

# Wir STEIRERINNEN

Das Magazin der VP Frauen

Ausgabe 1/2021



**DANKE**

UNTERWEGS FÜR DEN GUTEN ZWECK

ÖSTERREICH IMPFT

**Kleiner Pieks mit großer Wirkung**

WIR  
GRATULIEREN

## Gewinnerinnen!

Bei den Gewinnspielen der letzten Ausgabe von „Wir Steirerinnen“ haben gewonnen:

### ABO VON „GRÜBELWERK“

Elisabeth Sokulskyj, Irmgard Gogg, Waltraud Schuster

### TAGESPASS „STUHLECK“

Maria Anna Bonstingl, Elfriede Schwarz

### BUCH „DER STEIRER LAND“

Maria Reith, Rosa Drogg, Astrid Riegelnegg,  
Manuela Roiderer, Carina Münzer

### EINTRITTSKARTEN „ERINNERUNGSHOF“

Maria Schwarzer, Hermenegild Sauer, Rosa Moitzi,  
Silvia Wohlmuth, Renate Tatscher, Theresia Muster,  
Margarethe Strini, Rosa Drexler, Elisabeth Hofbauer,  
Margit Pratter-Demuth



Rosa Drogg

Carina Münzer

Elfriede Schwarz

Silvia Wohlmuth



VP Frauen-Dirndl

Preis auf  
Anfrage

## Aus der VP Frauen- Kollektion

Die Werbemittel der  
VP Frauen können bei der  
Landesgeschäftsstelle  
bestellt werden:

**Tel. 0316/60744-6412**  
**info@vp-frauen.at**

VP Frauen-Tuch  
60 x 60 cm



Aktionspreis

Stk. € 35,-



Sonnenblumenpin Stk. € 1,-



Sonnenblumensackerl Stk. € 2,80

## INHALT

- 4 **INFO-UPDATE**  
COVID-Maßnahmen
- 6 **ÖSTERREICH IMPFT**  
Kleiner Pieks mit großer Wirkung
- 9 **HAUS ROSALIE**  
Ein besonderer Adventkalender
- 12 **MIT VIEL LIEBE  
GEBACKEN**  
Mit viel Herz verschenkt
- 15 **BUCHTIPP**  
Steirertanz + Gewinnspiel
- 16 **VOLLER ZUVERSICHT**  
Abgeordnetenkonferenz
- 17 **GEMEINSCHAFT**  
Eine virtuelle Weihnachtsfeier
- 18 **WEBINAR**  
Endlich Glücklich + Gewinnspiel
- 20 **LETZ COOK**  
Neues Kochbuch + Gewinnspiel
- 24 **AUSFLUGSTIPP**  
Museumsstadt Eisenerz + Gewinnspiel
- SERVICE**  
Basteltipp, S. 19  
Rätsel, S. 22  
Rezepte:  
Paprikahuhn mit Nockerln, S. 21  
Eierlikörkuchen + Liptauer, S. 23  
Bauernsenf, S. 27  
Welser Mohntorte, S. 28
- 25 **AUS DEN REGIONEN**

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Steirische VP Frauen  
Karmeliterplatz 5/1 • 8010 Graz  
Tel.: 0316/60 744-6411 • Fax: 0316/60 744-6415  
info@vp-frauen.at • www.vp-frauen.at  
Eva Grassmugg • Tel.: 0316/60 744-6410  
info@vp-frauen.at

GESTALTUNG die 2tbesten.at

### DRUCK & VERSAND

Medienfabrik Graz

Sämtliche Formulierungen  
gelten völlig gleichrangig für  
Personen beiderlei Geschlechts.

**STEIRISCHE  
VP FRAUEN**



Gedruckt auf  
„Impact Natural Recyclingpapier“



Fotocredits für „Wir Steirerinnen“ sind entweder angegeben oder dem Magazin beigestellt.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich bin schon voller Vorfreude auf den Frühling – meine Lieblingsjahreszeit. Die Blätter sprießen, die Blumen blühen, die Vögel zwitschern und die Sonne schießt erste wärmespene Strahlen aus. Der Frühling steht für mich für Neuanfang, gibt Energie und neue Lebensfreude. Heuer bekommt er einen noch größeren Stellenwert. Ich freue mich auf die Corona-Impfung für



meine Lieben und mich sowie auf den wichtigen Schritt in Richtung Normalität. Deshalb bin ich auch sehr glücklich, dass uns Dr. Reingard Glehr von der Initiative „Österreich impft“ in dieser Ausgabe für alle Fragen zu diesem Thema zur Verfügung stand (Seite 7). Sollten Ihre Fragen jedoch nicht beantwortet sein, schicken

Sie uns diese zu. Wir leiten sie gerne an Spezialisten weiter.

In unserem ersten Webinar präsentierte uns Top-Speaker Wolfram Vertnik auf unterhaltsame Art die Zusammenhänge der Corona-Krise mit allen emotionalen Herausforderungen. Er erklärte uns, wie wir diese Ausnahmesituation mit Ruhe und Gelassenheit meistern können (Seite 18). Schön, dass wir diese Zeit zusammen als Gemeinschaft bewältigen können. Daher bedanke ich mich bei Ihnen für Ihre Treue, Ihre Solidarität und auch Ihre Geduld, die jeder von uns im letzten Jahr aufbringen musste.

Auch heuer ist es uns, den Steirischen VP Frauen, ein Bedürfnis, stellvertretend für alle Heldinnen des Alltags, mit dem Magazin „Die Steirerin“ die Lokalheldin des Jahres auszuzeichnen. Alle Nominierten dieser Kategorie finden Sie auf [www.vp-frauen.at](http://www.vp-frauen.at).

Wie immer wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Durchblättern unserer neuen Ausgabe. Wir freuen uns über Feedback, Anregungen, Kritik und natürlich auch über Lob.

Verbringen Sie eine glückliche Zeit und bleiben Sie gesund!  
Ihre

Landesgeschäftsführerin  
**Eva Grassmugg**

Wer hätte sich vor einem Jahr vorstellen können, dass ein Virus das Leben der Menschen weltweit verändern würde? Die Pandemie hat gezeigt, dass unser politisches Engagement mehr als je gedacht benötigt wird. Es sind die Frauen, die mit massiven Mehrbelastungen zu kämpfen haben. Der Einkommensbericht zeigt, dass nach wie vor Männer mehr verdienen. Obwohl mehr Frauen bestens ausgebildet sind, finden wir noch immer mehr Männer in Führungspositionen. Wenn unsere Frauenministerin Susanne Raab voll Freude ein Baby erwartet, bekommt sie sofort die Frage gestellt, wie sie das denn machen werde. Diese Frage würde man Männern in derselben Situation nie stellen. Es gibt also auf allen Ebenen viel zu tun.



Es wird auch sichtbar, dass das ICH in unserer Gesellschaft vor dem WIR steht. Ich will keine Maske tragen, ich will auf Urlaub fahren, ich will feiern, ich will in das Gasthaus gehen, ich will, ich will. Viel zu wenig höre ich: „WIR brauchen.“

Wir brauchen jetzt ein Miteinander, wir brauchen jetzt Rücksicht, wir brauchen das WIR. Umso mehr freue ich mich, dass der Großteil der Frauen dieses WIR in den Vordergrund stellt – in Verantwortung für ihre Familien, ihre Freunde, ja, für die Gesellschaft. Wenn wir jetzt zusammenhalten, werden wir schon bald wieder viele Dinge tun können, die wir und auch ich gerne machen wollen. Denn nur durch das WIR wird wieder das ICH möglich.

So viele Aktionen der VP Frauen haben gezeigt, dass sie füreinander da sind, jenen helfen, die Hilfe brauchen, und natürlich immer darauf bedacht sind, die Lockdown-Vorgaben einzuhalten. Egal, ob finanziell oder mit ihrem Dasein, beim Einkaufen, beim Kinderschauen, beim Anrufen jener, die alleine sind, damit sie Gespräche führen können – so viele Aktionen, die das WIR sichtbar machen.

Die Vereinten Nationen rufen jedes Jahr ein Thema aus, unter dem der Weltfrauentag stattfindet. Der 8. März 2021 steht unter „Women in leadership: Achieving an equal future in a COVID-19 world“, „Frauen in Führungspositionen: Eine gleichberechtigte Zukunft in einer COVID-19-Welt erreichen“. Um Gleichwertigkeit zu erlangen, braucht es aber jeden Tag unser Tun, unseren Einsatz bei kleinen Dingen. Wie heißt es im Film „Der Hobbit: Eine unerwartete Reise“: „Ich finde, es sind die kleinen Dinge, alltägliche Taten von gewöhnlichen Leuten, die die Dunkelheit auf Abstand halten. Einfache Taten aus Güte und Liebe.“ Die kleinen Dinge werden die Welt verändern. Es ist unser Tun, das die Gesellschaft gestaltet und damit die Welt verändert.

