Ausgabe Nr. 73
Jänner 2015

HeraNews

Zeitschrift der Österreichischen Hausfrauen-Union

Gesundheit: Darm ab Seite 4; Killer-Keime ab Seite 6
Weihnachtsfeier Seite 3
Thema: Pflege Seite 12
Hera-Programm Seiten 8 und 9
Kultur Seiten 10 und 11
Lese- und Filmtipp Seite 14
Neue Rubrik Seite 15

Gefördert durch
Das Land Steiermark
Finanzen, Frauen, Integration

Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt
ZVR: 403479201

Hera
Frauen für Familie

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder!

Zuerst gleich ein sehr herzliches Prosit 2015!

Familienpolitisch könnte das Neue Jahr interessant werden, hat doch der Kärntner Landeshauptmann gleich zu Beginn mit der Meldung aufhorchen lassen, dass man sich überlegen sollte, *gesellschaftliche Arbeit, die nicht unter Lohnarbeit firmiert,* zu **unterstützen**. Dazu rechnet er auch *Kindererziehung,* die seiner Ansicht nach zu den *wertvollen Beiträgen für die Gesellschaft* gehört. Dazu sagte er noch: ***Der Reichtum ist da, die Frage ist, wie man ihn verteilt.***
Wir warten hoffnungsfroh auf nachfolgende Taten!

In der vorliegenden Ausgabe der Hera News bieten wir Ihnen – im leicht veränderten Layout – wegen der verstärkten Nachfrage auf insgesamt vier Seiten viel Information zu zwei brisanten Gesundheitsthemen: Frau Mag. Helga Hasso berichtet über das Wunderwerk Darm und – der Zusammenhang erschließt sich bei der Lektüre! – erzählt von multiresistenten Keimen, die aktuell auch in Magazinen und Zeitungen hochgespielt und tatsächlich immer mehr zu einer Bedrohung werden.

Des Weiteren finden Sie Bilder von unserer Weihnachtsfeier, unsere bewährten Programmseiten, 2 Seiten Kultur, Anregungen zum Thema „Pflege zu Hause“, konkrete Blicke in das Vereinsangebot, und, erstmalig, eine kleine Rubrik mit Beiträgen unserer Leserinnen und Leser zum Thema: „Was mein Leben schön macht“.
Ebenfalls als Denkanstöße gedacht: die Buchbesprechung und die Filmrezension.

Der letzte offizielle Termin des ÖIF im Jahr 2014 beschäftigte sich mit der (institutionellen) Kinderbetreuung, zu der es drei interessante Impulsreferate gab. Zuerst ging es um Statistik, anschließend wurde die geringe Repräsentanz von Männern in elementaren BIldungseinrichtungen thematisiert, weil sie mittlerweile von Bildungswissenschaft, Politik, Medien und Eltern weitgehend als Problem begriffen wird. Der dritte Impuls kam von entwicklungspsychologischer Seite und trug den Titel: Was kann man Kindern zumuten?
Alle Referate sind nachzulesen! **http://www.oif.ac.at**)

Letztlich ging es in allen Beiträgen um die so genannten „Barcelona-Ziele“, die der Europäische Rat seit März 2002 vorgibt: „*Hemmnisse, die Frauen an einer Beteiligung am Erwerbsleben abhalten*“ sollen beseitigt werden. Aus diesem Grund sind bis 2010 *für mindestens 90 % der Kinder zwischen drei Jahren und dem Schulpflichtalter und* ***für mindestens 33 % der Kinder unter drei Jahren*** *Betreuungsplätze* zur Verfügung zu stellen“.

Früh im Advent, nämlich gleich am 1. Dezember, fand im Hera-Büro in Graz unsere sehr gelungene Weihnachtsfeier statt, „Highlight“ Manfred Grössler rundete die Veranstaltung musikalisch ab.

Unterfangen im Jahr 2014 führen zur Vorschau auf 2015:

Der Aufbau einer Zweigstelle Wien war verbunden mit einer Vielzahl von Gesprächen und letztlich von Erfolg gekrönt: Zwei Wiener Damen wollen in gar nicht so hausfrauenfreundlichen Zeiten eine Zweigstelle Wien ins Leben rufen. Danke für diese Bereitschaft. Wir wünschen regen Zulauf!

Unsere Netzwerk-Bemühungen mit Birgit Kelles Frau2000plus waren erfolgreich **http://frau2000plus.net/**

Im Neuen Jahr steht auch das seit langem angedachte „Generationen-Projekt“, das wir mit dem **Eltern-Kind-Zentrum Graz** (Obfrau: Angelika Rodler) gemeinsam planen, beantragen und erfüllen wollen, auf dem Plan. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit!

Im April 2015 findet der **2. Österreichische Familienkongress** statt. Vier interessante Vortragende und ein wohltuendes Rahmenprogramm erwarten Sie!

Die ÖHU / Hera ist eingeladen zu kooperieren.

Mag. Erika Gossler,
Präsidentin der ÖHU

Unsere ***Weihnachtsfeier*** *eröffnete wahrscheinlich den Reigen aller Weihnachtsfeiern im Advent 2014, denn sie fand schon am 1. Dezember statt.*

Sie war gut besucht, und ***Manfred Grössler*** *sorgte in bewährter Weise für musikalischen Genuss. Wie sich auch City-Manager* ***Heimo Maieritsch*** *überzeugen konnte, schafft Manfred Grössler es vorzüglich, alt bekannte Lieder mit modernen und auch selten gehörten Songs zu verbinden und mit komödiantischem Talent vorzutragen. Charmant und virtuos am Klavier:* ***Michel Nikolov****.*

Zum „Advent-Punsch" gab es eine herrliche Vielfalt von Kuchen, Torten und köstlichen Keksen in unseren festlich geschmückten Büroräumen. Ein herzliches ***Danke*** *den edlen Spenderinnen!* ego

Der Darm ist den meisten Menschen als funktionelles Organ wohl eher unbekannt. Er wird vernachlässigt, seine Bedürfnisse, so er sie nicht dringlich kund tut, ignoriert man üblicherweise, bringt er einen doch manchmal durch peinliche Geräusche oder Geruch arg in Verlegenheit. Und über das Ergebnis seiner Tätigkeit wird geflissentlich geschwiegen, sobald der Mensch über das Babyalter hinaus ist.

