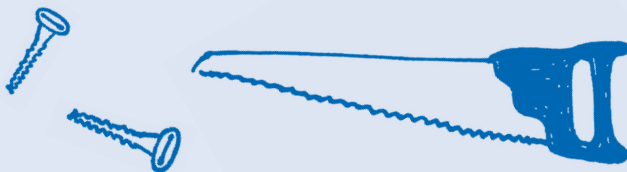


Konstantin Architektur

Limmattalstrasse 124 | 8049 Zürich
+41 43 545 22 11
info@konstantin-architektur.com
konstantin-architektur.com

**Seit 10 Jahren
in Högge.**

Wir glauben an einen
ökologischen und öko-
nomischen Ansatz für
unsere gebaute Umwelt.



Kropf Holz GmbH

Zimmerei | Schreinerei | Treppenbau | Glaserei

Urs Kropf
Geschäftsführer
Techniker TS Holzbau

Limmattalstrasse 142
8049 Zürich
Telefon 044 341 72 12

SWISS 
INSEKTENSCHUTZ

www.kropf-holz.ch
info@kropf-holz.ch

VELUX
Dachfenster
Experte



BAUWERK
Parkett

wyco

**Seit 1964 Ihr
Bodenbelagsspezialist**

Neuerlegung von Parkett,
Teppichen und Bodenbelägen.
Renovation von alten Parkett-
böden.

Wyco, Wyss + Co. AG
Rötelstrasse 135, 8037 Zürich
Telefon 044 366 41 41

werker



DS David Schaub Höngg

IHR MALERATELIER FÜR DEKORATIVE TECHNIKEN SOWIE SÄMTLICHE MALERARBEITEN

Maya Schaub
Andreas Neumann
Limmattalstrasse 220
8049 Zürich
Telefon 044 341 89 20
www.david-schaub-zuerich.ch

Bolliger

NATURSTEINBELÄGE
KUNSTKERAMIKBELÄGE
KERAMISCHE WAND- UND BODENBELÄGE

Bolliger Plattenbeläge GmbH
Telefon 044 341 24 03
www.bolliger-belaege.ch

kneubühler ag
maler- und gipserarbeiten
Limmattalstrasse 234
8049 Zürich
044 344 50 40
www.maler-kneuebuehler.ch

Sauberkeit: unsere stärkste Seite.

POLY-RAPID AG
Facility & Clean Services
www.poly-rapid.ch, Tel. 058 330 02 02

POLYRAPID*
SAUBERE ARBEIT

Frehner Bedachungen GmbH

Limmattalstrasse 291
8049 Zürich
Telefon 044 340 01 76
ch.groene@frehnerdach.ch
www.frehnerdach.ch

Ausführung von Dachdecker-Arbeiten in Ziegel, Eternit, Schiefer und Schindeln sowie Unterhaltsarbeiten an Dach und Känneln

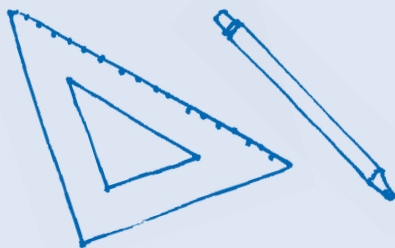
▶ **Einbau von Solaranlagen**

k. greb & sohn
Haustechnik AG

Standorte
Riedhofstrasse 285
8049 Zürich
Beckenhofstrasse 56
8006 Zürich
Telefon 044 341 98 80
www.greb.ch

Ihr Partner für Wasser, Gas, Wärme

Eidg. dipl. Haustechnik-Installateure
Beratung · Planung · Ausführung von A-Z
Sanitär-Installationen · Heizungs-Anlagen



KNÖRR ARCHITEKTEN, FH, SIA, ETH
SEIT 44 JAHREN IN HÖNGG

OB HISTORISCHE GEBÄUDE, UMBAUTEN ODER NEUBAUTEN – ARCHITEKTUR MACHT UNS FREUDE

LIMMATTALSTR. 209 | 8049 ZÜRICH
044 341 66 00 | WWW.KNOERR.CH

BRUDER & ZWEIFEL

O wie Ostern
P wie plustern
F wie Frühling
E wie erkling
R wie redlich
N wie natürlich

Nein, opfern das tun wir nicht
Wir sind auf Ihren Garten erpicht
Mit Freude nehmen wir uns ihm an
Bis alles schön blühen kann

Gartenbau GmbH
Vogtsrain 49, 8049 Zürich
www.bzgartenbau.ch
Telefon 079 646 01 41

Walter Caseri
Nachf. R. Caseri

Sanitäre Anlagen

Winzerstrasse 14
8049 Zürich
Telefon 044 344 30 00
Fax 044 344 30 01
E-Mail info@caseri.ch
www.caseri.ch

«Kulturelle Störgänge»: Wo Genuss zum Event wird

Vreni Giger, Leiterin Gastronomie von Zweifel 1898 in Höngg, setzt nicht nur auf die Weinwelt, sondern auch auf die Kultur. So finden in diesem Jahr vielversprechende Events in der Weinbeiz statt.

Daniel Diriwächter – Vreni Giger bringt neue Impulse in die Zweifel Weinbeiz. «Wir sind von Haus aus dem Wein verschrieben, das ist unsere Kernkompetenz», sagt die Leiterin Gastronomie, die auch als Spitzenköchin bekannt ist. Gleichzeitig will Giger das Angebot erweitern: «Ich möchte vielfältiger werden und nicht nur den Wein in den Mittelpunkt stellen, sondern auch weitere Gäste ansprechen.» Das will sie mit einem breiten Angebot an Events erreichen.

Erfahrungen mit kulturellen Formaten bringt Giger, die seit August 2025 in Höngg lebt und arbeitet, mit. Rund 20 Jahre leitete sie den «Jägerhof» in St. Gallen und organisierte sogenannte kulturelle Störgänge. «Einmal im Monat setzte ich auf Kultur – ein Konzert, eine Lesung, Klassik oder Comedy. Wichtig war, dass mir das Programm persönlich gefiel», sagt sie. Dieses Konzept führt Giger nun in Höngg weiter. Den Auftakt machte im März eine irische Nacht: der «Kulturelle Störgang St. Patrick's Day». «Es war ein stimmiger Anlass, anders als sonst. Die Gäste kamen nicht wegen des Weins, sondern wegen des Events.» Logisch, dass Guinness-Bier ausgeschrieben wurde.

Und so wird es weitergehen: Die Veranstaltungen sollen bewusst ein breites Publikum ansprechen. Unterstützt wird Giger von der Geschäftsleitung: «Ich habe freie

Hand, gleichzeitig wissen wir, dass solche Formate Zeit brauchen.» Dabei geht es ihr auch um die At-

Giger. Kulinarisch wird der Anlass derzeit noch ausgearbeitet. Sie könne sehr spontan entscheiden,



Vreni Giger an ihrem Arbeitsplatz, der Zweifel Weinbeiz. (Foto: dad)

mosphäre: «Musik und Kunst bekommen bei uns eine Plattform. Es wird nicht einfach nebenbei gegessen – man hört zu. Das hat mit Respekt zu tun.»