Landesleiterin  
**Manuela Khom**

# COVID-Maßnahmen zur Sicherung von Arbeitsplätzen, finanzielle Hilfen für Arbeitnehmer und Familien

Stand: Jänner 2021

## **Corona-Kurzarbeit**

- Zur Bewältigung der Corona-Krise ist gemeinsam mit den Sozialpartnern ein besonderes Kurzarbeitsmodell entwickelt worden. Mit der neuen Corona-Kurzarbeit ist ein europaweit einzigartiges Modell geschaffen worden, um Arbeitslosigkeit zu verhindern und wertvolle Arbeitsplätze zu erhalten.
- Damit ist es möglich, die Arbeitszeit zu reduzieren und trotzdem in einem aufrechten Beschäftigungsverhältnis bei fast vollem Lohnausgleich zu bleiben.
- Die Kurzarbeit kann für drei bzw. maximal sechs Monate beantragt werden.
- Die Kurzarbeit sichert 80 bis 90 Prozent des Einkommens sowie den Arbeitsplatz. Auch die Lehrlingsausbildung ist während der Kurzarbeit sichergestellt.
- Das im März 2020 präsentierte Modell ist bereits mehrfach an die sich ändernde Situation angepasst worden.
- Bei dem derzeitig anwendbaren Modell (seit November 2020) ist vorgesehen, dass die Mitarbeiter nicht – wie derzeit geregelt – 30 Prozent arbeiten müssen, sondern nur 10 Prozent, wie schon im Frühjahr.
- Da der Durchrechnungszeitraum (**verlängert bis 31. März 2021**) länger als nur einen Monat dauert, konnten die Mitarbeiter im November ganz zu Hause bleiben, bei bis zu 90 Prozent des Gehalts.
- So konnten Betriebe, die im November gesperrt wurden, die Kurzarbeit anwenden, sofern keine Mitarbeiter gekündigt werden.
- Sie haben dann Anspruch auf 80 Prozent Umsatzerersatz – als Basis wird der Umsatz vom November des Vorjahres genommen.
- Zusätzlich bekommen die betroffenen Arbeitnehmer in der Gastronomie 100 Euro netto im Monat als Trinkgelderersatz für die Dauer des Lockdowns.

## **Sonderbetreuungszeit**

Die Bundesregierung hat die Sonderbetreuungszeit als Corona-Hilfsmaßnahme eingeführt, um Familien und pflegende Angehörige mit besonderen Betreuungspflichten zu unterstützen. Nun wurde die Sonderbetreuungszeit nicht nur verlängert, sondern auch nochmals ausgebaut.

Das Ziel ist es, Familien und Kinder bestmöglich zu unterstützen und Betreuungseingpässe bei steigenden Infektionszahlen zu verhindern, sollte es zu Schulschließungen kommen. Damit soll die Vereinbarkeit von Familie, Beschäftigung und Betrieb gesichert werden.

- Die Möglichkeit, Sonderbetreuungszeit in Anspruch zu nehmen, wird bis Ende des **Schuljahres 2020/2021** ausgeweitet.
- Die Sonderbetreuungszeit kann flexibel für **bis zu vier Wochen** pro Elternteil ganz- oder halbtätig in Anspruch genommen werden.
- Der Bund übernimmt ab sofort die **volle Refundierung** – das heißt für Unternehmen, dass 100 Prozent der Lohnkosten (exkl. Lohnnebenkosten) vom Bund übernommen werden.
- Außerdem gilt die Sonderbetreuungszeit auch für Kinder in Quarantäne.
- Ab sofort, rückwirkend mit 1. November, gibt es einen **Rechtsanspruch** auf Sonderbetreuungszeit.
- Voraussetzungen für die Inanspruchnahme der Sonderbetreuungszeit sind:
  - Eine behördliche Schließung von z. B. Kinderbetreuungseinrichtungen, Schulen, einzelnen Gruppen oder Klassen.
  - Es steht definitiv keine andere Betreuungsmöglichkeit zur Verfügung (beispielsweise durch ein gesonderetes Angebot der Schule).
- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer müssen sich jedenfalls aktiv darum bemühen, andere geeignete Personen zu

finden, die auf das Kind aufpassen können, z. B. Verwandte.

- Um eine bessere Planbarkeit zu ermöglichen, muss den Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern so früh wie möglich Bescheid gegeben werden, wann die Sonderbetreuungszeit in Anspruch genommen wird.

## **Härteausgleich zur Unterstützung von Familien in Not**

- Finanzielle Hilfe für Familien, die durch die Corona-Krise unverschuldet Einkommensverluste haben.
- Die Bundesregierung hat den Corona-Familienhärtefonds auf 150 Millionen Euro aufgestockt.
- Voraussetzungen: Hauptwohnsitz in Österreich, gemeinsamer Haushalt und Bezug der Familienbeihilfe mit Stichtag 28. Februar 2020.
- Von der Anzahl der Kinder abhängige Berechnung.
- Auszahlung durch das Familienministerium.

## **→ Neue Richtlinien ab 1. Jänner 2021**

Erweiterung des Personenkreises: Da nun alle natürlichen Personen im Sinn von § 1 Abs. 1 Härtefallfondsgesetz erfasst sind, steht die Antragstellung auch für Bewirtschafterinnen und Bewirtschafter land- und forstwirtschaftlicher Betriebe offen.

Stichzeitraum für Familienbeihilfebezug ausgedehnt: Bisher war erforderlich, dass zum Stichtag 28. Februar 2020 Familienbeihilfe für mindestens ein im Haushalt lebendes Kind bezogen wurde. Der Stichzeitraum wurde nun so ausgeweitet, dass eine Zuwendung auch dann möglich ist, wenn die Familienbeihilfe noch nicht mit Stichtag 28. Februar 2020, aber spätestens zum Zeitpunkt der Antragstellung bezogen wurde. Die Antragstellung ist bis 31. März 2021 über das Online-Formular möglich.

### **Sonderfreistellung für Schwangere**

- Ab Beginn der 14. Schwangerschaftswoche besteht vermehrt die Gefahr eines schwereren Krankheitsverlaufes von COVID-19.
- Daher gibt es nun einen Freistellungsanspruch für werdende Mütter.
- Das betrifft Schwangere ab der 14. Schwangerschaftswoche mit Arbeiten, bei denen ein physischer Körperkontakt mit anderen Personen erforderlich ist.
- Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber sind ab diesem Zeitpunkt angehalten, durch die Änderung der Arbeitsbedingungen oder die Versetzung an einen anderen Arbeitsplatz eine Gefährdung zu vermeiden.
- Auch die Möglichkeit des Home-Office muss dabei geprüft werden.
- Ist das nicht möglich, hat die schwangere Arbeitnehmerin den Anspruch auf eine Freistellung mit Entgeltfortzahlung.
- Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber bekommen die Kosten vom Krankenversicherungsträger ersetzt.
- Gelten soll die Regelung vorerst bis **31. März 2021**.

### **Sicherstellung des Kinderbetreuungsgeldes in angemessener Höhe**

- Das Kinderbetreuungsgeld als Ersatz des Erwerbseinkommens gebührt in der Höhe von 80 Prozent des Wochengeldes (für Männer: des fiktiven Wochengeldes). Zugleich erfolgt die Vergleichsrechnung anhand der Jahreseinkünfte aus dem Kalenderjahr vor der Geburt des Kindes.
- Die Corona-Krise führt wegen geringerer Einkünfte im Jahr 2020 zu Nachteilen beim einkommensabhängigen Kinderbetreuungsgeld für Eltern, deren Kinder im Jahr 2021 geboren werden, da die Vergleichsrechnung niedriger als normal ausfällt und es dadurch zu

einem niedrigeren Tagesbetrag kommt. Erwerbsorientierte bzw. erwerbstätige Eltern sollen jenen Tagesbetrag erhalten können, den sie mit ihren Einkünften aus dem Jahr vor der COVID-19-Krise erhalten hätten.

### **Pensionserhöhung**

- Ab 2021 wird es eine sozial gestaffelte Pensionsanpassung geben. Vor allem den Beziehern kleinerer und mittlerer Pensionen bleibt damit künftig mehr zum Leben.
  - Kleine Pensionen bis 1.000 Euro werden um 3,5 Prozent erhöht.
  - Pensionen über 1.000 Euro bis zu 1.400 Euro werden um jenen Prozentsatz, der zwischen den genannten Werten von 3,5 Prozent auf 1,5 Prozent linear absinkt, erhöht.
  - Pensionen über 1.400 Euro bis zu 2.333 Euro werden um 1,5 Prozent erhöht.
  - Pensionen über 2.333 Euro werden um den Fixbetrag von 35 Euro erhöht.
  - Zusätzlich zur Pensionserhöhung wird die Ausgleichszulage auf 1.000 Euro angehoben.
  - Künftig erhalten auch Luxuspensionisten maximal 35 Euro Pensionsanpassung.

### **Maßnahmen für Home-Office**

- Befristete Verlängerung des durch das dritte COVID-19-Gesetz erweiterten Unfallversicherungsschutzes **bis März 2021**.
- Befristete Verlängerung der Pendlerpauschale im Home-Office **bis März 2021**. Bis März kann die Pendlerpauschale in gleicher Höhe von Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern weiterhin gewährt werden, auch wenn Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer den Weg zwi-

schen Wohnung und Arbeitsstätte aufgrund von Kurzarbeit, Telearbeit oder Dienstverhinderungen wegen der COVID-19-Krise nicht zurücklegen.

- Im Zuge des Gastronomie-Hilfspakets wurde der steuerfreie Betrag für Essensgutscheine von 4,40 Euro pro Tag auf 8 Euro pro Tag angehoben. Der steuerfreie Betrag für Lebensmittelgutscheine wurde von 1,10 Euro pro Tag auf 2 Euro pro Tag angehoben. Die Erhöhung gilt unbefristet ab 1. Juli 2020. Nun gelten diese Gutscheine auch im Home-Office. So können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bei Essensabholung bzw. -lieferung mit den Gutscheinen ihrer Arbeitgeberinnen und ihrer Arbeitgeber bezahlen.

### **Weitere wichtige Neuerungen 2021**

- **Frühkarenzurlaub:** Der Familienzeitbonus kann für bis zu 31 Tage bezogen werden. Der Frühkarenzurlaub im öffentlichen Dienst kann bisher allerdings nur maximal 28 Tage lang in Anspruch genommen werden. Ab 1. Jänner 2021 wird die Maximaldauer auf 31 Tage verlängert.
- **Pflegeurlaub:** Die zweite Woche der Pflegefreistellung für ein erkranktes behindertes Kind, für das die erhöhte Familienbeihilfe gewährt wird, ist ab 1. Jänner 2021 vom Alter des Kindes unabhängig. Außerdem erfolgt die allgemeine Klarstellung, dass die (durchgehende) Pflegefreistellung in der Länge von zwei Wochen erforderlich und damit möglich ist.
- Für **Damenhygieneartikel** aller Art (z. B. hygienische Binden, Tampons, Menstruationstassen) kommt ab 1. Jänner 2021 der begünstigte Umsatzsteuersatz in der Höhe von 10 Prozent (bisher: 20 Prozent) zur Anwendung.