Dabei ist der Darm ein wahres „Multifunktionstalent“ - er

- gilt als „zweites Gehirn“
- arbeitet als unser bestes Abwehrsystem
- verarbeitet, zersetzt und resorbiert unsere Nährstoffe
- trennt Brauchbares von Ausscheidungspflichtigem
- entsorgt Giftstoffe
- und betreibt ganz nebenbei noch die Kultivierung riesiger Bakterienkolonien, wofür eine immense Logistik notwendig ist

Unser „Bauchgehirn“ produziert 98% des körpereigenen Serotonins - wogegen im Kopf magere 2 % synthetisiert werden.

Das Hormon Serotonin verhilft zu Wohlbefinden, Stimmungsaufhellung und Lustgefühl. Deshalb werden bei Depressionen „stimmungsaufhellende“ Serotonin-Wiederaufnahmehemmstoffe (SNRI) verabreicht, das sind Antidepressiva, die eine Menge Nebenwirkungen haben können. An eine Pflege des Darms als Therapie denken die Wenigsten, obwohl es dazu interessantes Wissen gibt: Fructose, z. B., führt im Darm zu verändertem Bakterienwachstum, dies wiederum reduziert die Serotoninbildung, und das ist ein Grund für Depressionen als Begleiterscheinung bei Fruktose-Intoleranz ...

Auch riesige Mengen an Immunglobulinen produziert unser Darm - das sind „Kraftwerke“ der körpereigenen Krankheitsabwehr. Sie machen 85 % der körpereigenen Immunität aus.

Ganz unerkannt ist der Darm unser bester Stoffwechselakteur (noch besser als die Leber!), zumal Darmbakterien Gallensäuren genetisch verändern und rückresorbieren. Geschähe das in der Leber, wären Cholesterinprobleme und Diabetes sowie Adipositas vermehrt die Folge.

Wenn der Darm wegen seiner vielfältigen Schleimhautfältelung bei 8 Metern Länge auch eine immense Innenoberfläche aufweist (ca. 200 qm), so ist nicht diese Schleimhaut, sondern sind die an ihr haftenden Darmbakterien für all diese Meisterleistungen verantwortlich. Dabei ist zu bedenken, dass der Säugling keimfrei auf die Welt kommt! Darmbakterien siedeln sich erst nach der Geburt an - umso wichtiger ist die artgerechte Ernährung des Säuglings.

Bei unseren Darmbakterien handelt es sich um ca. 100 Billionen Mikroorganismen, was nur ca. 5 % weniger ist, als unsere Erde an Meeresbakterien insgesamt aufweist! Ihr Gesamtgewicht beträgt 1,5 kg und ihr genetisches Material entspricht dem 150-fachen des menschlichen Genpools. Entdecker dieser Flora war Theodor Escherich, ihm verdankt das häufig vorkommende Escherichia coli-Bakterium seinen Namen. Wegen seiner guten Mutationsfähigkeiten ist es aus der modernen pharmazeutischen Industrie nicht mehr wegzudenken.

Die Darm-Mikroben bestehen aus 3000-4000 verschiedenen Arten, 99 % davon sind uns gegenüber „wohlgesonnen“, nur 1% dieser wahren Mutationskünstler wirken

sich nicht zu unseren Gunsten aus, sind also Krankheitserreger.

Die gesunde Darmflora besteht in etwa aus vier Bakteriengroßfamilien, alle sind anaerob, d.h. sie vertragen keinen Sauerstoff. Alle gesunden Darmbakterien brauchen ein saures Milieu. Liegt der pH-Wert höher, kommt es zum Überwuchern durch Pilze (Candida albicans), liegt er unter pH 5,8 wächst nur Helicobacter pylori.

50-60 % der Keime sind bei allen Menschen gleich. Aber einen großen Unterschied macht das Verhältnis von gewöhnlichen Darmbakterien zu *Firmicuten.* Letztere sind die „Alleskönner" unter den Darmbakterien, sie können sogar Ballaststoffe in Kalorien umwandeln!
Das ist gut in Notzeiten, aber schlecht für Übergewichtige! Normalerweise liegt das Verhältnis von Bacteroidetes zu Firmicuten bei 1:1, beim Adipösen jedoch bei 1:2000! Diese Darmbakterien machen Menschen zu „guten Kostverwertern", mit so einer Besiedlung wird man auch von Salat noch dick!

Wiederaufbau der Darmflora nach Antibiotikatherapie

Da eine Antibiotika-Einnahme ca. 70 % der Darmflora schädigt, ist ein Neuaufbau danach dringend notwendig. Die gleichzeitige Gabe von Darmbakterienpräparaten macht deshalb durchaus Sinn, weil dadurch die Gefahr des Staphylokokken-, Enterokokken- und Clostridienbefalls des neuen Darmbewuchses verhindert werden kann. (5-10 % der eingenommenen Bakterien kommen trotz gleichzeitiger AB-Gabe im Darm an).

Ein Beispiel: Helicobacter pylori, das gefürchtete Magen-Darm-Bakterium, wird durch hochdosiere Antibiotika vertrieben. Diese Therapie tötet gleichzeitig die gesunden Lactobazillen, aber nur diese verhindern die Neubesiedelung mit dem gerade wegtherapierten Helicobacter pylori!

Um unseren Darm in Schwung zu halten, führen wir ihm Probiotika und Präbiotika zu! Probiotika sind Präparate, die Darmbakterien enthalten, zum Beispiel Joghurt oder Sauerkraut, sie dienen der Neubesiedlung des Darms mit guten Bakterien.

Präbiotika sind Lebensmittel, die das gesunde Bakterienwachstum fördern, zum Beispiel Ballaststoffe und Inulin. Sie halten die bereits vorhandenen guten Darmbakterien am Leben.

Wissenswertes zur Darmsanierung

Wie schaut eine vernünftige Darmsanierung aus?

- Beginn mit einem „Erstbesiedler" Lactobazillus LCR35 (in Bioflorin oder Antibiophilus), das stellt den pH-Wert auf 5,8 - 6,2 und macht den Darm bakterienfreundlich.
- Anschließend wird die Bakterienvielfalt mit Multikeimpräparaten aufgestockt. Das dafür geeignete Anwachsmilieu ist aber nur durch den vorangehenden Lactobazillus vorhanden!
- Pathogene Keime unterdrückt man mit Grapefruitkernextrakt oder Teebaumöl.
- Die wieder hergestellte Darmflora pflegt man durch gesunde Vollwertkost mit Ballaststoffen und präbiotischen Lebensmitteln
- Darmgifte wie Alkohol und kohlensäurehaltige Getränke sollte man am besten vermeiden.

Einen gesunden Darm und Wohlbefinden im Neuen Jahr wünscht

Ihre **Mag. Helga Hasso**

Hatten Sie 2003 Angst vor SARS?