Kultur und Tavolatas

Am 8. Mai steht der nächste kulturelle Störgang an. Zu Gast ist die Gwandsenn-Streichmusik aus dem Appenzell. «Diese Formation begleitet mich schon lange», sagt

so Giger. Gleichzeitig sollen möglichst viele Gäste angesprochen werden: «Es muss ein Gericht sein, das alle gerne mögen. Vegetarische Optionen und Unverträglichkeiten gehören heute dazu. Nicht zu vergessen: Unser Anspruch ist eine qualitativ hochstehende Küche.»

Der Veranstaltungskalender von Zweifel 1898 ist gut gefüllt. Neben den Störgängen sind auch die Wi-

ne-&Dine-Abende ein sicherer Wert. Oder die Tavolatas: Bereits am Freitag, 10. April, heisst es «Mezze-Abend». Serviert wird dann das türkische Nationalgetränk Raki. «Ich bin gespannt, wie das ankommt», sagt sie. Eine weitere Tavolata folgt am 29. Mai – im Zentrum: Spargeln. Und am 19. Juni geht es hinaus in die Natur, wenn bei «Mittsommer im Rebberg» die Gäste inmitten der Weinreben dinieren. Sie selbst werde alle Events geniessen, auch wenn sie Arbeit bedeuten: «Ich bin die Gastgeberin, das ist mein Element.»

Giger betont, wie sehr ihr das Leben und Wirken in Höngg gefällt. «Ich fühle mich in Höngg zu Hause und am richtigen Ort – sowohl im Rütihof, wo ich wohne, als auch bei Zweifel.» Sie schätzt die besondere Mischung des Quartiers: «Höngg ist ein Dorf und gleichzeitig Stadt. Das ist ein Luxus, den ich sehr geniessen.» Diese Atmosphäre spüre sie auch in der Weinbeiz. «Viele Gäste schätzen genau das Unkomplizierte bei uns.» ○

Kulturelle Störgängen und weitere Events



BINDERTreuhand 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

Erühlings MARKT

Samstag, 9. Mai von 11 bis 18 Uhr

- ✿ Pizza selber machen
- ✿ Kinderschminken
- ✿ 22 Stände mit Kreativem und Kulinarischem

Zürich-Höngg, Endstation Bus 46 Rütihof

RÜTIVENTS
100% QUALITÄT 100% QUALITÄT



Tanzmusiktreff

Sonntag, 19. April, 17 Uhr, Sonnegg Höngg

Lust auf Bewegung und Musik? Der Tanzmusiktreff lädt alle Tanzbegeisterten zum Mittanzen ein. Auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen! Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von den Tänzen inspirieren.

Auskunft bei Elke Rügger, elkerueegger@gmail.com, 079 689 41 09. Keine Anmeldung nötig.

«Naturzyt» – Familienangebot

Mittwoch und Donnerstag, 29. und 30. April, 14–17.30 Uhr, Sonnegg Höngg

Frühling liegt in der Luft: Draussen erwacht die Natur und lädt zum Staunen und Entdecken ein! Im Sonnegg erwartet Sie ein vielseitiges Kinder- und Familienprogramm.

14–17.30 Uhr:

«kafi & zyt» mit Gartenterrasse und Chinderhuus

Diverse Getränke, Selbstgebackenes und Snacks zu günstigen Preisen, mit Spielmöglichkeiten für Kinder.

BastelAtelier für Familien

Im Atelier basteln wir Wind- und Klangspiele, bunte Metallfackeln, Mo-saik-Vogelbändeli und bunte Ketten.

15 und 16 Uhr:

Geschichten im Waldsofa

Tierische Geschichten für kleine und grosse Gäste

SonneggWiese und Matschküche

Spielbach, Sandkasten und kreative Leckereien aus der Matschküche

Keine Anmeldung nötig. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sozialdiakonin Daniela Hausherr und Team



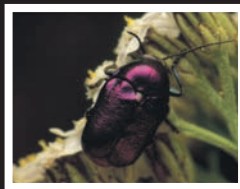
Der Höngger Onlineshop für Handgestricktes

handglismets.ch

Erlös zugunsten der Bazar-Projekte.

Bestellen Sie auch telefonisch unter 079 394 61 27.

VORTRAG «BLING-BLING» VON KÄFER & KUNDIG



Tolle Krabbeltiere gibt's nur im Dschungel? Stimmt gar nicht: Biologin Katrin Luder und der Tierfotograf Bähram Alagheband zeigen in ihrer Naturetainment-Show, was in der Schweiz auf sechs Beinen glänzt, glitzert oder leuchtet. Die Multimedia-Show mit Fotos, Videos und tollen Geschichten findet im **evang.-ref. Kirchgemeindehaus Höngg (Zürich)** statt. Der Anlass wird präsentiert vom NVV Höngg.

Veranstalter:



Natur- und Vogelschutzverein Höngg

Datum: 10. April 2026

Start: 19:30 Uhr, Türöffnung: 19 Uhr

Eintritt: CHF 16.–



Tickets im Vorverkauf: <https://eventfrog.ch>

www.zahnaerztehoengg.ch

Zahnärzte

Dr. med. dent. Martin Lehner
Dr. med. dent. Marie Montefiore

Dentalhygiene und Prophylaxe

Praxis Dr. Martin Lehner
Limmattalstrasse 25
8049 Zürich-Höngg

Öffnungszeiten

Mo: 8 bis 19 Uhr

Di: 8 bis 17 Uhr

Mi + Do: 8 bis 20 Uhr

Fr: 8 bis 16 Uhr

Telefon 044 342 19 30



Ein Inserat dieser
Grösse in der
Höngger Zeitung
kostet CHF 94.–
exkl. MWST.



**Spezialitäten-
Abende ab 17.30 Uhr**

Mittwoch, 15. April

Surf & Turf

Rindsfilet mit Riesenkrevette,
dazu Kartoffelgratin, Gemüse-
bouquet und Sauce béarnaise

Mittwoch, 22. April

Seezunge gebraten

Frühlingskartoffeln gebraten,
zweifarbige Spargeln

Telefon 044 344 43 36

Restaurant Am Brühlbach
Kappenbühlweg 11
8049 Zürich-Höngg
Das öffentliche Restaurant

TERTIANUM Residenz Im Brühl

Garage Preisig

Scheffelstrasse 16
8037 Zürich
Telefon 044 271 99 66
www.garagepreisig.ch

**Verkauf von
Škoda und Mitsubishi
Service und Reparaturen
Reifenservice
Räderhotel
Carrosserie-Reparaturen**



Tankstelle

Frühlingsaktion 20%

**GESUNDHEITS
PRAXIS
HARMONY**

- * Ganzkörpermassage
- * Rücken- und Nackenmassage
- * Fussreflexzonenmassage
- * Manuelle Lymphdrainage

Ursula Birmele
Dipl. med. Masseurin
Winzerstrasse 85
8049 Zürich-Höngg
Tel. 044 344 07 00