[www.steirischeroeaab.at](http://www.steirischeroeaab.at)

# Österreich impft.

Seit Dezember läuft die  
Corona-Schutzimpfung.

1

Zuerst werden Bewohner und Personal in Alten- und Pflegeheimen sowie Personen im Gesundheitsbereich und erste Hochrisikogruppen geimpft.

2

Zu Beginn der Phase 2 folgen dann vor allem ältere Menschen, Personen mit Vorerkrankungen und in kritischer Infrastruktur.

3

Die allgemeine Bevölkerung folgt in Phase 3.



**Der Impfstoff ist gratis für alle, er ist sicher und wirksam.  
Nur durch die Impfung können wir die Corona-Einschränkungen minimieren.**



Alle Informationen zu Ihrer Impfung unter  
**Österreich-impft.at** oder  
telefonisch unter **0800 555 621**

# KLEINER PIEKS · MIT GROSSER WIRKUNG

*Kaum ein Thema polarisiert derzeit so sehr wie die Corona-Schutzimpfung. In den Sozialen Medien geistern kuriose Gerüchte und Verschwörungstheorien herum. Die Menschen haben viele Fragen. Wir versuchen, einige davon im Interview mit Dr. Reingard Glehr zu beantworten.*



**Wie kann man nach so einer kurzen Testphase wissen, dass keine Langzeitschäden entstehen?**

Die Studien für die Zulassung der Impfstoffe liefen zumindest zwei Monate lang. Diese Zeit wurde nicht zufällig festgelegt, sondern kommt daher, dass Langzeitfolgen von Impfungen in aller Regel in den ersten zwei Monaten nach Verabreichung auftreten. Danach ist das Auftreten von Symptomen, die mit der Impfung zusammenhängen, extrem unwahrscheinlich.

**Was sind die Nebenwirkungen?**

Typische Nebenwirkungen sind leichte Schmerzen, Schwellung oder Rötung an der Impfstelle, Müdigkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, manchmal leichtes Fieber. Viele der Geimpften spüren aber auch gar nichts.

**Warum konnte so schnell ein Impfstoff erforscht und zugelassen werden?**

Es wurde weltweit zusammengearbeitet, damit möglichst schnell Impfstoffe entwickelt werden konnten. Auch schon vor der Pandemie wurde viel an anderen Corona-Viren geforscht. Vieles davon konnte man für das neue Virus verwenden. Auch die Finanzierung der Forschung war kein Problem, da die ganze Welt an der schellen Entwicklung interessiert war und dementsprechend Geld floss. Die Zulassungsschritte waren dieselben wie für andere Impfungen oder Medikamente, erfolgten aber teilweise schon während der laufenden Studien der Impfstoffanbieter, soweit möglich. Es wurde kein Schritt übergangen. Die Impfstoffe, die zugelassen werden, sind also wirklich gut geprüft und sicher.

**An wie vielen Probanden wurde der Impfstoff getestet?**

In den Studien wurde jeweils an über 20.000 bis über 40.000 Probanden getestet. Mittlerweile wurden aber weltweit bereits Millionen Menschen geimpft. Auch hier werden natürlich laufend Daten bezüglich Nebenwirkungen und Verträglichkeit gesammelt.

**Verändert sich durch die Impfung meine DNA?**

Nein. Die mRNA-Impfstoffe bringen Botenstoffe in den Körper, die sich dort in ungefährliche Viruspartikel umwandeln. Sie können sich aber nicht in den Zellkern und somit in unsere DNA einschleusen.

**Wie funktionieren mRNA-Impfstoffe?**

mRNA heißt „messenger ribonucleic acid“. Diese Boten-Ribonukleinsäuren enthalten die genetische Information für den Aufbau eines Proteins in einer Zelle. Der Impfstoff bringt also mRNA in den Körper, die sich in der menschlichen Zelle in ein ungefährliches Protein des Coronavirus verwandelt und somit den Körper zur Abwehr anregt. Er bildet in Folge Antikörper. Die mRNA kann nicht in den Zellkern eindringen, in dem unsere DNA angesiedelt ist, sich also dort nicht „einbauen“. Nach ca. sieben Tagen ist der Impfstoff mit den gebildeten Proteinen wieder aus dem Körper verschwunden. Die gebildeten Antikörper, die das Virus in Folge abwehren können, bleiben.

*Weiterlesen ->*



**Sollen sich Personen, die bereits an COVID-19 erkrankt waren, trotzdem impfen lassen?**

Bisher weiß man, dass Personen, die an COVID-19 erkrankt waren und Symptome hatten, zumindest sechs Monate lang Antikörper dagegen haben, also in dieser Zeit nicht erkranken können. Über die Wiedererkrankungswahrscheinlichkeit nach durchgemachten symptomlosen Erkrankungen und die über sechs Monate hinaus andauernde Beständigkeit der Antikörper weiß man noch nichts. Daher wird auch für Menschen, die die Erkrankung bereits durchgemacht haben, eine Impfung empfohlen – zumindest dann, wenn die Erkrankung bereits mehr als sechs 6 Monate her ist.

**Wie lange wird der Impfstoff wirken?**

Die Bedeutung der Gedächtniszellen sowohl nach Impfung oder Erkrankung ist noch in Erforschung. Anzunehmen ist, dass sie auch nach Abklingen der messbaren Antikörper eine wichtige Rolle in der Virusabwehr spielen.

**Schützen die Impfstoffe vor mutierten Varianten von SARS-CoV-2**

Das muss man für jede Mutation im Labor feststellen. Vor der derzeit kursierenden B117-Mutation scheinen die bis jetzt zugelassenen Impfstoffe zu schützen. Grundsätzlich können die Impfstoffe an Mutationen relativ schnell angepasst werden, vor allem die mRNA-Impfstoffe.

**Kann man andere Menschen anstecken, wenn man selbst geimpft ist?**

Grundsätzlich geht man davon aus, dass man sich mit viel geringerer Wahrscheinlichkeit trotz Impfung anstecken kann. Der Körper ist aber natürlich viel schneller fähig, das Virus durch die gebildeten Antikörper abzuwehren, und man wird keine oder nur leichte Symptome entwickeln. Das Virus kann sich dadurch

schlechter vermehren, die Viruslast im Körper ist niedrig. So kann man das Virus zwar übertragen, aber ebenfalls mit weit- aus geringerer Wahrscheinlichkeit.

**Sollen auch Kinder geimpft werden?**

Es gibt derzeit keinen zugelassenen Impfstoff für Kinder unter 16 Jahren.

**Wem empfehlen Sie die Impfung NICHT? Soll ich mich impfen lassen, wenn ich schwanger bin bzw. in nächster Zeit schwanger werden möchte?**

Die Impfung hat keinerlei Einfluss auf die Fertilität. Man kann sich also auch impfen lassen, wenn man plant, schwanger zu werden. Während einer Schwangerschaft ist die Impfung nur empfohlen, wenn man ein hohes Risiko für eine Ansteckung mit der Erkrankung hat. Sonst sollte sich mangels Daten für Schwangere nur das Umfeld impfen lassen.

**Soll ich mich trotz Vorerkrankungen bzw. Allergien impfen lassen?**

Allergien und Vorerkrankungen sollte man dem impfenden Arzt bzw. der impfenden Ärztin vor der Impfung auf jeden Fall nennen. Bei sehr schweren allergischen Reaktionen mit Schocksymptomatik in der Vergangenheit sollten Nutzen und Risiko der Impfung auf jeden Fall gut abgewogen werden, vor allem bei Reaktionen auf Impfungen. Grundsätzlich werden Patienten und Patientinnen nach der Impfung eine halbe Stunde lang beobachtet, um auf mögliche Reaktionen reagieren zu können. Bei Vorerkrankungen wie Herz-, Lungenerkrankungen und Erkrankungen, die eine chronische Immunschwäche auslösen, ist die Impfung dringend empfohlen.

**Was ist der Unterschied zwischen dem Impfstoff von Biontech-Pfizer bzw. Moderna und jenem von AstraZeneca?**

Biontech-Pfizer und Moderna haben mRNA-Impfstoffe, AstraZeneca hat einen Vektorimpfstoff. Alle zielen darauf ab, dem Körper einen ungefährlichen Teil des Corona-Virus zu präsentieren. Die mRNA-Impfstoffe wandeln sich im Körper in dieses Viruspartikel um. Beim Vektorimpfstoff fungiert ein anderes ungefährliches und den Menschen nicht

krankmachendes Virus als Träger des Corona-Virus-Partikels. Bei allen derzeit zugelassenen Impfstoffen sind die eingeführten Virusteile im Körper nicht vermehrungsfähig.

**Wird die Impfung kostenlos und freiwillig sein?**

Ja. Es gibt nur ein Impfrecht, keine Impfpflicht.

**Wenn ich mich impfen lassen möchte, wohin kann ich mich wenden?**

Am besten an Ihren Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin oder Ihren Vertrauensarzt bzw. Vertrauensärztin. Sie bekommen Informationen, wer wann und wo geimpft werden kann.

Alle Informationen zu Ihrer Impfung unter **Österreich-impft.at** oder telefonisch unter **0800 555 621**



Foto: Felix Wiermos

**DR. REINGARD GLEHR**

Studium in Wien und Berlin. Seit 2018 niedergelassene Hausärztin in Hartberg, Steiermark. Zusätzlich Senior Lecturer und wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Allgemeinmedizin und evidenzbasierte Versorgungsforschung der Medizinischen Universität Graz. Vorstandsmitglied der Steirischen Akademie für Allgemeinmedizin (STAFAM), Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Allgemeinmedizin (ÖGAM) sowie der Jungen Allgemeinmedizin Österreich (JAMÖ).