Hatten Sie 2003 Angst vor dem „Schweren Akuten Respiratorischen Syndrom = **SARS**?

Wurden Sie einige Jahre später bei dem Begriff **H5N1** nervös?

Und voriges Jahr beim Entsetzen bezüglich **EBOLA**?

Nun, wir Europäer scheinen wirklich Glück zu haben, tödliche Epidemien geschehen anderswo!

SARS konnten wir durch drastische Reisebeschränkungen aus den Ausbruchgebieten in SO-Asien von Europa fernhalten und das H5N1 –Virus, besser bekannt unter der Bezeichnung „Vogelgrippe“, eine bei Vögeln grassierende Influenza-A-Erkrankung, die ebenfalls in Asien zuerst ausbrach, rotteten wir durch millionenfache Tötung von Wild- und Zuchtgeflügel einfach aus. So konnte der Virusstamm nicht mutieren, menschenfeindlich werden und die uns von Ärzten seit langem angedrohte „Super-Influenza“ von der Art der 1918 grassierenden „Spanischen Grippe“ mit Millionen Toten auslösen.

Die WHO fühlte sich sogar veranlasst, die Pandemiewarnstufe 3 auszurufen, die bis Juni 2013 galt. Zusätzlich gab dieses Ereignis unserer fürsorglichen Regierung die Möglichkeit, Unmengen an (unsinnigen) Grippemitteln und Atemmasken einzubunkern, die nicht verwendet wurden aber wohl irgendwen reich gemacht haben.

Internationaler Gesundheitsnotfall

Dann kam EBOLA, und diese Gefahr ist noch sehr präsent. Nach kleinflächigen Ausbrüchen Mitte des 20. Jahrhunderts entlang des kongolesischen Flusses Ebola, hat die zunehmende Mobilität die Erkrankung besonders in Afrika weiterverbreitet, sodass sie 2014 als internationaler „Gesundheitsnotfall“ eingestuft wurde.

Was sagt die Statistik dazu?

SARS: 8500 Erkrankte - Mortalität ca. 11 %

- 919 Todesfälle in SO-Asien - 1 Todesfall in Frankreich - 7 Todesfälle in den USA

Vogelgrippe: 668 Erkrankte - Mortalität ca. 50 % - 339 Todesfälle (alle in Asien) - und das bei gleichzeitig 20.000 jährlichen „normalen“ Influenzatoten nur in Deutschland!

EBOLA: bisher registrierte Erkrankungen: ca. 20.000 - Mortalität 35-80 % je nach medizinischer Versorgung - ca. 5000 Todesfälle, fast alle innerhalb Afrikas.

Europa als Insel der Seligen?

Kann man sich als Europäer erleichtert zurücklehnen? Da muss man sich nicht ängstigen? Man befolgt einfach alle Reisewarnungen und alle Impf-Empfehlungen? Nein, so einfach ist es nicht! Dass uns bei unseren Lebensbedingungen und der umfassenden medizinischen Betreuung, ja sogar gerade *wegen* dieser Umstände, zunehmend Gefahr droht, wissen die Wenigsten, und davon reden auch Ärzte nicht gerne. Die schleichende Gefahr, die Europa bedroht, hat Namen: MRSA, VRE und ESBL sind die gebräuchlichsten.

- **Methicillin-resistenter Staphylococcus aureus MRSA**
- **Vancomycin-Resistente-Enterokokken VRE**
- **Extended-Spectrum-Betalactamasen ESBL**

MRSA und VRE sind resistent geworde-

ne, pathogene Darmbakterien. ESBL ist ein Enzym, das es Bakterien ermöglicht, sich gegen Antibiotika zu wappnen.

Wenn Sie meinen Artikel über Darm-Mikroorganismen gelesen haben, wissen Sie, dass Staphylokokken und Enterokokken beim Gesunden durch stärkere, positiv wirksame Darmbakterien unterdrückt werden. Wird ein Mensch jedoch schwach - sei es aus Gründen der Rekonvaleszenz, des Alterns oder nach einer Operation - nützen die gefährlichen Keime jede Chance!

„Krankenhausbakterien“

Dann kommt es zu langwierigen, eiternden Operationswunden, Hüft- oder Kniegelenken, Implantaten, die wieder entfernt werden müssen, hartnäckigen Lungenentzündungen - es gibt viele Auswirkungen solcher Infektionen.

Diese gefürchteten „Krankenhauskeime“ befallen jährlich geschätzt 1.000.000 Menschen alleine in Deutschland, wovon bis zu 40.000 daran sterben. Jedes Jahr!

Hat man sich erst einmal mit einem solchen Keim infiziert, ist ärztlicherseits nicht mit (Antibiotika-)hilfe zu rechnen. Da hilft nur eine gute „Widerstandskraft“ durch die körpereigene gesunde Darmflora.

Wie groß ist die Gefahr für jeden einzelnen von uns? Man rechnet damit, dass jeder 60. Erwachsene Träger der Keime ist, unter Landwirten und Gärtnern sogar jeder 3.!

Warum dies? Der Auslöser dieser Bakterienschwemme ist die „Überversorgung“ mit Antibiotika aller Art bei der Zucht von Schweinen, Rindern und Hühnern, wodurch immer wieder resistente Bakterien erzeugt werden, die dann über den Dung in den Boden gelangen. Konventionell arbeitende Landwirte und Gemüsezüchter, ja sogar Gärtner, werden auf diese Weise oft bei ihrer Arbeit infiziert. Über den Konsum von Tierprodukten infizieren sich eventuell die Endverbraucher, und weil (infektiöser) Mist auch auf Gemüse landet, sind nicht einmal Vegetarier sicher davor.

Wenn Sie wissen wollen, ob Sie selbst bereits Träger der Killerbakterien sind, gibt ein Nasenschleimhautabstrich darüber Auskunft (empfehlenswert vor Operationen!), zumal jeder Infizierte den Keim u.a. auch auf seiner Nasenschleimhaut trägt. Nach 14-tägiger Bebrütung auf Petrischalen ist das Ergebnis sichtbar. Wegen der Zeitspanne zwischen Abstrich und Befund sollte man den Test also rechtzeitig vor dem OP-Termin veranlassen!

Obwohl in Großbritannien und Schweden schon erste Ansätze zu AB-Reduzierungsmaßnahmen in der Landwirtschaft existieren, sollte man nicht darauf vertrauen, dass unsere Agrarlobby den großzügigen Umgang mit Antibiotika einbremsen lässt. Es liegt an jedem Einzelnen, sich damit auseinanderzusetzen.

Vorsichtsmaßnahmen helfen!