Von den Kranken-
kassen in der Zusatz-
versicherung anerkannt



Garten

Mehr Grün fürs Quartier

Mit dem Förderprogramm «Stadtgrün» unterstützt die Stadt Zürich Privatpersonen und Unternehmen dabei, aktiv zu einem besseren Stadtklima beizutragen. Interessierte erhalten eine kostenlose Erstberatung durch Grün Stadt Zürich sowie finanzielle Beiträge von bis zu 50 Prozent der Projektkosten. Gefördert werden vielfältige Massnahmen: von Dach- und Fassadenbegrünungen über ökologische Aufwertungen von Aussenräumen bis hin zu Entsiegelungen, Baumpflanzungen und dem Erhalt wertvoller Bäume. Wer sein Umfeld grüner gestalten möchte, findet hier attraktive Unterstützung und fachliche Begleitung. (mm) ○

Infos:



Urbane Permakultur
Städte als lebendige Oasen gestalten
EINFÜHRUNGSKURS PERMAKULTUR
Sa 16. Mai 10.00 – 18.00 Uhr
Leitung: Anina Gmür, Landwirtin
Beckihof Höngg
www.beckihof.ch
info@beckihof.ch

PAWI GARTENBAU
Beratung, Planung und Erstellung • Unterhalt von Gärten, Biotopen, Parkanlagen, Dachgärten und Balkonen

Je nach Witterung:

- Pflanzarbeiten und Rasenerstellungen
- Dachgarten- und Balkonbepflanzungen
- Moorbeete und Natursteinarbeiten

Mit uns wächst Freude.

PATRIK WEY
DANIEL CASTELLI

PATRIK WEY
Staatl. geprüfter Techniker und Gärtnermeister
E-Mail: pawi-gartenbau@bluwin.ch
Ackersteinstr. 131, 8049 Zürich
Tel. 044 341 60 66, 079 400 91 82



Senior:innenbetreuung Schweiz

Mit unserem Live-In Betreuungsservice «Haushaltshilfe & Assistenz» bieten wir die ideale Alltagsunterstützung für Seniorinnen und Senioren – temporär oder langfristig und regelmässig.

Benötigen Sie Entlastung im Haushalt?



Oder eine helfende Hand im Alltag!

- ✓ Daheim statt im Heim: Wir helfen im Haushalt & bei der Alltagsgestaltung.
- ✓ Selbständigkeit bewahren, Sicherheitsgefühl stärken mit 24h-Live-In Betreuung
- ✓ Begleitung bei Terminen, beim Rausgehen und bei Einkäufen.
- ✓ Entlastung im Haushalt, im Garten oder bei der Versorgung von Haustieren.

Wir sind für Sie da, um Ihre Lebensqualität zu verbessern.



JETZT UNVERBINDLICHES ANGEBOT EINHOLEN!

Seniorinnen- und Seniorenbetreuung Schweiz by EU-Netz Schweiz GmbH
Rosenbergstrasse 27, 8304 Wallisellen | Tel. 044 552 02 28 / 078 717 43 21
info@seniorenbetreuungschweiz.ch | www.seniorenbetreuungschweiz.ch

Rütihof-Mannschaft gewinnt Futsal-Turnier

Mit 3:1 erkämpften sich die Mädchen der 6. Klasse den ersten Platz im kantonalen Futsal-Schüeli.

Die Mädchen der 6. Klasse aus der Schule Rütihof haben am Mittwoch, 25. März, das kantonale Futsal-Schüeli in Pfäffikon gegen Bonstetten gewonnen. Für die Teilnahme an der Meisterschaft musste sich das Team zunächst qualifizieren und zuvor den Zürcher Meistertitel gewinnen. Nachdem die Mädchen im vergangenen Jahr bereits als Fünftklässlerinnen

das Finale aufgrund einer Tordifferenz erreichten und den 3. Platz errangen, hatten sie in diesem Jahr viel vor. Mit grossem Einsatz, Teamgeist und viel Spielfreude erreichten sie den ersten Rang ihrer Kategorie. Gegen Wädenswil, Winterthur und Pfäffikon siegten die Höngger Mädchen, gegen Bonstetten gab es ein Unentschieden.

Besonders hervorzuheben ist, dass das Team am Schluss sowohl die beste Verteidigung als auch den stärksten Sturm stellte. Angeführt von den SV-Höngg-Spielerinnen Danai Maria und Adriana gaben alle Mädchen ihr Bestes, und es war eine grosse Freude zu sehen, wie geschlossen und engagiert die Mannschaft auftrat. ○
Eingesandt von Alkis Fotiou



Die Mannschaft aus dem Rütihof gemeinsam mit ihren Coaches. (Foto: zvg)

Trainieren trotz Handicap im Bläsi

Der Behinderten-Sport Club Zürich bietet eine Vielzahl von Sportarten an. Neben Badminton, Torball und Turnen werden mehrmals wöchentlich Schwimmkurse angeboten. Die meisten der Kurse werden in Höngg durchgeführt. Ein Besuch vor Ort.

Dagmar Schröder – Draussen schneits – zum wiederholten Mal diese Woche. Der Frühling verlängert seine Pause wohl noch um ein paar Tage. Doch das macht den Badegästen, die sich im städtischen Hallenbad Bläsi einfinden, nichts aus. Im Gegenteil: Im Bad sind die Temperaturen angenehm warm, das Wasser auf 29 Grad geheizt, da lässt es sich gut aushalten.

Das wissen auch die Personen zu schätzen, die heute wie an jedem Dienstagnachmittag hier trainieren: Der Behinderten-Sport Club Zürich (BSCZ) hat die äusseren zwei Bahnen für sich reserviert. Drei Teilnehmenden befinden sich bereits im Wasser, selbstständig oder mit Unterstützung von Kursleiterin Erika Köchling ziehen sie ihre Bahnen. Andere stossen später dazu, die erste Gruppe kann flexibel von 17 bis 18.30 Uhr trainieren, danach ist bis 20 Uhr die zweite Gruppe an der Reihe.

Wenn das Schicksal zuschlägt

Die Badegäste kommen nicht nur aus Höngg, sondern aus der ganzen Stadt Zürich – und sogar von weiter her. So reist etwa Lina seit ihrem Wegzug aus der Stadt Zürich allwöchentlich aus dem Aargau an, weil es in ihrer Nähe kein derartiges Angebot gibt. Andere haben es weniger weit – wie Peter, der in Höngg zu Hause ist. Er hat schon seine Kindheit hier im Quartier verbracht und war sogar einmal, wie er berichtet, der schnellste Höngger im 80-Meter-Lauf. Damals strebte er noch eine Laufbahn als Sportlehrer an und stand kurz vor seiner Ausbildung, als ein Autounfall seine Pläne jäh durchkreuzte. Lange lag er im Koma und war mehrere Jahre auf den Rollstuhl angewiesen, doch er kämpfte sich zurück – und nimmt das Sportangebot des Vereins nun gerne in Anspruch.