# ADVENTKALENDER FÜR HAUS ROSALIE

*Seit 2005 ist das Haus Rosalie rund um die Uhr für Frauen in Not da. Im Advent 2020 starteten die Steirischen VP Frauen einen besonderen Adventkalender, um dieses wichtige Projekt zu unterstützen.*

Das Haus Rosalie wurde am 30. Juni 2005 von VinziHelp für Frauen eröffnet, die aus den unterschiedlichsten Gründen ihr Zuhause verloren. In vielen Fällen sind von ihrer Obdachlosigkeit auch Kinder betroffen. Das Haus ist die einzige Notherberge, in die die Frauen nach Rücksprache auch ihre Haustiere mitnehmen können, weil diese oft den einzigen Halt darstellen.

Grundsätzlich gibt es zehn Wohnein-

heiten, jeweils mit Dusche und WC ausgestattet. Die Hälfte davon ist so groß, dass man sie doppelt belegen kann. Meistens werden diese von Frauen mit Kindern bewohnt. Deshalb gibt es Platz für ca. 15 „Köpfe“. Zusätzlich stehen zwei Notbetten für Frauen, die nur kurzfristig einen Schlafplatz brauchen, zur Verfügung.

Das Motto des Hauses lautet: „So lange wie notwendig, so kurz wie möglich.“ Das heißt, die Bewohnerinnen müssen

sich selbstständig darum kümmern, wieder eine andere Wohnversorgung zu erreichen. Natürlich erhalten sie dabei Unterstützung. Speziell für jene, die älter sind, Erkrankungen oder Suchtprobleme haben, versucht die Hausleitung eine Wohnmöglichkeit zu finden, in der sie langfristig bleiben können.

Das Haus Rosalie ist rund um die Uhr besetzt, in der Hauptsache von Ehrenamtlichen. Das zeichnet „Vinzi“ aus.



LL Manuela Khom, Obfrau Mathilde Unterrieder, Leiterin Mag. Barbara Goricki-Gubo, LGf Eva Grassmugg (v. l.)

## DIE STEIRISCHEN VP FRAUEN UNTERSTÜTZEN DAS HAUS ROSALIE

Auf Initiative der Landesgeschäftsstelle der Steirischen VP Frauen wurde auf Facebook ein Adventkalender für das Haus Rosalie gestartet. Ortsgruppen der Steirischen VP Frauen, Firmen und Privatpersonen haben den Kalender innerhalb kürzester Zeit mit Dingen, die das Haus dringend benötigt, gefüllt. Insgesamt konnte ein Wert von über 2.000 Euro gesammelt werden, der von der Landesgeschäftsstelle noch aufgerundet wurde. Wir bedanken uns bei allen, die mitgemacht haben, ganz herzlich und widmen ihnen die nächsten beiden Seiten.

*Wir sagen Danke!*

# ADVENTKALENDER

**KAFFEE**  
gespendet von



**GR DI Nina Alisa Habe**

Zugunsten von  
HausRosale

1

**Nachttischlampe**  
gespendet von



**Ortsgruppe Edelschrott**

Zugunsten von  
HausRosale

2

**Matratze**  
gespendet von



**OG Wildon**

Zugunsten von  
HausRosale

3

**Matratzenschoner**  
gespendet von



**Theresa Pregartner**

Zugunsten von  
HausRosale

7

# DANKE

Wir bedanken uns bei allen,  
die mitgemacht haben!

**Duschkopf und  
Wäscheständer**  
gespendet von



**Stadt Graz**

Zugunsten von  
HausRosale

11

**Matratze**  
gespendet von



**Vzbgm. LL-Stv.  
Susanne Kaltenegger**

Zugunsten von  
HausRosale

12

**Nachtkästchen**  
gespendet von



**BM Christine  
Aschbacher**

Zugunsten von  
HausRosale

13

**Matratze**  
gespendet von



**Kaufmann**  
Topzeilever GmbH

Zugunsten von  
HausRosale

17

**Nachtkästchen**  
gespendet von



**OG Eichkogel**

Zugunsten von  
HausRosale

18

**50 EUR**  
gespendet von



**LAbg. Mag. Alexandra  
Pichler-Jessenko**

Zugunsten von  
HausRosale

19

**Nachttisch und  
Lampe**  
gespendet von



**Bezirk Murau**

Zugunsten von  
HausRosale

20

**Staubsauger**  
gespendet von



**Graz-Geidorf**

Zugunsten von  
HausRosale

21

**Duschkopf und  
Wäscheständer**  
gespendet von



**OG St. Peter im Sulmtal**

Zugunsten von  
HausRosale

21

# 2020 für Haus Rosalie

**Waschpulver**  
gespendet von  
**OG Weiz**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

4

**Matratze**  
gespendet von  
**Abg. z. NR Martina Kaufmann**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

5

**Nachtkästchen**  
gespendet von  
**Abg. z. NR Corinna Scharzenberger**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

6

**Duschkopf**  
gespendet von  
**Bezirk Leibnitz**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

8

**Matratze**  
gespendet von  
**OG St. Johann im Saggautal**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

9

**Farben**  
gespendet von  
**Kaufmann**  
Tapetiererei GmbH  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

10

**Waschpulver**  
gespendet von  
**Agathe Schifko**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

14

**Nachttischlampe**  
gespendet von  
**Ing. Aloisia Gerold**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

15

**Duschkopf**  
gespendet von  
**OG Geistthal-Södingberg**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

16

**Nachttischlampe und Waschpulver**  
gespendet von  
**OG Ragnitz**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

19



**Matratze**  
gespendet von  
**Bezirk Liezen**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

20

**Matratze**  
gespendet von  
**LT-Präs. Landesleiterin Manuela Khom**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

22

**200 EUR**  
gespendet von  
**OG Kainbach bei Graz**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

23

**Wäschetrockner**  
gespendet von  
**OG Niederwölz**  
Zugunsten von  
Haus Rosalie

24

# MIT VIEL HERZ GEBACKEN

*VP Frauen der gesamten Steiermark bedanken sich mit selbst gebackenen Keksen bei jenen Menschen, die gerade jetzt besonders gefordert sind.*

Die VP Frauen sind es gewohnt, mit selbst organisierten Veranstaltungen Gutes zu tun und in ihren Gemeinden einen wertvollen Beitrag für die Gemeinschaft zu leisten. Da dies 2020 nur sehr schwer möglich war und vieles abgesagt werden musste, entstand die Aktion „Mit viel Herz gebacken“. So wurde in allen steirischen Bezirken fleißig gebacken, um die Köstlichkeiten in den eigenen Regionen an das Personal von Kindergärten, Polizeistationen, Schulen, Nahversorgern, Pflegeheimen, Arztpraxen, Krankenhäusern, Post uvm. als Zeichen der Wertschätzung zu verteilen.

„Danke zu sagen und Wertschätzung auszudrücken, ist in diesen Zeiten äußerst wichtig. Es geht nicht nur um den finanziellen Wert, sondern vor allem auch um die Zeit, die man investiert. Ich bedanke mich bei allen Menschen, die besonders in den letzten Monaten gefordert



Foto: Steirische VP Frauen

Landesleiterin Manuela Khom und Landesgeschäftsführerin Eva Grassmugg

waren und auch bei meinen VP Frauen, die es ihnen in Form von selbst gemachten Keksen gedankt haben“, freut sich Landesleiterin Manuela Khom.

„Schenken macht Freude – und zwar beiden Seiten. Wir als VP Frauen sind es

gewohnt, mit unserer ehrenamtlichen Tätigkeit der Gesellschaft etwas zurückzugeben. Wir haben mit der Aktion ‚Mit viel Herz gebacken‘ eine Möglichkeit gefunden, dies auch 2020 zu tun“, betont Landesgeschäftsführerin Eva Grassmugg.



Wildon



Edelschrott



St. Lorenzen bei Knittelfeld



Scheifling



Voitsberg



Murau



Gleinstätten



Mit viel ♥  
gebacken!

Mit viel ♥ verschenkt!



Tillmitsch



Empersdorf

# MIT VIEL HERZ VERSCHENKT

Während der ganzen Adventzeit waren Bezirks- und Ortsleiterinnen unterwegs, um Kekse – natürlich kontaktlos oder mit dem notwendigen Sicherheitsabstand – zu verteilen.



Aigen



Altenmarkt bei Fürstenfeld



Bezirk Hartberg-Fürstenfeld



Burgau



Edelschrott



Feldkirchen



Empersdorf



Großsteinbach



Gleinstätten

Mit viel gebacken!  
Mit viel verschenkt!



Köflach



Ökoregion Kaindorf



Scheifling



St. Lorenzen bei Knittelfeld



Stainach-Pürgg



St. Margarethen bei Knittelfeld



Fürstenfeld



Tillmitsch



Aflenz-Thörl



Stainz



Weißkirchen



Wildon



Voitsberg

# Showdown am Steirerball

Der elfte Fall für Sandra Mohr und Sascha Bergmann in der Steiermark

Nach den dramatischen Ereignissen am Ende von „Steirersterne“ können Fans der Reihe über das beliebte Ermittlerduo Sandra Mohr und Sascha Bergmann von Autorin Claudia Rossbacher aufatmen. Der launige LKA-Ermittler hat seine lebensbedrohliche Sepsis überstanden und ist zurück im Dienst. Ihr neuer Fall „Steirertanz“ führt sie diesmal zu einem Villenbrand an den Grundlsee, bei dem die Inhaberin einer Trachtenmanufaktur ums Leben kommt. Die vermeintliche Brandstiftung stellt sich schnell als Mord heraus. Sandra Mohr und Sascha Bergmann finden sich in einem korrupten Umfeld gewinnversprechender Immobilien- und Tourismusprojekte wieder. Zudem rückt die Zwillingschwester des Opfers in den Fokus der Ermittlungen. Routiniert bettet Claudia Rossbacher

die Traditionen des Ausseerlandes in einen unterhaltsamen Kriminalfall ein, in dem auch die Stadt-Land-Problematik zum Tragen kommt.