Als Vorsichtsmaßnahmen empfehle ich deshalb neben der sorgfältigen Auswahl bei Tierprodukten, gründliche Hygienemaßnahmen beim Hantieren mit rohem Fleisch aber ebenso gründliches Waschen von mit Bedacht eingekauftem Gemüse! Außerdem:

- Sicherung der gesunden Darmflora
- Vermeidung jeder unnützen Antibiotika-Therapie (aber kein vorzeitiger Abbruch einer begonnen AB-Behandlung!)
- Abklärung des eigenen Bakterienstatus, um den Ärzten eine Chance auf Präventivmaßnahmen zu geben

Der Rest ist Glückssache!

meint Ihre **Mag. Helga Hasso**

Besuchen Sie unsere neuen Veranstaltungen – diese sind zugänglich für jede / jeden – natürlich auch ohne Vereinsmitgliedschaft!
Die Räume sind barrierefrei und samt WC behindertengerecht – Zugang über den Hof, dann rechts im ersten Stock (Lift oder Treppe).

Februar 2015

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Mittwoch 18. 2. 2015	**Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9 - 11 Uhr**	**Literaturrunde „Grazer Straßennamen – wer waren diese Frauen?“ mit Mag. Irene Slepcevic Info: 0664-63 74 187**	**6,00 bzw. 4,00**

März 2015

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Freitag 6. 3. 2015	**Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 18.00 Uhr**	**„Gesunde Strategien zum Abnehmen“ Vortrag mit Manfred Grössler Erster ausgeb. Ernährungsberater Österreichs Info: 0664-73 55 45 81 Info: groessler.manfred@inode.at www.groessler.cc**	**6,00 bzw. 4,00**
Hera-Tipp! Samstag 7. 3. 2015	**Bildungshaus Schloss St. Martin Kehlbergstr. 35 8054 Graz 9.30 – 12.30 Uhr**	**Vortrag „Wie viel Medizin überlebt der Mensch?“ mit Dr. med. Günther Loewit Organisation: Werk für menschenwürdige Therapieformen www.wfmtf.net Info: 0664-88 41 66 96 (Fr. Bienwald)**	**12,00 bzw. 8,00 für Mitglieder des Werkes Mittagessen möglich**
Mittwoch 11. 3. 2015	**Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9 - 11 Uhr**	**Literaturrunde Reihe „Weibliche Lebenswelten“ „Heimsuchung“ von Jenny Erpenbeck mit Mag. Irene Slepcevic Info: 0664-63 74 187**	**6,00 bzw. 4,00**
Kursbeginn Montag 16. 3. 2015	**Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9.30 Uhr**	**Neuer Kurs „Gesunde Wirbelsäule - gesunder Beckenboden für jedes Alter“ 10 Einheiten – jeweils Montag mit Johanna Haidacher-Sammer** Auch gut geeignet für ältere Personen, da alle Übungen im Sitzen oder Stehen erfolgen! **Info: 03135-57093 oder 0650-67 13 128**	**6,00 bzw. 4,00 pro Einheit**
NEU! Dienstag 17. 3. 2015	**Hera Vortragsraum Schmiedgasse 21 8010 Graz 9 - 11 Uhr**	**Kunstgeschichterunde! Reihe „Die Darstellung der Frau in Kunst und Theologie“ „Die Renaissance“ mit Mag. Paul Seisser Info: 0660-12 39 116**	**6,00 bzw. 4,00**

Beachten Sie auch unsere Informationen / Newsletter auf www.hausfrauenunion.at

März 2015

Exkursion am 14. März 2015 – 7.00 – ca. 21.00 Uhr

„Auf den Spuren der Hexenverfolgung in der Untersteiermark“

mit dem Verein „Österreichisch-Slowenische Freundschaft“

Leitung: Mag. phil. Lidija Vindis-Roesler / Mag. Ivanka Gruber

In Ergänzung zum Vortrag vom 10. März 2014 „Sind Frauen wirklich Hexen?“ können Sie auf dieser Fahrt interessante Originalschauplätze besuchen.

Pauschalpreis Euro 60,-- (Fahrt, Weinverkostung, Jause, Führung – deutsch, Abendessen)

Anmeldungen bitte bis 22. Februar nur unter 0316 - 42 11 04 oder ivanka.gruber@aon.at

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
NEU! Mittwoch 18. 3. 2015	**Hera** **Vortragsraum** **Schmiedgasse 21** **8010 Graz** **18 - 19 Uhr**	Gratis-Beratung **„Vitalstoffe für die Frau in jedem Alter“** **mit Mag. Helga Hasso** **Pharmazeutin/Apothekerin** **Info: 0650-39 14 159 oder 03135-57 093**	-

April 2015

Datum	Ort/Zeit	Veranstaltung	€
Mittwoch **8. 4. 2015**	**Hera** **Vortragsraum** **Schmiedgasse 21** **8010 Graz** **9 - 11 Uhr**	Literaturrunde **Reihe „Weibliche Lebenswelten“** **„Die Front des Lebens“ von Gina Kaus** **mit Mag. Irene Slepcevic** **Info: 0664-63 74 187**	**6,00 bzw. 4,00**
Dienstag **14. 4. 2015**	**Hera** **Vortragsraum** **Schmiedgasse 21** **8010 Graz** **9 - 11 Uhr**	Kunstgeschichterunde **Reihe „Die Frau in Kunst und Theologie“** **„Die Vertreibung aus dem Paradies“** **von G. Paolo** **„Abraham und Hagar“ von F. Barbieri** **mit Mag. Paul Seisser** **Info: 0660-12 39 116**	**6,00 bzw. 4,00**
Vorschau **Samstag** **18. 4. 2015**	**Treffpunkt:** **Gasthof** **„Kranerwirt“** **Fam. Niggas** **Hauptstraße 68** **8502 Lannach** **10.30 Uhr**	Exkursion des Vereins Hera **Besuch einer Permakulturanlage und Wildkräuterverkostung / Führung** **mit Prof. h.c. Peter Steffen** **Anmeldung / Info:** 0316-82 90 34 (zu Bürozeiten), unter 0650 – 39 14 159 oder 03135-57093	**6,00 bzw. 4,00**

SeniorInnen-Kartenrunde: **jeweils Dienstag um 14.30 Uhr im Hera-Vortragsraum**
Neue Interessenten bitte unter 0664 - 73 60 08 56 anmelden (Fr. Baumgartner)

Bürozeiten: **jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10 bis 13 Uhr,**
Tel.: 0316-82 90 34 und nach Vereinbarung unter 03135-57 093 oder g.fey@tele2.at

Der Verein „Hera“ ist Teilnehmerin der Aktion „Hunger auf Kunst & Kultur“
Interessentinnen und Interessenten mit Kulturpass besuchen Vorträge gratis!