Mit Rettungsschwimmer-Kurs dabei

Auch Olaf Reinecke ist regelmässig als Helfer dabei. Seit seiner Pensionierung vor anderthalb Jahren engagiert er sich im Verein nicht nur als Helfer, sondern auch als Vorstandsmitglied. Heute ist er für den Empfang zuständig und wartet im Eingangsbereich des Hallenbads auf die Ankommenden. «Ich bin selbst gerne im Hallenbad und



Sie treffen sich jeden Dienstag im Bläsi: Mitglieder des Behinderten-Sport Clubs Zürich. (Foto: das)

zu können. So sind ausser Reinecke und der Kursleiterin Köchling heute noch vier weitere Vereinsmitglieder zugegen: eine Assistentin im Wasser, welche die Teilnehmenden unterstützt, sowie drei weitere Mitglieder am Beckenrand, die beim Umkleiden behilflich sind und während dem Schwimmen vom Beckenrand aus den Überblick über das Geschehen im Wasser behalten.

«Nach der Pensionierung wollte ich mich sinnvoll engagieren und habe mich dem Verein angeschlossen.»

Olaf Reinecke, Höngg

ziehe hier meine Bahnen. Nach der Pensionierung wollte ich mich gerne sinnvoll engagieren und habe mich dem Verein angeschlossen», erklärt er seine Motivation.

Doch er ist nicht der Einzige, der die Teilnehmenden heute unterstützt. Weil viele in ihrer Mobilität stark eingeschränkt sind und bei der sportlichen Betätigung auf Hilfe angewiesen sind, ist eine grosse Anzahl von aktiven Freiwilligen nötig, um das Angebot durchführen

zu können. So sind ausser Reinecke und der Kursleiterin Köchling heute noch vier weitere Vereinsmitglieder zugegen: eine Assistentin im Wasser, welche die Teilnehmenden unterstützt, sowie drei weitere Mitglieder am Beckenrand, die beim Umkleiden behilflich sind und während dem Schwimmen vom Beckenrand aus den Überblick über das Geschehen im Wasser behalten.

Ein wenig Fachwissen ist nötig, um alle Teilnehmenden optimal zu unterstützen: So hat Reinecke einen eintägigen Rettungsschwimmkurs besucht, um als Helfer aktiv werden zu können. Wer die Schwimmenden im Wasser unterstützen möchte, muss einen mehrtägigen Ausbildungskurs besuchen, die Kursleiterin hat sogar eine mehrwöchige Ausbildung absolviert und ist neben ihrer Tätigkeit im BSCZ noch an zahlreichen weiteren Orten als Schwimmlehrerin und -trainerin aktiv.

Freiwillige immer willkommen

Der BSCZ kann auf eine lange Geschichte zurückblicken: Bereits seit 1958 bietet er Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Beeinträchtigungen aus der ganzen

Stadt zu einem geringen Betrag betreute Sportangebote an. Die Schwimmkurse gehören zu den wichtigsten Angeboten, weil durch den Auftrieb im Wasser auch für Menschen mit starker körperlicher Beeinträchtigung eine fast schwe-relose Bewegung möglich ist. Darüber hinaus wird im BSCZ aber auch geturnt sowie Badminton und Torball gespielt. Wettkämpfe und festliche Anlässe ergänzen das Jahresprogramm. Insgesamt zählt der Verein rund 320 Mitglieder, davon circa 200 Aktive. Doch der Bedarf an weiteren Personen, die helfen wollen, ist gross. ○

UNTERSTÜTZUNG WILLKOMMEN

Wer Interesse hat, den Behinderten-Sport Club Zürich als Freiwilliger zu unterstützen, findet auf der Plattform karmalama.ch weitere Informationen.

Der grösste Kostenblock des Vereins sind die verbandsüblichen Entschädigungen an die Freiwilligen.

Für eine kostendeckende Finanzierung ist der BSCZ neben den Zuwendungen des BSV und des Verbands auf Spenden und Sponsoren angewiesen.

VERSICHERUNGS-RATGEBER DER MOBILIAR GENERALAGENTUR ZÜRICH

Bezahlter Inhalt

Bereits in jungen Jahren vorsorgen: Optionen und Vorteile

Wer früh vorsorgt, ist später besser versorgt. Ob nach der Lehre oder dem Studium: Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um an die Zukunft zu denken. Mit der richtigen Vorsorgestrategie sichern Sie sich finanzielle Vorteile und sparen gleichzeitig Steuern.



Gemeinsam schaffen wir Sicherheit. Sie erreichen Generalagent Christian Schindler unter 044 217 99 11 oder zuerich@mobiliar.ch

Säule 3a: Steuern sparen und vorsorgen

Die Säule 3a ist eine gebundene Vorsorge und ideal für den langfristigen Vermögensaufbau. Einzahlungen können vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden. Angestellte mit Pensionskasse dürfen jährlich maximal 7258 Franken einzahlen. Ohne Pensionskasse

sind bis zu 20 Prozent des AHV-pflichtigen Einkommens, höchstens 36288 Franken, möglich. Das angesparte Kapital ist zweckgebunden und wird nur für Wohneigentum, Selbstständigkeit, beim Wegzug aus der Schweiz oder bei der Pensionierung ausbezahlt. Da-

durch sparen Sie automatisch diszipliniertes. Wer also noch vor Jahresende eine Säule 3a eröffnet, profitiert bereits bei der nächsten Steuerrechnung.

Warum früh starten?

Je früher Sie mit dem Sparen beginnen, desto stärker wirkt der Zinseszinsseffekt. Beispiel: Wer mit 25 Jahren zu sparen anfängt, muss für ein Sparziel von 92000 Franken bei 3 Prozent Rendite rund 20000 Franken weniger investieren als jemand, der erst mit 45 Jahren startet.

Risiko- und Sparversicherung

Die freie Vorsorge 3b bietet mehr Flexibilität: Sie können jederzeit auf Ihr Kapital zugreifen. Je nach Vertragsform und Anlagestrategie besteht die Möglichkeit, Chancen an den Finanzmärkten zu nutzen – mit entsprechendem Risiko. Sie bestimmen die Laufzeit, die Be-

günstigten im Todesfall und sparen zusätzlich für Ihren gewohnten Lebensstandard im Alter.

Aktien und Fondskonten

Da Sparkonten kaum Zinsen bringen, lohnt sich langfristig eine Anlage in Aktien oder Fonds. Gerade junge Menschen profitieren von ihrem langen Anlagehorizont und können Marktschwankungen besser ausgleichen. Viele Banken bieten Fondskonten an, mit denen Sie bereits mit kleinen Beträgen in verschiedene Risikoprofile investieren können.

Jugendsparkonto

Ein Jugendsparkonto bietet bis zum 25. Geburtstag meist Vorzugszinsen, kostenlose Kontoführung und attraktive Zusatzleistungen. Ideal, um erste Sparziele zu erreichen.

Vorsorge ist so individuell wie Ihr Leben. ○

Allergie oder Erkältung?

Die Nase läuft, die Augen jucken, und das Niesen will kein Ende nehmen – ist das eine Erkältung oder steckt eine Allergie dahinter? Eine richtige Einschätzung hilft, gezielt und wirksam zu behandeln.



Franziska Henzi-Landolt

Eine Erkältung wird durch Viren ausgelöst und entwickelt sich meist schleichend. Häufig kommen Halsschmerzen, ein allgemeines Krankheitsgefühl oder leichtes

Fieber dazu. Im Gegensatz zur Allergie sind die Augen hier meist nicht oder nur selten betroffen. Anders beim Heuschnupfen, der sogenannten allergischen Rhinitis: Hier reagiert das Immunsystem auf eigentlich harmlose Stoffe wie Pollen. Die Symptome treten oft plötzlich auf – zum Beispiel beim Aufenthalt im Freien – und zeigen sich typischerweise durch starken Niesreiz, juckende Augen und eine klare, wässrige Nasensekretion. Fieber fehlt in der Regel.