## ZUM BUCH

Die LKA-Ermittler Sandra Mohr und Sascha Bergmann werden in das tiefwinterliche Ausseerland gerufen. Am Grundlsee ist eine altherwürdige Villa bis auf die Grundfesten abgebrannt – und mit ihr eine der beiden Zwillingschwester, die diese bewohnt hatte. Der Verdacht, dass Luise Lex gewaltsam ums Leben gekommen war, bevor das Feuer gelegt wurde, bestätigt sich. Wer hatte ein Motiv, die Inhaberin einer Trachtenmanufaktur zu töten? Die Spur der Neider und der Feinde führt über Bad Aussee bis zum „Steirerball“ nach Wien.



©KANZA/Marija-M.

## DIE AUTORIN

Claudia Rossbacher wurde in Wien geboren. Nach ihrem Tourismusmanagementstudium zog es sie in die Metropolen der Welt, wo sie als Model im Scheinwerferlicht stand. Danach war sie Texterin, später Kreativdirektorin in internationalen Werbeagenturen. Seit 2006 arbeitet sie als freie Schriftstellerin in Wien und der Steiermark. Sie schreibt vorwiegend Kriminalromane. Ihre Steirerkrimis waren allesamt Bestseller in Österreich. „Steirerblut“, „Steirerkind“, „Steirerkreuz“ und „Steirerrausch“ wurden für ORF und ARD verfilmt und sorgten für Top-Quoten. 2014 wurde Claudia Rossbacher mit dem Buchliebling, 2019 mit dem Bacchuspreis ausgezeichnet.

[www.claudia-rossbacher.com](http://www.claudia-rossbacher.com)

## GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie eines von fünf Exemplaren des brandneuen Krimis „Steirertanz“ von Claudia Rossbacher.

### Gewinnspielfrage:

Wie viele Fälle des Ermittlerduos Sandra Mohr und Sascha Bergmann, geschrieben von Autorin Claudia Rossbacher, gibt es bis jetzt?

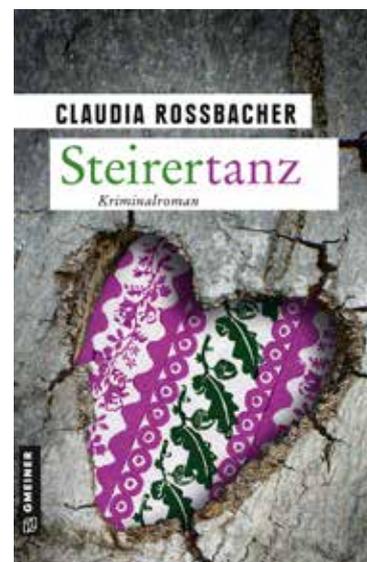
5       7       11

MITMACHEN  
UND  
GEWINNEN

Senden Sie die richtige Antwort mit dem Kennwort „STEIRERTANZ“ und Ihrem vollständigen Namen, Ihrer Adresse, Ihrer Telefonnummer und Ihrem Geburtsdatum per E-Mail an [info@vp-frauen.at](mailto:info@vp-frauen.at) oder per Post an die Landesgeschäftsstelle der Steirischen VP Frauen, Karmeliterplatz 5/1, 8010 Graz.

Einsendeschluss ist der 31. März 2021.

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Die Preise werden unter allen richtigen Einsendungen per Zufallsprinzip verlost. Der Gewinn kann nicht bar abgelöst werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Claudia Rossbacher „Steirertanz“  
Gmeiner-Verlag GmbH, € 16,-,  
ISBN 978-3-8392-2861-6



## STEIRISCHE VOLKSPARTEI VOLLER ZUVERSICHT:

# „Gehen wir den Weg aus der Krise gemeinsam bis zum Schluss“

*Die Steirische Volkspartei hielt ihre traditionelle Abgeordnetenkonferenz erstmals per Videokonferenz ab.*

In der Corona-Krise ist alles anders, auch das gewohnte Zusammentreffen aller Abgeordneten musste heuer in das World Wide Web ausweichen. Nach einem herausfordernden Jahr 2020 startete die Steirische Landespartei online optimistisch in das neue Jahr 2021. Unter dem Motto „Zuversicht“ läutete man die kommenden Monate ein und diskutierte über Vergangenes und Kommendes.

Mediziner Dr. Christoph Wenisch, Leiter der Infektionsabteilung der Klinik Favoriten, der um die Jahrhundertwende lange Zeit auch in Graz gearbeitet hatte, berichtete nicht nur von der Erfahrung, als einer der ersten Österreicher die Schutzimpfung gegen Corona erhalten zu haben, sondern gab auch medizinische Einblicke in die Pandemie. Dabei kündigte er mit einem aussagekräftigen

Satz ihr Ende an: „Medizinisch ist dieses Problem gelöst. Jetzt liegt es an uns, allen Menschen diese Lösung zukommen zu lassen. Das ist eine Frage der Umsetzung in unserem jeweiligen Wirkungskreis.“

„Für uns alle hat Corona viele Pläne und Prioritäten auf den Kopf gestellt. Was wir aber bei all dem nicht vergessen dürfen und sich in den Monaten der Corona-Krise bewährt: unser Weg der Zusammenarbeit!“, betonte Landesparteiobmann und Landeshauptmann Hermann Schützenhöfer in seiner Rede. Er erklärte: „Ich bin zuversichtlich: Die Schutzimpfung wird der Schlüssel zurück zu unserem normalen Leben sein. Daher bitte ich: Halten wir noch einmal zusammen, gehen wir diesen Weg gemeinsam bis zum Schluss.“

Die Landesräte Juliane Bogner-Strauß, Barbara Eibinger-Miedl,

Christopher Drexler und Hans Seitinger stellten in einem moderierten Talk mit Simone Koren-Wallis dar, warum auch sie zuversichtlich in das Jahr schauen. „In den vergangenen Monaten haben wir nicht nur als Gesellschaft, sondern auch als Menschen sehr viel lernen müssen. Es gilt nun, den Zusammenhalt und das gemeinsame Arbeiten auch in den hoffentlich letzten Wochen und Monaten der Pandemie noch einmal zu leben“, so Juliane Bogner-Strauß.

Tourismus-Landesrätin Barbara Eibinger-Miedl blickt den kommenden Monaten ebenfalls zuversichtlich entgegen: „Die vor Kurzem beschlossene Tourismus-Strukturreform ist ein wesentlicher Schlüssel für einen erfolgreichen Re-Start des heimischen Tourismus. Außerdem bin ich davon überzeugt, dass wir heuer wieder zu einem Wirtschaftsaufschwung kommen werden.“



Christopher Drexler, der mit Sport und Kultur zwei Ressorts führt, die durch die Corona-Krise ihre zentralen Abläufe aufgeben mussten, betonte: „Gemeinsam werden wir den Aufbruch aus dieser Krise schaffen und das gerade für Sport und Kultur so wichtige Gefühl des unmittelbaren Dabeiseins wieder erleben können.“

Hans Seitinger zeigte sich speziell im Blick auf die Landwirtschaft zuversichtlich: „Das letzte Jahr hat gezeigt, dass die steirischen Bäuerinnen und Bauern auch in Krisenzeiten die Versorgung mit regionalen Lebensmitteln sicherstellen können.“

Klubobfrau Barbara Riener gab sich zuversichtlich, dass mit dem Ende der Corona-Krise wieder Normalität in den Landtag einkehren wird: „Nach vielen Monaten voller Herausforderungen hoffe ich, dass wir bald den Kopf wieder frei haben werden für die Themen der weiß-grünen Agenda und uns wieder mehr den Vorhaben entlang unseres Regierungspro-

gramms widmen können – mit den Schwerpunkten Bau- und Raumordnung, Klimaschutz, Pflege und dem Sozialunterstützungsgesetz, das mittlerweile beschlussreif ist.“

Auch Franz Titschenbacher, Präsident der Landwirtschaftskammer, kam bei der Online-Abgeordnetenkonferenz zu Wort und schwor die Steirische Volkspartei noch einmal auf die Landwirtschaftskammerwahl am 24. Jänner ein. Univ.-Prof. Dr. Leopold Neuhold brachte zum Thema „Zuversicht“ in bekannt humorvoller Ausführung seine Expertise ein.

Landesparteigeschäftsführer Detlev Eisel-Eiselsberg fasste zusammen: „Das vergangene Jahr hat uns allen gezeigt, wie wichtig es ist, nie die Hoffnung zu verlieren und allen Widrigkeiten zum Trotz zuversichtlich weiterzuarbeiten, um bestmögliche Voraussetzungen für eine chancenreiche Zukunft zu schaffen. Darum wollen wir in das Jahr 2021 guten Mutes, unverdrossen und vor allem mit viel Zuversicht starten!“



Eine Pandemie vermag unsere Traditionen zu ändern – nicht aber unseren Gemeinschaftssinn.

## Eine virtuelle Weihnachtsfeier

W eihnachtsfeiern im ganzen Land mussten 2020 abgesagt werden. Die VP Frauen wollten aber nicht zur Gänze darauf verzichten. So wurde eine Online-Weihnachtsfeier organisiert, die allen große Freude bereitete. Sämtliche Bezirksleiterinnen wurden vorab mit einem kleinen Weihnachtspaket per Post überrascht, das dann gemeinsam geöffnet wurde. Bei einem Gläschen Schilcher Frizzante und selbst gebackenen Keksen von Landesleiterin Manuela Khom konnten sich alle miteinander auf Weihnachten einstimmen.

Besonders gefreut haben sich alle über das neue VP Frauen-Seidentuch, das ab sofort in der Landesgeschäftsstelle um 35 Euro erworben werden kann.