2015 – Ein Jahr der Frauen

„Shifting Constellations“ Wechselverhältnisse

Das Grazer **Kulturzentrum bei den Minoriten** zeigt unter diesem Titel ab 22. Jänner ein **Projekt der Argentinierin** Virginia Argarate, an dem sich **13 Künstlerinnen** beteiligen. Sie alle sind aus familiären oder beruflichen Gründen hierher gezogen und sehen ihre Arbeiten als Interpretation des langen Vorgangs, sich als „Fremde“ in dieser Stadt anzusiedeln. **„Was haben wir durch unseren Zuzug dieser Stadt gegeben – was haben wir von ihr bekommen?“** – Fast überall sind es die Frauen, die diesen Prozess gestalten und nach außen sichtbar werden lassen.

Kulturzentrum bei den Minoriten,
Mariahilferplatz 3/I, 8020 Graz,
Tel.: 0316 – 711133 31
office@kultum.at, www.kultum.at

****

2015 steht im Zeichen der weiblichen Kunst – von Bregenz bis Wien

Die Schweizerin Pipilotti Rist ist eine, deren Namen man nicht so leicht vergisst. Derzeit ist eine Videoarbeit von ihr in der **Ausstellung „Damage Control“ im Kunsthaus Graz** zu sehen.
Darin schlägt sie lachend Autoscheiben ein, während die Polizei ihr zwar folgt, aber nichts unternimmt (Bild)…Zerstörung ohne Kontrolle? Mit einem Lächeln auf den Lippen? Wie oft geschieht im Alltag Ähnliches? **Eine Werkschau von ihr wird ab März in der Kunsthalle Krems zu sehen sein.** – Rauschhafte Kunsterfahrung für alle Sinne.

Kunsthaus Graz, Lenkai 1, 8010 Graz
www.museum-joanneum.at
Kunsthalle Krems: **www.kunsthalle.at**
Kunsthaus Bregenz: www.kunsthaus-bregenz.at
Leopoldmuseum: www.leopoldmuseum.org

Foto: Universalmuseum Joanneum / N. Lackner

Berlinde De Bruyckere aus Belgien war ebenfalls schon im **Grazer Kunsthaus** zu sehen. Ihre ebenso poetisch, wie gespenstisch wirkenden Installationen bleiben, einmal gesehen, im Gedächtnis haften. Ab 18. April folgt im **Kunsthaus Bregenz** u. a. ihre Installation gefallener Bäume einer Schau von Rosemarie Trockel (ab 24. 1.), danach ist eine Überblicksausstellung der Malerin Joan Mitchell zu sehen (ab 18. 7. 2015).

Das **Wiener Leopoldmuseum** wird ab 30. Jänner eine **Konfrontation zwischen Egon Schiele und der „Skandalkünstlerin“** Tracy Emin wagen. Sie wurde bekannt durch ihr Werk **„My Bed“** – das ungemachte Bett samt allem, was man lieber nicht sehen möchte, soll die „Bedingungen menschlicher Existenz“ hinterfragen.

Die Kunst und ihr Preis

Überraschend ist, wie junge „Aufsteiger“ den zeitgenössischen Kunstmarkt beherrschen. Die **Kunst-Datenbank Artnet** listet hier den Rumänen **Adrian Ghenie** auf Platz 1. Sein Gemälde **„The Fake Rothko“**, wurde um satte 2 Millionen Dollar verkauft. Auf Platz 2 landete die Britin **Jenny Saville** mit ihrem Werk **„Plan“:** verkauft um 2,97 Millionen Dollar, gefolgt von **Alex Israel** mit **„Sky Backdrop“** um 850.000 Dollar (gewertet wird die Differenz zwischen Schätz- und Verkaufswert!). Quelle:**www.diepresse.com**
Ein „Laie“ wird sich beim Betrachten der genannten Bilder aus mancherlei Gründen eher nur wundern. Kunst ist und bleibt eben oft genug…ein Rätsel.

Wien – Berggasse 19

Viele stellen den Bezug sofort her: Hier wird mit dem **Sigmund-Freud -Museum** eine Dokumentation zu Leben und Werk des Begründers der Psychoanalyse gezeigt. Auch seine jüngste Tochter **Anna Freud** hatte dort ihre Praxis, bevor die jüdische Familie 1938 vor den Nazis in die USA fliehen musste. Der Nachlass der Freuds befindet sich heute großteils in der Kongress-Bibliothek Washington sowie im **Londoner Freud-Museum.** Zu wenig bekannt ist das gesamte Schaffen und der frühe Lebensweg von Anna Freud.

Um 1900 gab es für Frauen nur beschränkte Möglichkeiten gesellschaftlicher Teilhabe, für den Zugang zu Bildung und Berufsleben. **Anna Freud aber wollte mehr sein, als die „Vatertochter", Ehefrau und Mutter.** Sie trat nicht nur als Psychoanalytikerin das Erbe des Vaters an, in jungen Jahren war sie ebenso **Schriftstellerin und Lyrikerin**. Ihre Gedichte kreisen um die Themen Leben, Tod und die Wahrnehmung des Zeitgeistes der aufkeimenden Moderne. Bei Anna Freud trafen Psyche, Kunst und Literatur in meist kurzen, aber prägnanten Texten zusammen. Zugleich wird darin die **Entwicklung der Psychoanalyse** eindringlich sichtbar.

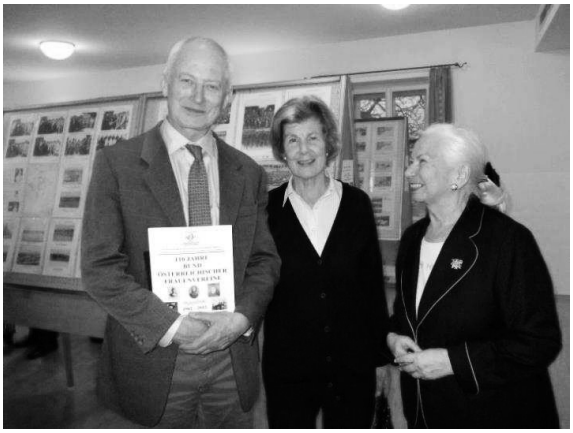
Das literarische Werk Anna Freuds wurde nun erstmals durch die Grazer Germanistin **Ao. Univ.Prof. Dr. Brigitte Spreitzer** in ihrem Buch „Anna Freud" im Wiener Böhlau-Verlag 2014 herausgegeben: Lyrik, Bilder und das gesamte Textmaterial geben einen Einblick in das Leben von Anna Freud, die erst 1971 wieder Österreich besuchte. Sie starb, international hoch geehrt, im Alter von 87 Jahren in London.
Im Wiener Freud-Museum finden auch Sonderausstellungen statt, derzeit die künstlerische Intervention **„VANDAL" von Brandt Junceau** (bis 4. Oktober).