Die Unterscheidung ist wichtig, denn die Behandlung unterscheidet sich deutlich. Während bei einer Erkältung vor allem die Lindereung der Beschwerden im Vordergrund steht, werden bei Allergien

gezielt antiallergische Medikamente wie Antihistaminika oder kortisonhaltige Nasensprays eingesetzt. Ohne Behandlung kann Heuschnupfen die Lebensqualität deutlich einschränken.

Schnell- und Labortests

Hier bietet die Apotheke wertvolle Unterstützung: Anhand der Symptome kann eine erste Einschätzung vorgenommen und eine geeignete Behandlung empfohlen werden. Zudem erhalten Sie praktische Tipps zur richtigen Anwendung der Medikamente. Besonders hilfreich sind auch Testmöglichkeiten: In vielen Apotheken stehen Schnelltests zur Verfügung, die einen ersten Hinweis auf eine allergische Ursache geben. Dabei können häufige Allergien auf typische Auslöser wie Pollen (z. B. Gräser), Hausstaubmilben sowie Tierhaare von Hunden und Katzen erkannt werden. Für eine genauere Abklärung gibt es Labortests. Das Resultat liegt meist nach wenigen Tagen vor und er-

möglicht eine gezielte Therapie. Fazit: Nicht jede laufende Nase ist eine Erkältung. Wenn Beschwerden länger anhalten oder immer wiederkehren, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Gut zu wissen: Es gibt Produkte, die vorbeugend wirken – sie befeuchten und pflegen die Schleimhaut, stärken ihre natürliche Schutzfunktion. So lassen sich Beschwerden oft abschwächen oder sogar vermeiden. Ihre Apotheke berät Sie kompetent, welche Lösung zu Ihnen passt, damit Sie den Frühling wieder unbeschwert geniessen können. ○

GESUNDHEITSRATGEBER
von Franziska Henzi-Landolt
Im Brühl Rotpunkt Apotheke
Zertifizierte Kinderapotheke
Regensdorferstrasse 18
044 342 42 12
www.zuerigund.ch

Högg aktuell

DONNERSTAG, 9. APRIL

Indoorspielplatz

9.30–16 Uhr. Bobby Cars, Kletternetz, Gireizli und viele Spielsachen stehen bereit. Kostenlos. GZ Högg, Kulturkeller, Limmattalstrasse 214.

Geschichten aus dem Koffer

10–11 Uhr. Wunderschöne und fabelhafte Geschichten. Im Anschluss Malen und Basteln. Kollekte. Sprache: Englisch. GZ Högg Standort Rütihof, Hurdäckerstrasse 6.

Spiel- und

Begegnungsnachmittag

14–17 Uhr. Die Aktivia-Gruppe lädt ein zu Karten- oder Brettspielen. Pfarrei Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Mädchentreff im Chaste

17.30–19.30 Uhr. Ab der 6. Klasse bis 18 Jahre. Chaste, Im oberen Boden 2.

FREITAG, 10. APRIL

ErzählCafé

14–16:15 Uhr. Thema: Geben oder Schenken? Kostenlos. Anmeldung an jpcotti@gmail.com / 077 470 36 13 oder 044 493 27 72. GZ Högg, Limmattalstrasse 214.

Offener Jugendtreff im Chaste

18.30–21.30 Uhr. Ab der Oberstufe. Im Chaste, Im oberen Boden 2.

«Bling Bling»

19.30 Uhr. Das Duo Käfer & kundig gastiert auf Einladung des Natur- und Vogelschutzvereins Högg im Quartier. Karten: Eventfrog.ch. Ref. Kirchgemeindehaus, Ackersteinstrasse 190.

Spielabend

19–22 Uhr. Brett-, Würfel- oder Gesellschaftsspiele. Kostenlos, ohne Anmeldung. Sonnegg Högg, Bauherrenstrasse 53.

Högger Tanznacht

20 Uhr. Türöffnung und Barbetrieb ab 19.30 Uhr. Ein Anlass der KulturBox Högg mit DJ Fabio Gomez. Ticket: 15 Franken. GZ Högg, Limmattalstrasse 214.

SAMSTAG, 11. APRIL

Bring- und Holtag für Kindersachen

10–11.30 Uhr. Kinderkleider, Spielsachen etc. mitbringen und mitnehmen. In Kooperation mit dem Frauenverein Högg. GZ Högg, Limmattalstrasse 214.

Open Circle Sing & Move

19.30–21 Uhr. Mehrstimmige Circle Songs. Kollekte. Kontakt: info@katrinsauter.ch. Nistplatz (Restaurant Mühlehalde), Limmattalstrasse 215.

SONNTAG, 12. APRIL

Vogelkonzert im Högger Wald

14–16 Uhr. Naturspaziergang mit dem NVV Högg. Siehe rechts.

Tarde de Cuentos y Encuentros

14.30–16.30 Uhr. Anmeldung: Francisca Mahuzier González, 076 419 69 76. GZ Högg, Limmattalstrasse 214.

Abendfeier

17 Uhr. Vom Leidens- zum Lebensbaum. Ref. Kirche Högg, Am Wettingertobel 40.

TIPP



Högger Tanznacht

DJ Fabio Gomez setzt auf zeitlose Klassiker statt Trends. Von der KulturBox Högg. Im GZ Högg, Kulturkeller Freitag, 10. April, ab 19.30 Uhr

MONTAG, 13. APRIL

Café littéraire

14.30 Uhr. Persönliche Lesetipps für spannende, vielseitige Leseerlebnisse. Ref. Kirchgemeindehaus Högg, Zwingli-Saal, Ackersteinstrasse 190.

MITTWOCH, 15. APRIL

Indoorspielplatz

9.30–16 Uhr. Siehe 9. April.

Mittelstufentreff

14–17 Uhr. Programm: Spielnachmittag. GZ Högg, Standort Rütihof, Hurdäckerstrasse 6.

Mobiler Recyclinghof

15–19 Uhr. Mit Tauschplatz. Tramschleife Wartau.

DONNERSTAG, 16. APRIL

Indoorspielplatz

9.30–16 Uhr. Siehe 9. April.

Geschichten aus dem Koffer

10–11 Uhr. Siehe 9. April. Quartierhof, Regensdorferstrasse 189.

Singen im Alltag

14.30 Uhr: Ein Aktivia-Workshop. Keine Vorkenntnisse nötig. Pfarreizentrum Heilig Geist, Limmattalstrasse 146.

Vogelkonzert im Högger Wald

Wer hat die lauteste Stimme unter den Vögeln? Der nächste Naturspaziergang des Natur- und Vogelschutzvereins Högg verspricht die Antwort.