Die virtuelle Weihnachtsfeier der Landes- und Bezirksleitungen.

# HALTE DEINEN FOKUS UND SEI GLÜCKLICH!

Am 28. Jänner 2021 veranstalteten die VP Frauen Steiermark ein Seminar zum Thema „Glück und innere Ruhe auch in Corona-Zeiten“. Als Seminarleiter konnte Wolfram Vertnik (Entwickler und Schulungsleiter der EIP-Methode) gewonnen werden, der sich in den letzten Jahren im deutschsprachigen Raum einen Namen als Experte für Glück gemacht hat.

Dieses Seminar fand natürlich online statt, da die Sicherheit aller Beteiligten stets an erster Stelle steht. Wolfram Vertnik präsentierte unterhaltsam und leicht verständlich die Zusammenhänge der Corona-Krise mit den emotionalen Herausforderungen, die die Menschen momentan begleiten.

„Es ist auch in Krisenzeiten möglich, innerlich ruhig, gelassen und glücklich zu sein.“ Diese Kernaussage von ihm war der Inhalt dieses besonderen Events.

Die Teilnehmerinnen konnten dadurch Verständnis erlangen, warum ge-

wisse Gefühle, Ängste, Sorgen und Zweifel entstehen. Sie bekamen im Anschluss an das Webinar die praktische Anleitung, wie man das Ziel der inneren Ruhe und Gelassenheit auch in Ausnahmezeiten erreichen kann.

„Glück ist nichts, was dir geschieht, sondern ein Bewusstseinszustand, der aktiviert werden muss“, erklärte Wolfram Vertnik.

Wenn Menschen vielen negativen Informationen und Herausforderungen ausgesetzt sind, gilt es zur Kompensation dieser, sein freudvolles Zentrum zu akti-

vieren. Glück ist kein Zufall, sondern ein Geschenk, das man stets selbst erschaffen kann.

Wir bedanken uns für das großartige Event und freuen uns auf eine Fortsetzung.

**Aufgrund der hohen Nachfrage wird es am 11. März einen weiteren Online-Termin geben!**

Anmeldung und Infos unter:  
[info@vp-frauen.at](mailto:info@vp-frauen.at)

## GEWINNSPIEL

**Gewinnen Sie eines von zehn Exemplaren des Buches „Endlich glücklich“ von Wolfram Vertnik.**

MITMACHEN  
UND  
GEWINNEN

Senden Sie das Kennwort „ENDLICH GLÜCKLICH“ mit Ihrem vollständigen Namen, Ihrer Adresse, Ihrer Telefonnummer und Ihrem Geburtsdatum per E-Mail an [info@vp-frauen.at](mailto:info@vp-frauen.at) oder per Post an die Landesgeschäftsstelle der Steirischen VP Frauen, Karmeliterplatz 5/1, 8010 Graz.

**Einsendeschluss ist der 31. März 2021.**

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Die Preise werden unter allen Einsendungen per Zufallsprinzip verlost. Der Gewinn kann nicht bar abgelöst werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Wolfram Vertnik „Endlich glücklich“  
€ 27,47, ISBN 978-3750425408  
(Kindle-Edition: 17,99 Euro)



**BLEIBEN SIE INFORMIERT –**  
 am schnellsten per E-Mail!  
 Verpassen Sie keine Veranstaltung  
 und geben Sie uns Ihre aktuelle  
 Mailadresse unter [info@vp-frauen.at](mailto:info@vp-frauen.at)  
 bekannt. DANKE



**WOLFRAM VERTNIK**

Wolfram Vertnik ist der Experte, wenn es um ihr Lebensglück geht. Er gibt sein Wissen in Vorträgen, Events, Seminaren und Schulungen weiter.

Er hat vor Jahren eine Möglichkeit entwickelt, mit der er Menschen zu ihren Zielen führen kann. Sie nennt sich EIP und ist ein Akronym für Emotionelle In-

telligente Programmierung. Diese Methode basiert auf dem Zusammenspiel von Wahrnehmung, Emotionen und Sinnesindrücken.

Wolfram Vertnik gilt seit Jahren als einer der beliebtesten Speaker zum Thema Glück im deutschsprachigen Raum. Er tourt voller Leidenschaft durch die Welt, um jeden Menschen zu lehren, wie wahres

Lebensglück zu erreichen ist. Als Autor veröffentlichte er bereits mehrere Bücher zu Glück und Angstbewältigung, die die praktische Umsetzung der EIP-Methode enthalten.

**Infos unter:**  
[www.wolframvertnik.com](http://www.wolframvertnik.com)

**BASTELTIPP**

**Farben aus der Natur**

**Ostereier färben**

Mit Naturmaterialien wie Zwiebelschalen, Karotten, Roter Bete und Curcuma lassen sich wunderbar Ostereier färben.

Dazu kocht man die gewünschte Zutat in einem alten Topf mit einem Liter Wasser auf und lässt sie eine Viertelstunde lang darin ziehen. Bei der Menge ist ein bisschen Experimentieren nötig.

Nun die hart gekochten Eier in den Sud legen – je nach gewünschter Intensität für einige Stunden oder gleich die ganze Nacht lang.

- Rot:** Rote Beete oder rote Speisezwiebeln
- Gelb:** Curcuma
- Grün:** Spinat oder Brennnesseln
- Braun:** Schwarzer Tee, Kaffee oder Zwiebelschalen
- Blau/Lila:** Heidelbeeren, Rotkohlblätter



**Blättermuster:**  
 Vor dem Färben ein festes Säckchen aus einer alten Feinstrumpfhose und kleinen Blättern, Blüten oder Kräutern um die Eier binden.

© Madeline Steinhilber - stock.adobe.com

# LETZ COOK

*Wer für andere kocht, schenkt ihnen etwas sehr Persönliches und Wertvolles, nämlich Zeit.*

Mit diesem Buch möchte Robert Letz die Leser auf eine Entdeckungsreise mitnehmen und ihnen zeigen, wie sie mithilfe toller Produkte und hochwertiger Zutaten schöne Stunden beim Einkaufen, am Herd und bei Tisch erleben können. Ein besonderes Anliegen ist ihm dabei die Wertschätzung unserer Produkte, unserer Tiere und unserer Pflanzen. Daher finden Sie zahlreiche Tipps, wo und wie Sie nachhaltig und regional einkaufen können. Gemeinsam mit Freunden, darunter viele Prominente, und Familie kocht er in diesem Buch, fotografisch begleitet von Claudia Prieler.

Robert Letz ist viel mehr als nur ein Koch. Er ist Unterhalter, Organisator, Netzwerker, Sommelier und hat ein tiefes Wissen über Lebensmittel. Er kennt viele Produzenten sowie Händler und kann daher zu fast jedem Produkt eine Geschichte

„Die Perfektion des Produktes und die Einfachheit der Zubereitung multiplizieren den Genuss.“

erzählen. Und vor allem: Er kann mit den Zutaten umgehen. Nur wenige Köche haben so ein Gespür für Kombinationen sowie Konsistenzen und gehen so wertschätzend mit den Geschenken der Natur um. Im vorliegenden Kochbuch kann man z. B. nachlesen, wie man ein Zero-Waste-Menü plant und vermeintlichen Abfall so behandeln und inszenieren kann, als wäre er die wichtigste Zutat eines Gerichts. Bei der Entwicklung seiner Rezepte kann Robert Letz auf viel Erfahrung und ein solides Fundament bauen. Die Wiener Küche hat ihn sein Leben lang begleitet. Mit seiner Interpretation ist sie moderner und nachhaltiger, als man denken würde. Immer neue regionale Produzenten und Bauern

sowie ein Umdenken im Handel bringen tolle neue Produkte in unser Leben. Diese sinnvoll, wertschätzend und vernünftig zu verarbeiten, ist sein Ziel.

In den Jahrzehnten seiner Tätigkeit als Koch lernte er Gemüsebauern, Bäcker, Fleischhauer, Züchter, Winzer und zahlreiche weitere Wegbegleiter kennen. Viele davon wurden Freunde und finden sich ebenfalls in seinem Kochbuch wieder.

Robert Letz, geboren 1966, ist seit rund 38 Jahren in der Gastronomie tätig. Der hochdekorierte Haubenkoch kann neben Stationen wie dem exquisiten Steirereck und dem Restaurant Schlosspark Mauerbach auch das Formel-1-Catering und vieles mehr vorweisen. Wichtig ist ihm, mit regionalen Produkten der Saison – am besten aus ökologischem Anbau – zu kochen und so Nachhaltigkeit in den Mittelpunkt des Genusses zu stellen.

## GEWINNSPIEL

**Gewinnen Sie eines von acht Exemplaren des Kochbuches von Robert Letz.**

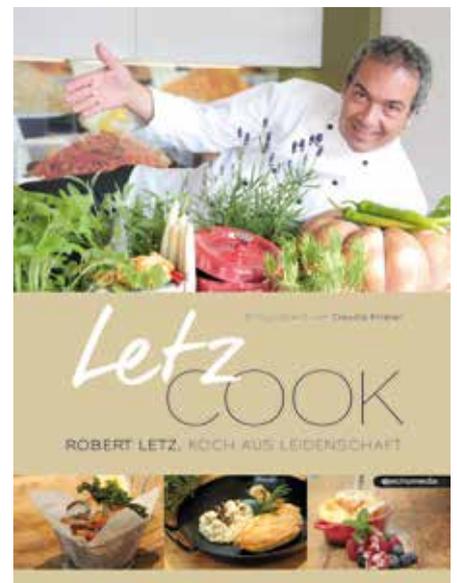
# LETZ COOK

MITMACHEN  
UND  
GEWINNEN

Senden Sie das Kennwort „LETZ COOK“ mit Ihrem vollständigen Namen, Ihrer Adresse, Ihrer Telefonnummer und Ihrem Geburtsdatum per E-Mail an [info@vp-frauen.at](mailto:info@vp-frauen.at) oder per Post an die Landesgeschäftsstelle der Steirischen VP Frauen, Karmeliterplatz 5/1, 8010 Graz.