Freud-Museum, Berggasse 19, 1090 Wien, Tel.: 01 – 319 15 96, geöffnet Mo – So von 10 – 18 Uhr, **office@freud-museum.at** **www.freud-museum.at**

Starke Frauen – hoher Besuch

Nach der erfolgreichen Ausstellung über **Marianne Hainisch** in Spillern wurde aus Anlass des 175. Geburtstages der **Gründerin des Bundes Österreichischer Frauenvereine (BÖFV)** in Baden eine weitere Marianne Hainisch-Schau eröffnet: ist doch **Baden die Geburtsstadt** von Marianne Hainisch.
Zur Badener Ausstellung konnte Frau Hauer-Róna auch die **ehem. Vize-Präsidentin des International Council of Women (ICW), Frau Elisabeth de Langre** (l.) begrüßen:

Eine besondere Ehre war der Besuch von **Fürst Hans Adam und I.D. Fürstin Marie von und zu Liechtenstein** anlässlich der **Ausstellung „Vier starke Frauen des vorigen Jahrhunderts"** im niederösterreichischen Leobendorf.



Weitere Infos zum Thema finden Sie im **9. Newsletter der ÖHU/ Verein Hera Graz unter** **www.hausfrauenunion.at** sowie unter **www.ncwaustria.org** **(Bund Österreichischer Frauenvereine – BÖFV)** und in deren Zeitung **„Bundinformationen"** (Sept. und Dez. 2014)

Altenpflege: Opa wohnt jetzt in Ungarn ist der Titel eines Presseartikels von Eva Winroither und Duygu Özkan, geschrieben Ende März 2013. Er befasst sich mit einer neuen Variante der Unterbringung alter Pflegebedürftiger, nicht nur in einem Alten- oder Pflegeheim in der Heimatstadt sondern im Ausland. Dort steht: *Immer mehr Österreicher werden in einem Pflegeheim in den östlichen Nachbarländern untergebracht – aus finanziellen Gründen, aber auch, weil sie sich dort intensivere Pflege erhoffen.*

Als Beispiel wird das Pflegeheim „Balaton" angegeben, das in einer Kleinstadt „direkt am Plattensee", betrieben von „Senioren-Care", hinter der der größte Betreiber von privaten Pflegeheimen in Belgien steht, die Firma Armone. *„Österreich und Deutschland haben einen Mangel an Pflegepersonal, sie können einfach nicht die gleiche Betreuung bieten wie wir", sagt der Geschäftsführer.* Er verwendet *klare Worte, die die Dinge nicht unbedingt beschönigen: „Ein Pflegeplatz in Österreich ist für viele zu teuer. Und natürlich wollen einige auch ihr Erbe in Sicherheit bringen." [In Österreich greift der Staat auch auf Vermögen, Haus und Wohnung der Pflegebedürftigen zu. In der Steiermark auch auf das der Angehörigen.*] - Anmerkung: Das war so bis 1.7.2014!

„**Altenpflege zu Hause Wien**" erklärt, was viele aus leidvoller Erfahrung wissen: *Den Abschied aus der gewohnten Umgebung weg von langjährigen Nachbarn und aus einem lieb gewonnenen Zuhause und den Umzug in ein Pflegeheim verkraften viele Pflegebedürftige nicht gut. Der körperliche und geistige Verfall kann sich deutlich beschleunigen.*

Wenn Menschen beginnen Unterstützung zu brauchen, zum Beispiel bei ihrer Körperpflege, ist es deshalb eine bedenkenswerte Möglichkeit, diese Hilfe in den eigenen vier Wänden schrittweise in Anspruch zu nehmen. Dafür gibt es viele Anbieter, manche sind flexibler als andere, manche billiger, manche teurer. Es lohnt sich unbedingt, das Angebot sehr gründlich zu prüfen!

Jürgen Bigler vom Pflege- und Betreuungsnetzwerk *„Ich bin daheim!"* sagt dazu Folgendes:

In Österreich wird zu etwa 80% die häusliche Pflege und Betreuung von nahen Angehörigen übernommen. Die Pflege zu Hause wird annähernd zu 80% von Frauen durchgeführt.

Es zeigt sich, dass ein hoher Anteil der pflegenden Angehörigen aufgrund der oft starken psychischen und physischen Belastungen innerhalb von 2 Jahren selbst in irgendeiner Form therapiebedürftig wird. Insofern ist eine Unterstützung für pflegende Angehörige zur Erhaltung der eigenen Gesundheit ein absolutes MUSS.

Die Arbeit, die pflegende Angehörige leisten, ist nicht nur enorm wichtig für die zu pflegenden Personen selbst, sondern ist ein erheblicher Beitrag dazu, dass unser Gesundheits- und Sozialsystem funktioniert.

Pflegende Angehörige leisten alljährlich einen Beitrag zur Erhaltung unseres Gesundheits- und Sozialsystems im Gegenwert von 3 über Milliarden Euro. Nicht nur deswegen haben sie das Recht auf ausreichende Unterstützung in der Bewältigung ihres Pflegealltags und sollten keinesfalls das Gefühl bekommen, aufgrund mancher bürokratischer Hürden im System Bittsteller sein zu müssen.

Professionelles Entlastungsmanagement *bietet direkte Hilfe an.* Nähere Informationen dazu erhalten Sie beim Pflege- und Betreuungsnetzwerk „**Ich bin daheim!**" (www.ich-bin-daheim.at, info@ich-bin-daheim.at
Ansprechperson**: DGKP Jürgen Bigler**, 0680/142 61 64

ego

Am 3. 12. trafen wir uns zur letzten Folge der Reihe **„So war's zu meiner Zeit..."** und machten es uns im weihnachtlich geschmückten Vortragsraum bei Tee und Kuchen gemütlich. Wir hörten über die aus heutiger Sicht unvorstellbare Wohnungsnot unmittelbar nach dem Krieg: Im Winter musste sich unsere Erzählerin schon glücklich schätzen, einen Strohsack in der Keplerschule als Nachtlager zu ergattern.