Der Gesang der Vögel ist im Frühjahr besonders ausgeprägt zu hören. Er ist für die Vögel ein wichtiger Teil bei der Balz. Die Vogel Männchen versuchen durch lauten, auffallenden oder abwechslungsreichen Gesang die Weibchen zu beeindrucken. Der beste Sänger hat die besten Chancen auf dem «Heiratsmarkt». Der Gesang hat eine weitere wichtige Funktion, er dient auch der Reviermarkierung. Früh im Jahr sind vor allem die Standvögel zu hören, später beteiligen sich auch die Vögel, die aus ihren Winterquartieren zurückkehren. Das Vogelkonzert wird täglich

intensiver und vielfältiger. Die Leitung des Naturspaziergangs haben Claudia Reusch, Verena Steinmann, Claudia Rhiner und Irmgard Eisenring. (e) ○



Foto: Marcel Ruppen

NATURSPAZIERGANG

Sonntag, 12. April, 7–9 Uhr
Treffpunkt: Haltestelle ETH Höggerberg, Bus Nr. 69, 80
Offen für alle,
ohne Voranmeldung
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt

Ferientag auf dem QuarTierhof

Der Name ist Programm: Hühner, Kaninchen, Zwergziegen, Ponys und Pferde leben im Quartierhof friedlich nebeneinander. An diesem Ferientag steht aber auch noch ein weiteres Tier im Zentrum.

Bereits zum zweiten Mal gestalten der QuarTierhof Högg und das GZ Högg gemeinsam einen Ferientag. Spielerisch und direkt vor Ort lernen die Kinder die tierischen Bewohnerinnen und Be-

wohner auf dem Hof kennen. Ein kleines Tier, das bei den vielen blühenden Bäumen, Büschen und Blumen besonders viel zu tun hat, steht an diesem Tag jedoch im Zentrum: die Biene. Als weiteres Highlight wird gemeinsam gekocht und gebastelt.

Bei jeder Witterung

Der Anlass findet am Freitag, 24. April und bei jeder Witterung statt. In den Kosten von 50 Franken (mit KulturLegi 25 Franken) sind Verpflegung und Material inbegriffen. Für Kinder ab 8 Jahren. Anmeldung per E-Mail an seraina.vetsch@quartierhof-hoengg.ch. ○



Foto: dad

Kirchliche Anzeigen

Reformierte Kirche Kirchenkreis zehn

Details und Anmeldung
auf www.kk10.ch/agenda

Kafi & Zyt im Haus Sonnegg:
Mo – Fr, jeweils 14.00 – 17.30 Uhr

Babycafé im Haus Sonnegg:
Do, 9./16.4. um 9.30 Uhr

Kirchenchorprobe, KGH Höngg:
Do, 9./16.4. um 20 Uhr
I. Marinkovic

FREITAG, 10. APRIL

07.20 Seniorenwanderung
Gruppe OE, Ziegelbrücke-
Weesen-Ziegelbrücke
19.00 Spielabend, Haus Sonnegg

SAMSTAG, 11. APRIL

08.30 FamilienLeben, Haus
Sonnegg, D. Hausherr

SONNTAG, 12. APRIL

10.00 Gottesdienst, ref. Kirche
Oberengstringen,
M. Schäfer
17.00 Abendfeier, ref. Kirche
Höngg, B. Gossauer
17.30 Experiment Abendfeier
Feedbackrunde, Haus
Sonnegg, B. Gossauer

MONTAG, 13. APRIL

14.30 Café littéraire, KGH Höngg,
A. Schwaller
19.30 Kontemplation, ref. Kirche
Höngg, M. Bauer

DIENSTAG, 14. APRIL

16.00 Ökum. Gottesdienst, AZ
Tertianum Im Brühl Höngg,
M. von Holzen

MITTWOCH, 15. APRIL

10.00 Die Herbstzeitlosen, Hal-
testelle Zürich Schweighof,
A. Schwaller
13.45 Kiki-Träff mit Eltern-Kafi,
Haus Sonnegg, F. Lissa
14.00 Mittelstufentreff, Haus
Sonnegg, R. Stecki

DONNERSTAG, 16. APRIL

06.55 Höngger Wandergruppe
60plus, Zürich HB

FREITAG, 17. APRIL

10.00 Ökum. Andacht, AZ
Riedhof, J. Naske

SONNTAG, 19. APRIL

09.00 Blues-Gitarren-Workshop,
ref. Kirche Oberengstring-
en, J. Naske
17.00 Tanzmusiktreff, Haus
Sonnegg, E. Rüeegger
17.00 Gospelkirche, ref. Kirche
Oberengstringen, J. Naske

Katholische Kirche Heilig Geist Zürich- Höngg

DONNERSTAG, 9. APRIL

09.00 Eucharistiefeier, vorgängig
Rosenkranzgebet
14.00 Aktivia-Spiel- und Be-
gegnungsnachmittag
17.00 Eucharistische Anbetung

FREITAG, 10. APRIL

09.00 Turnen 60+, Zentrum
10.10 Turnen 60+, Zentrum

SAMSTAG, 11. APRIL

18.00 Eucharistiefeier

SONNTAG, 12. APRIL

10.00 Erstkommunionfeier, an-
schliessend Apéro

MONTAG, 13. APRIL

19.30 Kontemplation in der ref.
Kirche
19.30 Probe Gospelchor,
Zentrum

MITTWOCH, 15. APRIL

19.30 Probe Cantata Nova, Kirche

DONNERSTAG, 16. APRIL

09.00 Eucharistiefeier
09.30 Dunschtig-Chilekafi,
Zentrum
14.30 Aktivia-Workshop: Singen
im Alltag – all' Tag singen,
Zentrum
17.00 Eucharistische Anbetung

FREITAG, 17. APRIL

09.00 Turnen 60+, Zentrum
10.10 Turnen 60+, Zentrum
17.30 Friday Kitchen Club,
Zentrum

SAMSTAG, 18. APRIL

18.00 Eucharistiefeier
20.00 JuFo-Bar, Zentrum

SONNTAG, 19. APRIL

10.00 Eucharistiefeier



(Foto: Adrian Michael, Wikimedia Commons)

Auf der Strada Alta

Die Höngger Wan- dergruppe 60plus wird am Donners- tag, 16. April, von Tengia oberhalb Faido über die Strada Alta nach Sobrio wandern.

Um 07.05 Uhr fährt der IC2 nach Arth-Goldau mit Umsteigen auf den IR26 Treno Gottardo nach Faido. Ab Faido fährt die Gruppe mit dem Bus nach Tengia – dort startet die Wanderung auf der Strada Alta in Richtung Süden. Nach einer Stunde wird das Dorf Calonico erreicht. Weiter geht es zum Prato bello. Es folgt ein kurzes Stück auf der Ortsverbindungsstrasse, dann steigen die Teilnehmenden wieder auf durch den Wald. Nach zweieinhalb Stunden kommt die Gruppe im Dorf Anzonico an und in der gleichnamigen Osteria wird einge-

kehrt. Anschliessend führt der Weg weiter nach Cavagnago. Es folgt das letzte Wegstück ins Dorf Sobrio. Um 16.47 Uhr fährt der Bus ins Tal nach Lavorgo, wo der Treno Gottardo wartet. Die Wanderzeit beträgt viereinhalb Stunden mit einem Aufstieg von 510 und einem Abstieg von 500 Metern. Gute Wanderschuhe und Stöcke sind empfohlen. Das Wanderleiterteam Urs und Hilde freut sich auf eine abwechslungsreiche Wanderung. (e) ○

WANDER-INFOS

Besammlung um 6.55 Uhr beim Gruppentreff HB. Gruppenreise-billett mit Halbtax: Fr. 41.-. Organisationsbeitrag: Fr. 8.-. Die Anmeldung ist obligatorisch, auch mit GA: Montag, 13. April, 19–20.30 Uhr, bei Urs Eichenberger, 044 341 05 07, oder Hildegard Badr Zadeh, 044 341 71 28. Notfallnummer: 079 629 77 01 (Urs).