**Einsendeschluss ist der 31. März 2021.**

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Die Preise werden unter allen Einsendungen per Zufallsprinzip verlost. Der Gewinn kann nicht bar abgelöst werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Robert Letz „Letz Cook“  
ECHO Verlag, € 29,90, ISBN 978-3-903989-00-9



# STEIRERIN AWARDS 2021

## DIE KATEGORIEN

### *Die Visionärin*

*Frauen aus Wirtschaft,  
Forschung & Entwicklung*

### *Die Nachhaltige*

*Frauen, die mit ihrem Tun  
die Welt ein bisschen grüner machen*

### *Die Macherin*

*Unternehmerinnen & Umsetzerinnen  
in der Wirtschaft*

### *Die Lokalheldin*

*Frauen, die Regionen bewegen*

### *Die Trendsetterin*

*Frauen aus Beauty, Mode & Lifestyle*

### *Die Sportliche*

*Sportlerinnen und engagierte Frauen aus  
dem Sportbereich*

### *Die Entertainerinnen*

*Frauen aus Kunst, Kultur, Bühne,  
Film & Fernsehen*

### *Die Helferin*

*Frauen, die sich sozial engagieren*

### *Die Kämpferin – Sonderkategorie*

*Frauen, die ein schweres Schicksal  
stemmen müssen*

*Die Steirerin holt Frauen,*

*die auf ihrem Gebiet Großartiges leisten,  
vor den Vorhang.*

*Voten Sie für Ihre Favoritinnen unter:  
[www.diesteirerin.at](http://www.diesteirerin.at)*



## PAPRIKAHUHN MIT NOCKERLN



### Zutaten für 4 Personen

#### HUHN

- 4 Hühnerkeulen oder ein ganzes Huhn (2 Keulen, 2 Brüste)
- 2 weiße Zwiebeln (geschnitten), 1 EL Butter
- 4 EL edelsüßes Paprikapulver,
- 1 frische rote Paprikaschote (geschnitten)
- 1 l Hühner- oder Rindsuppe, 150 ml Schlagobers,
- 2 EL Sauerrahm (zum Anrichten) Abrieb von 1 Zitrone,
- 2 EL glattes Weizenmehl und Wasser (zum Binden), Salz

#### NOCKERLN

- 2 Eier, 200 ml Milch, 340 g glattes Weizenmehl



#### HUHN

Die Zwiebeln und den roten Paprika in der Butter anschwitzen, Paprikapulver begeben und mit der Suppe und dem Schlagobers aufgießen, 5 Minuten verkochen lassen und alles fein mixen. Die Hühnerkeulen von der Haut befreien, salzen und in die Sauce einlegen, dann ca. 20 Minuten mit Deckel leicht kochen lassen. Mehl und Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz und reichlich Zitronenabrieb abschmecken. Mit Sauerrahm anrichten.

#### NOCKERLN

Alle Zutaten zu einem dickflüssigen Teig verrühren, und mit einem Löffel die Nockerln einzeln in kochendes Wasser einlegen. Man kann den Teig natürlich auch mit einem Nockerlsieb einkochen.

Rezept aus „Letz Cook“ von Robert Letz

# 1. Gleich lang [Wortfindung]

Erklärung: Finden Sie für die freien Striche Buchstaben, um sinnvolle Wörter zu bilden.  
 Ä=Ä, Ü=Ü, Ö=Ö, SS=f

Beispiel:

H__D	
HAND	HELD
HUND	HEMD
HOLD	HERD

\_\_\_\_UNG  
 Mind. 7 Worte

---

---

---

---

---

z. B.: ACHTUNG, TEILUNG, RETTUNG, FESTUNG, LANDUNG, ZEITUNG, LEITUNG, WEITUNG, WENDUNG

\_\_\_U  
 Mind. 10 Worte

---

---

---

---

---

---

---

z. B.: FRAU, GRAU, BLAU, PFAU, STAU, AKKU, TREU, DAZU, WOZU, DRAU, IGLU, KANU

\_AS\_\_  
 Mind. 12 Worte

---

---

---

---

---

---

---

---

z. B.: HASEN, VASEN, GASEN, PASTE, TASSE, GASSE, LASSO, MASSE, KASSA, TASSE, LASCH, MASKE, RASTE, RASSE

A\_\_\_R  
 Mind. 4 Worte

---

---

---

---

z. B.: ALTER, ALTAR, ASTER, AUTOR, ACKER, ANKER

# 2. Hinhören [Wahrnehmungsimpuls]

Setzen Sie sich vor ein offenes Fenster oder suchen Sie sich einen Platz an der frischen Luft. Schließen Sie ihre Augen und halten Sie einen Moment inne. Nehmen Sie bewusst die Geräusche aus Ihrer Umgebung wahr. Was hören Sie?



Foto: Seventy four - stockadobe.com

**Mehr Denkaufgaben für Menschen ab 60plus finden Sie in den GrübelWerken!**  
 Bestellung unter 0664/1361104 | Abo-Preis 4 Hefte € 49, 90 inkl. Versand  
 GrübelWerkstatt GesbR | Fleck & Fleck-Obendrauf  
 Leobnertor 9 | 8130 Frohnleiten | E-Mail: office@gruebel-werkstatt.at

[www.gruebel-werkstatt.at](http://www.gruebel-werkstatt.at) 

## REZEPTE

# Eierlikörkuchen

### ZUTATEN

180 g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
3 Eier  
230 ml Eierlikör  
180 g weiche Butter  
380 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
Puderzucker  
etwas Butter zum Einfetten oder Backspray



von Karin Stanglauer

### ZUBEREITUNG

- 1 Zucker, Vanillezucker und Eier cremig schlagen.
- 2 Eierlikör und Butter hinzufügen und unterrühren.
- 3 Mehl mit Backpulver mischen und ebenfalls unter die Masse rühren.
- 4 Teig in die gefettete Backform füllen und bei 170 °C (Umluft: 150 °C) im heißen Ofen auf der untersten Schiene ca. 45 bis 50 Minuten lang backen.
- 5 Garprobe mit Zahnstocher oder Backthermometer machen. Kuchen 15 Minuten lang in der Form abkühlen lassen und anschließend auf ein Kuchengitter stürzen. Den ausgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Coffee Time



# Liptauer

### ZUTATEN

175 g Butter  
1 Zwiebel  
1 Esslöffel Kapern  
1 Teelöffel Kümmel  
1 Teelöffel Senf  
Salz, gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Esslöffel Edelsüß-Paprika  
500 g Magertopfen  
Schnittlauch

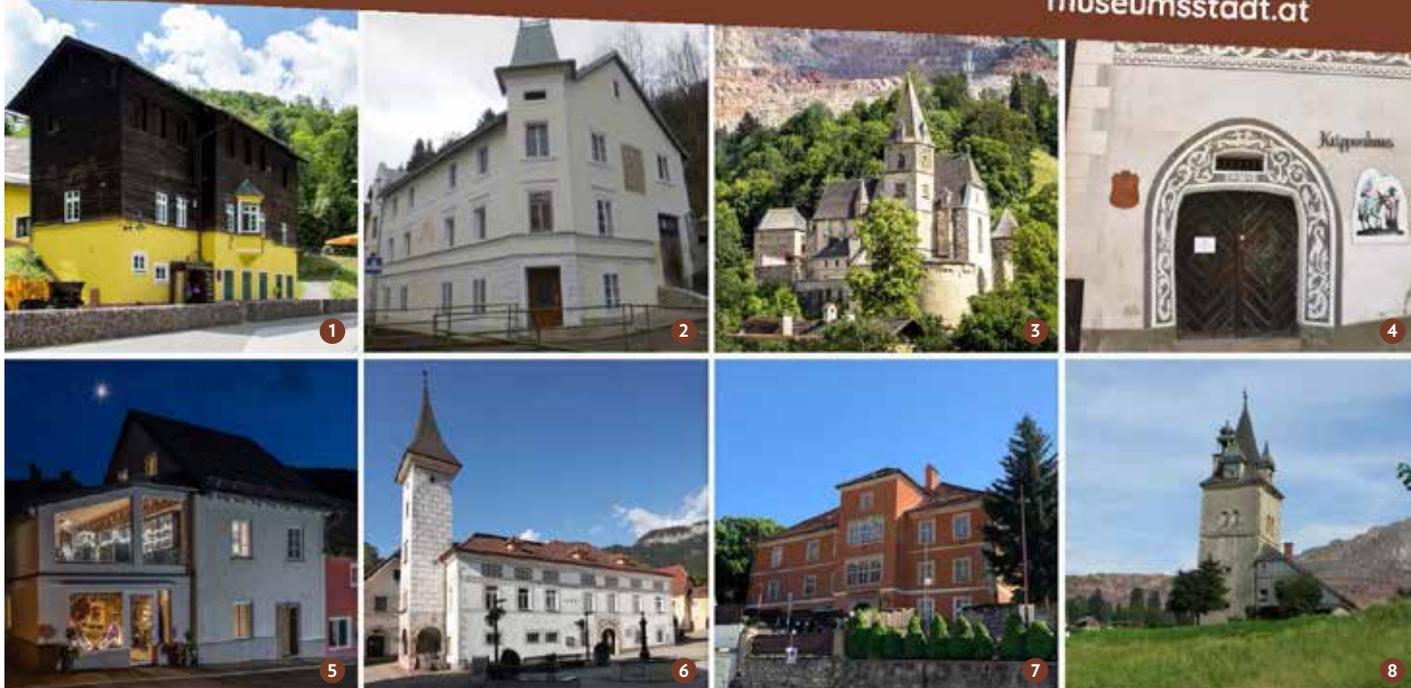
### ZUBEREITUNG

- 1 Die weiche Butter mit den fein gehackten Zwiebeln und Kapern mit dem Mixer gut mischen.
- 2 Den Topfen darunter mischen und zu einer cremigen Masse rühren. Zuletzt den Schnittlauch unterheben.