Zum Lebensstandard 1947/48 sei angemerkt, dass hochmoderne Nylonstrümpfe, die „die Selbstgestrickten" ablösen sollten, beim Palmers 45 Schilling kosteten, das war etwas mehr als ein Drittel des Monatsgehalts einer Verkäuferin! Teuer schlug auch die Monatskarte für die Straßenbahn zu Buche: sie kostete ganze 14 Schilling – kein Wunder also, dass man damals sehr viel zu Fuß ging. Meistens wohl ohne Strümpfe.

Erika Waldhauser las aus ihrem Buch**: *„...und dazwischen eine Masche: Kindheitserzählungen aus den 50-er Jahren in Graz"*** verschiedene interessante Episoden vor und machte dadurch diese Zeit, die fast alle der Anwesenden selbst bewusst erlebt haben, wieder lebendig. Es ist faszinierend, was für einschneidende Veränderungen seit damals passiert sind! Im Haushalt der kleinen Erika W. gab es 2 Sorten von Stromgeräten: Glühbirnen und ein Radio ... Gemüse lagerte bestens im Lehmbodenkeller, wurde im feuchten Sand eingegraben, Äpfel „eingeschlagen" ... Fallobst, auch minderwertiges, wurde geklaubt und verwertet ... Das Wasser kam aus einem Brunnen im Garten und musste zuerst bis zum Haus und dort hinaufgetragen werden ... Der Waschtag war mühsam, der Badetag nicht minder, er hatte noch nichts mit „Relaxen in der Wanne" zu tun ... Lebensmittel wurden Deka-weise gekauft und gehütet, nichts ließ man „verkommen" ... Die meisten Menschen besaßen nicht viel, aber an einer Sache war man reich: an Zeit.

Herzlichen Dank an die Vortragenden!

Literatur vom Feinsten gibt es mit Frau **Mag. Irene Slepcevic**, sie charakterisiert die Treffen selbst:

Zu unserer Literaturrunde treffen wir uns an einem Mittwoch im Monat von 9 – 11 Uhr. Im Mittelpunkt steht jeweils ein Buch, das ich vorstelle und aus dem ich Leseproben gebe.

Besonders nett ist es, wenn Damen aus der Runde das Buch schon kennen, dann kommt es regelmäßig zu einem interessanten Austausch auch durchaus verschiedener Meinungen. Aber auch sonst gibt es immer gute und anregende Gespräche, immer wieder auch über allgemein interessante Themen aus den Bereichen Literatur, Theater und Kunst.

Die Titel der Bücher werden in den Hera News angekündigt. *Irene Slepcevic*

Auch an Frau Mag. Slepcevic ein herzliches Dankeschön!

Wenn Sie Lust bekommen haben – schauen Sie beim nächsten Termin vorbei! *ego*

Maximilian Moser / Erwin Thoma

Die sanfte Medizin der Bäume – Gesund leben mit altem und neuem Wissen

Servus Verlag, Salzburg, 2014 ISBN 978-3-7104-0001-8

Was passiert, wenn ein Medizinwissenschaftler und ein Förster zusammenkommen? Ein Buch, das auf wunderbar lebendige Art und Weise das Wissen von gestern und heute vereint, kombiniert mit feinsten Zeichnungen der Bäume und Blumen, denen schon seit jeher Heilkräfte nachgesagt werden. Dabei kommt Rudl zu Wort, der sein ganzes Leben mit der Naturheilkunde und dem überlieferten Wissen gelebt hat und unter anderem seine Rezeptur der Pechsalbe verrät, sowie die Erfahrungen von Erwin Thoma selbst, der als Holzspezialist eine eigene Baufirma errichtet hat, deren Häuser zu 100% aus Holz bestehen. Er erzählt, dass eine ausgewachsene Buche ca. 200 Liter Wasser an einem einzigen Sommertag verdunstet und wir deshalb dieses herrlich kühle Klima im Wald erfahren dürfen. Oder dass es die Fichte ist, die das meiste Land von Europa bis Asien besiedelt. Wie sie das macht? Das verrate ich hier nicht!

Auf der wissenschaftlichen Seite ist es Max Moser, der dem Holz zum Beispiel seine hohe Hygienebereitschaft oder seine gute Schlafeigenschaft mittels durchgeführter Studien nachweist und darstellt. So ist Holz der absolute Sieger, wenn es um die Bakterienelimination im Vergleich zu Glas-, Stahl- und Polyethylen-Oberflächen geht. Deshalb sein Credo – Vollholz nicht nur zu Hause, sondern und vor allem auch in Kindergärten, Schulen und Krankenhäusern!

Das Geben und Nehmen der Bäume untereinander sollte uns Menschen ein Vorbild sein. *„Bäume, was werden wir Menschen von euch noch lernen?“* **Martina Bacher**

Honig im Kopf
Deutschland, 2014

Regie: Til Schweiger

Drehbuch: Hilly Martinek, Schweiger

Darsteller: Dieter Hallervorden, Emma Schweiger, Til Schweiger, u.a.

Didi Hallervordens Oscar-würdige Darstellung des dementen Witwers Amandus und die Entschlossenheit seiner Enkelin Tilda (grandios: Emma Schweiger!), mit ihrem Großvater nach Venedig zu reisen, beeindrucken bei dieser „Komödie mit ernsten Untertönen“.

Die herrliche Metapher des Titels stammt von Schweigers Co-Autorin Hilly Martinek, deren demenzkranker Vater Vorlage für die Geschichte war. Schweiger und Martinek hatten beide Fälle von Demenz in ihren Familien und erlebten so die Tragik ebenso wie die komischen Momente der Krankheit hautnah, was dem Film wohl seine Wahrhaftigkeit schenkt. Die Fakten sind abgesichert, viele selbst miterlebt. Sogar die Deutsche Alzheimer Gesellschaft attestiert ihm eine „realistische Darstellung des Krankheitsverlaufs“.

Der verwirrte Amandus stellt Einiges an, bewegt sich zwischen witzig und völlig untragbar und zeigt damit, welche Belastungen für Angehörige und Pflegende entstehen. Tildas emotional-liebevoller Zugang stützt den Opa, sie reagiert auf seine (Un-)Taten mit intuitiver Leichtigkeit. Ihre Ungezwungenheit befreit ihn auch von der Last, immer alles erklären zu müssen oder es zumindest zu versuchen.