Coiffeur Michele Cotoia



Ferien 2026:
20. April bis 2. Mai

Herren-Coiffeur
Limmattalstrasse 236
8049 Zürich-Höngg

Öffnungszeiten:

Di + Mi	8.30–18.00 Uhr
Do	geschlossen
Fr	8.30–18.00 Uhr
Sa	8.00–15.00 Uhr

Reservation unter Tel. 044 341 20 90 oder spontan vorbeischaun.

Nachgefragt: Neue Halbinseln in der Limmat

Der Pegel der Limmat ist derzeit deutlich tiefer als üblich. Warum das so ist, erklären wir hier.

Seit nunmehr 15 Jahren wohne sie an der Limmat, doch so etwas habe sie noch nie gesehen, schreibt eine «Höngger»-Leserin an die Redaktion. Was ihr auffällt, sind «neue» Halbinseln im Fluss – entstanden, weil der Wasserstand deutlich tiefer ist als sonst. Grund dafür sind Bauarbeiten am Höngger Wehr, wie Grün Stadt Zürich auf Anfrage mitteilt. Geplant sind ein neuer Ausstiegsteg, eine naturnahe Einwasserungsstelle sowie zu-

sätzliche Sicherheitsmassnahmen (der «Höngger» berichtete). Um diese Arbeiten durchzuführen, sei es notwendig gewesen, den Pegel um gut 60 Zentimeter abzusenken. Dieser Zustand werde voraussichtlich bis Mitte Mai anhalten, so Grün Stadt Zürich weiter. (red) ○



Eine neue Halbinsel. (Foto: zvg)

Haben Sie noch den Durchblick?

Bezahlter Inhalt

Der Fensterputzer Eric Patzen ist im Bereich Gebäudereinigung seit über 17 Jahren auf das Reinigen von Fenstern spezialisiert. Seine Kundschaft schätzt, dass er die Arbeiten persönlich ausführt.



Eric Patzen ist ein Vollprofi. (Foto: zvg)

Die Frühlingssonne zeigt sich langsam wieder – und mit ihr wird sichtbar, was sich über die Wintermonate angesammelt hat. In vielen Haushalten steht nun der Frühjahrsputz an. Dazu gehört auch das Reinigen der Fenster: eine Aufgabe, die zwar nötig ist, aber von vielen nur ungern erledigt wird. Der Fensterputzer

Eric Patzen ist im Bereich Gebäudereinigung seit über 17 Jahren auf das Reinigen von Fenstern spezialisiert. Er reinigt Fenster vor allem in Privathaushalten, aber auch im geschäftlichen Bereich. Dabei ist er nicht nur im Frühling gefragt: Das ganze Jahr über ist er in Höngg, Zürich, im Furtal und in der Umgebung unterwegs und sorgt für glasklaren Durchblick – streifenfrei und professionell. Seine Kundinnen und Kunden schätzen besonders, dass er die Arbeiten persönlich und zuverlässig ausführt. Gerade in einer Zeit, in der vieles schnell und unpersönlich geworden ist, zählt für viele vor allem eines: ein Fachmann, der seine Arbeit ernst nimmt. Saubere Arbeit und ein Service, auf den man sich verlassen kann. (pr) ○

JETZT KONTAKT AUFNEHMEN
Fensterreinigung Eric Patzen
Ihr Fachmann für saubere Fenster.

Jetzt anrufen und einen Termin vereinbaren
Tel. 078 300 21 90
fensterreinigung-patzen.ch

DAGMAR SCHREIBT

Mut zur Lücke

Unsere Redaktorin Dagmar Schröder schreibt über die grossen und kleinen Dinge des Lebens. Heute über eine peinliche Begebenheit – ausge-rechnet an einem Ort, wo Performance alles ist.



Über meine Besuche in der Muckibude und meine Versuche, dort mit den Jungen und Schönen dieser Stadt mitzuhalten, hatte ich ja bereits berichtet. Auch darüber, dass das Fitnessstudio nicht der Ort ist, an dem mein Selbstvertrauen Höhenflüge macht. In der Zwischenzeit ist das schon deutlich besser geworden, schliesslich habe ich nun bereits einige schweiss-treibende Stunden dort verbracht, doch so ganz zu Hause fühle ich mich in dieser Protein-Muskel-Selfie-Welt noch nicht. Immerhin kann ich mittlerweile die Überperformer auf dem Laufband neben mir mit ihren perfekten Sixpacks ganz gut ausblenden sowie die beachtliche Anzahl Kalorien, die sie während ihrer endlosen Sprints verbrennen, ignorieren. Und mich auf meine etwas bescheideneren Tagesziele konzentrieren – und darauf, nicht schon nach zwei Minuten ausser Puste zu geraten.

Nun ist aber kürzlich etwas passiert, was meiner Selfconfidence wieder einen argen Dämpfer verpasst hat. Denn ich hab mich erneut als Freak geoutet. Das einzig Gute daran ist, dass man den Leuten, die man hier im Fitnessstudio antrifft, in der realen Welt draussen so gut wie nie begegnet, sodass die Peinlichkeiten, die hier geschehen, auch hier bleiben.

Aber zur Sache: Ich war also kürzlich im Training. Genauer gesagt, noch nicht ganz. Ich befand mich in der Garderobe, zog mir meine schicke Trainingsmontur an, verstaute die Alltagskleider im Schrank. Doch während ich dies tat, bemerkte ich, wie zwei jüngere Trainingsgenossinnen mir gegenüber in ihrem Gespräch innehielten und anfangen zu kichern. Zu-

erst dachte ich mir nicht viel dabei, doch dann fiel mir auf, dass sie mich gleichzeitig verstohlen musterten. Was war der Grund für ihre Erheiterung? Unauffällig checkte ich mein Äusseres, konnte jedoch nichts Auffälliges bemerken. Erst als ich mich bückte, um meine Schuhe zu binden, sah ich es: Auf der Rückseite meiner Hose, vom rechten Oberschenkel bis weit unter die Kniekehle, klaffte ein riesiges Loch. Ich musste recht geistesabwesend gewesen sein, um es zu schaffen, diese Hose anzuziehen, ohne es zu bemerken, der Stoff hing jedenfalls nur noch in Fetzen. Ach du grüne Neune. Die Schamesröte stieg mir ins Gesicht. Sofort drehte ich mich mit dem Rücken zur Wand, öffnete hastig das Zahlenschloss meines Garderobenschanks und entnahm ihm meine Alltagskleider. Möglichst unauffällig zog ich mich wieder um, krampfhaft darum bemüht, so zu wirken, als hätte ich meine Trainingssession eh gerade beendet. Innerlich aber kochte ich und verfluchte den Hund zu Hause. Denn er war ganz eindeutig der Übeltäter. Kleider kauen gehört zu seinen Unarten in un beobachteten Momenten. So ein Rindvieh. Naja, egal, jetzt war Schadensbegrenzung angesagt. Nachdem ich mein Erscheinungsbild wieder einigermaßen hergestellt und die kichernden Mädels hinter mir gelassen hatte, wankte ich zum Getränkeautomaten und gönnte mir zur Beruhigung erst mal einen Schluck Sportlerdrink. Dann ging ich unverrichteter Dinge wieder nach Hause. Wenigstens hatten die kichernden Mädels mich davor bewahrt, vor der versammelten Fitnessgemeinschaft zu blamieren. Notiz an mich selbst für die Zukunft: Trainingskleider an einem für Hunde unerreichbaren Ort aufbewahren. ○

Der nächste
«Höngger»
erscheint am
16. April.

UMFRAGE

In welchen Situationen zeigen Sie Zivilcourage?



Beatriz Schenker Puñales:

Ich habe schon in ver-

schiedenen Situationen eingegriffen, zum Beispiel, als ein Drogenabhängiger Hilfe benötigte, weil es ihm gesundheitlich nicht gut ging. Ich helfe gerne, wenn jemand Hilfe benötigt und habe keine Angst, aktiv zu werden. Ich achte aber darauf, selbst nicht in Gefahr zu geraten.



Heiri Falk:

Ich bin schon etwas älter und muss ein bisschen auf

mich aufpassen, deswegen schaue ich, wann ich eingreife. Ich denke aber, wenn es wirklich um essenzielle Sachen geht, dann zeigt sich, wer tatsächlich eingreift. Wenn ich merke, ein Gespräch fällt nicht auf fruchtbaren Boden beim Gegenüber, ist es verlorene Energie, sich mit der Person auseinanderzusetzen. Wenn man mit Menschen auf Augenhöhe reden kann, dann kommt man weiter.



Katharina Gerstler:

Ich greife ein, wenn ich sehe, dass

etwas Ungerechtes geschieht. Ungerechtigkeiten machen mich wütend, da muss ich etwas tun. Ich fühle mich als Teil der Gesellschaft im Rütihof, wo ich lebe und wo ich die Menschen kenne und schätze. Ich versuche, alle Personen zu akzeptieren und zu verstehen, sollten diese noch so anders sein als ich.

Umfrage: Dagmar Schröder

«Zeit zum Loslassen»

Pfarrerin Anne-Marie Müller verlässt nach zehn Jahren ihre Gemeinde. Der Kirchenkreis zehn beging den Abschied Ende März in einer voll besetzten Kirche.

In Höngg war sie Seelsorgerin, Predigerin, Dichterin, Trauerbegleiterin und vieles mehr: Anne-Marie Müller wurde in zehn Jahren zur Vertrauensperson für viele Menschen. Nun wendet sie sich einem neuen Kapitel zu. In einem Interview mit ihrem Kollegen Beat Gossauer, nachzulesen in der März-Ausgabe des «reformiert.lokal», blickt die Pfarrerin zurück. Müller sagt darin, dass die Seelsorge von Anfang an – schon während des Studiums und später in den 36 Jahren im Pfarramt – ihr zentrales Thema gewesen sei. «So viele Anliegen, Probleme, Trauer, Interesse, Not, auch von Heranwachsenden, auch von mir, würden Seelsorge benötigen. Schade, dass viele Menschen gar nicht auf die Idee kommen, dass Seelsorge helfen kann.»

«Du bist nicht allein, du bist gehalten»

Laut dem Interview arbeitete die Bernerin unter anderem vor ihrem Amtsantritt in Höngg in einem Pflegezentrum in Dielsdorf. Dort begleitete sie fast täglich Sterbende – und tat dies, wie sie sagt, sehr gerne. «Du bist nicht allein, du bist gehalten», lautete ihre Botschaft



Anne-Marie Müller auf einer ihrer Reisen. (Foto: zvg)

an jene Menschen. Schliesslich sei für sie aber die Zeit gekommen, in einer «quiriligen Gemeinde» in der Stadt zu arbeiten – und sie fand diese in Höngg.

In ihrem Wirken hier habe sie vieles erlebt: Lebensgeschichten, Hochs und Tiefs, Trauer und Freude, Erinnerungen und ungelöste Konflikte – aber auch den Blick nach vorn. Auch ihr Gespür für Symbole kam zum Tragen: «In sehr vielen Gesprächen und Diskussio-

nen ist ein Symbol, eine Bewegung, eine Farbe, eine Schachfigur weiterführend, anschaulich. Mehr als lange Erklärungen.»

Offene Worte und Sätze

Nun sagt Müller Adieu zu ihrer Gemeinde – ein Moment, der ihr nicht leichtfällt, wie sie im Interview mit Beat Gossauer einräumt. Doch das Loslassen sei eine der Aufgaben, die ihr gegeben sei. Wie sie der «Höngger»-Redaktion auf Nachfrage mitteilt, kehrt sie in ihre Heimat nach Wabern zurück. Als Dichterin will sie weiterhin tätig sein – eine Aufgabe, für die sie ebenfalls geschätzt wird. «Gedichte sind offene Worte und Sätze, die Halt geben. Dies habe ich immer gebraucht. Gedichte bieten Raum zur eigenen Interpretation.» Zudem suche sie weiterhin nach dem Sinn des Lebens – und finde ihn manchmal auch. Zum Abschiedsgottesdienst, geleitet von Yvonne Meitner, war die reformierte Kirche Höngg sehr gut besucht. Damit schliesst sich für Müller ein Kapitel und ein neues beginnt. (dad) ○

Quelle: «reformiert.lokal», Interview von Beat Gossauer

Zürich Heilig Geist
Limmattalstrasse 146 · 8049 Zürich
T 043 311 30 30 · info@kathhoengg.ch

«Geborgen, geliebt, gesegnet»
Das Leben feiern, Segen empfangen

Dienstag, 5. Mai, 19 Uhr, Kirche Heilig Geist
Musik: Marion Mansour, Klavier
und Dorothee Neururer, Gesang

Im Anschluss sind alle zu Erdbeerbowle und Snacks eingeladen.

Der Mai ist der Monat der Hoffnung! Alles scheint neu zu erblühen, der Frühling zeigt sich wie das Leben: zart und kraftvoll zugleich. In unserer Maiandacht begegnen wir in Maria einer Frau, die vielen Unsicherheiten ausgeliefert war, vieles nicht verstand.

Ingeborg Prigl und Team

Höngger
Newsletter



Damit Sie auch zwischen zwei «Hönggern» nichts verpassen.

www.hoengger.ch/newsletter

Zahnmedizin
beim Frankental

Ästhetische Zahnmedizin
Implantologie
Zahnkorrektur – Invisalign

Dr. Marina Müller
Zürcherstrasse 13
8102 Oberengstringen
Telefon 044 440 14 14

zahnmedizin-frankental.ch