Man muss sich „auf die Krankheit einstellen und drüber reden statt zu schweigen und sich zu schämen, sonst geht so viel Leben, so viel Leichtigkeit verloren“ sagt Martinek im Interview mit *vital*. Auch Hilfe zu holen ist immens wichtig. Und weil sie es selbst erfahren hat, sollte man ihr das glauben. ***ego***

„Die Zeit“ bietet ihren LeserInnen in der beliebten Rubrik: *Was mein Leben reicher macht* eine Auswahl von Leserzitaten zu diesem Thema. Um unser Heft mit einer sehr positiven vorletzten Seite ausklingen zu lassen und Sie zum Nachdenken über eigene Erlebnisse zu animieren, habe ich verschiedene Antworten unserer Leserinnen für Sie gesammelt. Ich hoffe auf viele weitere Einsendungen, in denen Sie Ihre „Highlights“ mit uns teilen!

Also: Was macht IHR Leben schön?

Der Freudenschrei meines Enkels, mit dem er auf mich zuläuft, wenn ich ihn von der Schule abhole

Das Strahlen in den Augen unserer Töchter, mit dem sie begeistert von erfolgreich abgeschlossenen Projekten berichten - oder auch nur davon, dass eine öde Vorlesung ausfällt

Dass mich mein Freund die allerersten Kilometer direkt vom Autohaus weg mit seinem neu gekauften Auto fahren ließ

Einmal musste ich mich lange bei meinem Lieblingsbäcker anstellen, der aber die allerbesten Krapfen hat. Sie wurden immer weniger, und dann bestellte der Kunde vor mir ALLE restlichen Krapfen!
Als er meinen enttäuschten Blick sieht, lässt er einen davon extra verpacken - und schenkt ihn mir!

Glück ist für mich, wenn ich mit meinen Katzen Zwiesprache halte: Ich auf ihr Schnurren mit miauenden Lauten antworte, wir unsere Blicke ineinandertauchen, unsere Wangen aneinander reiben... und ich das Gefühl habe, dass der Wunsch meiner Kindheit Wirklichkeit geworden ist: Ich verstehe die Sprache der Tiere.

Ein lieber Freund muss sich in Tunesien „unters Messer“ legen. Die notwendige Operation ist langwierig und gefährlich. Frau und Kinder bangen um ihn, auch sein ganzer Freundeskreis ... Früher als erhofft läutet das Telefon und er selbst verkündet mit schwacher, aber zuversichtlicher Stimme: „Ich lebe noch!“

ego

Impressum: Medieninhaber, Herausgeber und Verleger: Österreichische Hausfrauen-Union in Kooperation mit HeRA – Landeszweigverein Steiermark, Schmiedgasse 21, 8010 Graz,
Büro: jeden 2. und 4. Do im Monat: 10 - 13 Uhr, **Tel.: 0316 - 82 90 34**
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Erika Gossler;
Redaktion: Dr. Gabriele Feyerer, Mag. Erika Gossler, Mag. Helga Hasso;
hausfrauenunion@gmx.at oder g.fey@tele2.at,
Erscheint 4-mal jährlich, **Abopreis:** 12 Euro; für Mitglieder im Jahresbeitrag (24 Euro) enthalten
Druck: Khil Druckerei GesmbH, Neutorgasse 26, 8010 Graz
Blattlinie: Unabhängige Information für Familien und Eintreten für Wahlfreiheit im Lebensentwurf.
www.hausfrauenunion.at

ÖHU Hera Frauen für Familie

ÖHU Hera Frauen für Familie

Unseren geschätzten Leserinnen und Lesern zur Information:

Am Samstag, 11. April 2015 findet der **2. Österreichische Familienkongress** statt. Dieser Familienkongress will Familien Wissen und Mut vermitteln für ein natürliches, gutes Leben im Familienverband und bietet Ihnen deshalb ein reichhaltiges Programm mit vielfältiger Themenauswahl:

Peter Steffen: **"Zukunftsfähige Selbstversorgung für die ganze Familie"**

Prof. Dr. Maximilian Moser: **"Mit der Familie im Rhythmus leben"**

Mag. Gabriele Blaschitz: **"Große schützen Kleine - Unfallverhütung in der Familie"**

Jürgen Bigler: **"Pflege in der Familie - professionelles Entlastungsmanagement"**

Auch die Bewegung soll nicht zu kurz kommen, deshalb lädt Sie „Mr. Move it!“ ab 17:15 zum Mitmachen ein unter dem Motto: **„Bewegung macht schlau“**.

Parallel zu den Vorträgen wird Gesundheits- und Aromapflege angeboten, Bärbl Buchmayr verhilft Interessierten "Mit der Natur zur Familiengesundheit". Dabei können nicht nur Erwachsene sondern auch Kinder ganz konkrete Erfahrungen sammeln und verschiedene Verfahren ausprobieren.

Veranstaltungsort: Räumlichkeiten von ***Primawera*** Karmeliterplatz 8 / 1, 8010 Graz

Kosten: 50,00 pro Person bzw. 80,00 für Ehepaare

Achtung: Hera-Mitglieder bekommen 10% Nachlass auf den regulären Eintrittspreis!

Kinderbetreuung ist gegen eine kleine Spende möglich - Anmeldung unbedingt erforderlich!

Zu Details informieren Sie sich bitte auf http://www.familienkongress.at/ oder bei der Organisatorin Martina Bacher Tel: 0676 88812229; Mail: martina.bacher@chello.at

ZAHLUNGSANWEISUNG
AUFTRAGSBESTÄTIGUNG

EmpfängerIn Name/Firma
Österr. Hausfrauen Union HERA Landeszweigverein Steiermark

IBAN EmpfängerIn
AT885600020141271033

BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank
HYSTAT2G

EUR | Betrag | Cent

Zahlungsreferenz

IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn

Verwendungszweck

- ○ **Mitgliedschaft (inkl. Zeitung) 24,–**
- ○ **Abo Zeitung 12,–**
- ○ **Spende**

AT HYPO STEIERMARK

ZAHLUNGSANWEISUNG

EmpfängerIn Name/Firma
Österr. Hausfrauen Union HERA Landeszweigverein Steiermark

IBAN EmpfängerIn
AT885600020141271033

BIC (SWIFT-Code) der Empfängerbank
HYSTAT2G

Ein BIC ist immer verpflichtend, wenn die EmpfängerIn IBAN ungleich AT beginnt.

EUR | Betrag | Cent

Nur zur maschinellen Befüllung der Zahlungsreferenz | Prüfziffer

Verwendungszweck

○ Mitgliedschaft (inkl. Zeitung) 24,– ○ Abo Zeitung 12,– ○ Spende

IBAN KontoinhaberIn/AuftraggeberIn

KontoinhaberIn/AuftraggeberIn Name/Firma

006

Unterschrift ZeichnungsberechtigteR

Betrag | Beleg

30+