- 3 Mit Cocktailtomaten und Zwiebelringen dekorieren.



„Köstlich kochen für alle Tage“ – Die schönsten Rezepte aus burda moden, 1978



# M Eisenerz Museumsstadt

AUSFLUGS-  
TIPP

Eisenerz ist nicht nur Bergbaustadt, sondern auch Museumsstadt. Jedes der acht Museen hat sein eigenes Fachgebiet. Dennoch sind alle eng miteinander und auch mit der Geschichte von Eisenerz verbunden.

Bei strahlendem Sonnenschein fand am 5. September 2020 der erste Eisenerzer Museumstag mit einem tollen Rahmenprogramm für Jung und Alt statt. Heuer ist wieder ein

Museumstag geplant. Natürlich kann man die Museen auch außerhalb des Museumstages besuchen. Die genauen Öffnungszeiten bzw. Kontakte sind unter [museumsstadt.at](http://museumsstadt.at) nachzulesen. Vom Stadtzentrum aus sind alle Museen auch fußläufig zu erreichen.

[www.museumsstadt.at](http://www.museumsstadt.at)

## DIE ACHT MUSEEN

- 1 Freilichtausstellung Oswaldirücken
- 2 Gerberei Salzer
- 3 Kirchenburg St. Oswald
- 4 Krippenmuseum
- 5 Mineralienmuseum Ritzinger
- 6 Museum im Alten Rathaus
- 7 Österreichisches Post- und Telegraphenmuseum
- 8 Schichtturm

## GEWINNSPIEL

### Wir verlosen 2 x 2 Eintritte für den Museumstag in Eisenerz

Senden Sie das Kennwort „MUSEUMSTAG“ mit Ihrem vollständigen Namen, Ihrer Adresse, Ihrer Telefonnummer und Ihrem Geburtsdatum per E-Mail an [info@vp-frauen.at](mailto:info@vp-frauen.at) oder per Post an die Landesgeschäftsstelle der Steirischen VP Frauen, Karmeliterplatz 5/1, 8010 Graz.

**Einsendeschluss ist der 31. März 2021.**

Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahren. Die Preise werden unter allen Einsendungen per Zufallsprinzip verlost. Der Gewinn kann nicht bar abgelöst werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

MITMACHEN  
UND  
GEWINNEN





# AUS DEN REGIONEN



Maria Taucher †

Die VP Frauen trauern um Maria Taucher, geboren am 26. 3. 1932, verstorben am 29. 11. 2020.

20 Jahre lang leitete Maria Taucher die Frauenbewegung Übersbach mit ihrem ganzen Herzblut. Ihre große Leidenschaft war es, für „ihre Frauen“ Ausflüge, Reisen und kreative Kurse zu organisieren. Auch den Weiberball, das extrem gut besuchte Faschingshighlight der Ortschaft, organisierte sie regelmäßig. 1996 übergab sie die Leitung ihrer Nachfolgerin Gertrude Weber. Maria trat dem Verein bereits ein Jahr nach der Gründung (1969) bei und war bis zum ihrem Tod ein Mitglied der VP Frauen Übersbach. Sie schenkte fünf Kindern das Leben, war Hausfrau und in der Gastronomie tätig. Da sie eine äußerst herzliche und gesellige Frau war, waren ihr regelmäßige Zusammenkünfte sehr wichtig. Diverse soziale Projekte unterstützte sie gern mit dem Erlös aus dem Verkauf von Mehlspeisen.

Auch in der ÖVP Fürstenfeld kannte man sie als hilfsbereites und stets bemühtes Mitglied. Wir werden Maria in guter Erinnerung behalten.

Für die VP Frauen Übersbach  
OL Daniela Gollinger



## DIAMANT-HOCHZEIT

Die OG Allerheiligen gratuliert dem langjährigen VP Frauen-Mitglied Hermine Weissenbacher zur Diamantenen Hochzeit und wünscht alles Gute und noch viele gemeinsame, gesunde und glückliche Jahre!

## PINGUIN-EISLAUFHILFE

Die VP Frauen und der Steirische Seniorenbund aus Stanz sponserten eine Pinguin-Eislaufhilfe, die von der Gruppe Lebensqualität der Gemeinde Stanz für die Kleinsten zum Eislaufen auf dem Naturteich in der Stanz angekauft wurde. Bei Kindern und Begleitern herrschte große Freude darüber.



## 85. GEBURTSTAG

Kainz Magdalena, langjähriges Mitglied der VP Frauen Lannach, feierte ihren 85. Geburtstag. Wir gratulieren recht herzlich!



**2020 GING ZU ENDE**

Die Vorweihnachtszeit 2020 wird uns wohl allen in Erinnerung bleiben. Keine Laternenwanderung, keine Weihnachtsfeier, keine persönlichen Weihnachtswünsche und noch vieles mehr, was wir in dieser herausfordernden Zeit nicht tun konnten. Aber wir machten uns über vieles Gedanken und tauschten Ideen aus, um trotzdem verbunden zu sein und zu bleiben.

So wurde beschlossen, dem Vorstand und den Mitgliedern der OG Stanz mit einer Kleinigkeit ein frohes Fest zu wünschen. Dem Vorstand wurden mit „15 Minuten Weihnachten“ (Idee von Martina Holzmann) Weihnachtswünsche übermittelt. Die Mitglieder erhielten kleine Weihnachtspackerl mit Zündern, Kerzerln, Geschichten und Süßem – mit den besten Weihnachts- und Neujahrswünschen von unseren Sprengelleiterinnen kontaktlos übergeben. Wenn eine Tür zugeht, geht eine andere auf! So gesehen, war diese Vorweihnachtszeit eine große Erfahrung und Bereicherung.



**WEIHNACHTSSTERNE**

Die OG St. Johann im Saggautal stellte als Dankeschön jedem Mitglied einen Weihnachtsstern zu. Mit dieser Aktion konnten sie nicht nur Freude bereiten, sondern auch die Gärtnerei im Ort unterstützen.



**FRIEDHOFSFÜHRUNG**

Auf reges Interesse stieß die Einladung der VP Frauen Jakomini zu einer Führung auf dem Stadtfriedhof St. Peter im Oktober 2020. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher folgten den Spuren historischer Persönlichkeiten, über deren Leben und Wirken die Inschriften und die Grabmäler auf dem evangelischen und dem katholischen Teil uns noch heute erzählen – profund erläutert und nahegebracht von Mag.a Karin Derler (Bundesdenkmalamt).



**STEHISCHE FÜR BURG AU**

Optimismus, auch in herausfordernden Zeiten, hat die VP Frauen Burgau dazu bewogen, wieder eine Ausgabe für alle Vereine in Burgau zu machen. Mit den erwirtschafteten Geldern der Weihnachtsausstellung des Vorjahres bzw. des Mehlspeisenverkaufs bei der Jubiläumsveranstaltung der Blasmusik, konnten zehn Stehtische samt zwei dazugehörigen Rollwägen angeschafft werden. Diese ermöglichen die sichere Aufbewahrung und den leichten Transport der Klapptische. Die Tische wurden nun der Gemeindeverwaltung übergeben. Dort können sie von den Burgauer Vereinen ab sofort ausgeborgt werden.

**15 MINUTEN WEIHNACHTEN IN DER TÜTE**

Coronabedingt mussten auch die VP Frauen Tillmitsch auf eine Weihnachtsfeier verzichten. So dachte man sich eine besondere Kleinigkeit für die Mitglieder aus: 15 Minuten Weihnachten in der Tüte. Diese Tüte wurde von einem ihrer Mitglieder liebevoll gebastelt und danach von den Vorstandsmitgliedern an alle verteilt. Der Tee, die Schokolade und die Kerze sollten die Vorweihnachtszeit ein wenig versüßen und erhellen.





### ADVENTKLANZ FÜR DIE KIRCHE

Da die gemeinsamen Feiern im Vorjahr leider ausfallen mussten, beschlossen die VP Frauen Aigen, den Adventkranz auf den Ortspatz zu verlegen. Zur Freude aller erstrahlte er für die gesamte Bevölkerung in der Advent- und der Weihnachtszeit und lud beim Spaziergang zum Verweilen ein.



### GRATULATION ZUM 75. GEBURTSTAG

Die VP Frauen Köflach besuchten im Jänner Dorli Binder, langjähriges Mitglied, ehemalige langjährige Ortsleiterin und ehemalige Gemeinderätin, zu ihrem 75. Geburtstag und gratulierten ihr herzlichst mit einem Blumenstrauß.

### WEIHNACHTSSACKERL

Die VP Frauen überraschten ihre Mitglieder kurz vor Weihnachten mit einer kleinen Aufmerksamkeit. Ein Sackerl, gefüllt mit verschiedenen weihnachtlichen Geschenken (Kerze, Zünder, wärmender Tee, etwas Süßes ...), sollte ein bisschen Advent- und Weihnachtsstimmung in die Häuser bringen.



### SECKAU



### GLÜCKWUNSCH ZUM 80. GEBURTSTAG

Im Jänner feierte Esta Sabetz ihren 80. Geburtstag. Als langjähriges Mitglied wurde sie mit einem lieben Blumengruß von den VP Frauen Köflach überrascht.



### AIGEN



### EDELSCHROTT

### HEIMATQUIZ

Da im Jahr 2020 der persönliche Kontakt sehr eingeschränkt war, initiierte Angela Steiner, Ortsleiterin von Voitsberg, ein Quiz über die Heimatstadt, das allen Mitgliedern per Post geschickt wurde. Den ersten Preis, einen Gutschein im Wert von 100 Euro, gespendet vom Gasthaus „Zur alten Post“, gewann Katja Schober.



### REZEPT

# Bauernsenf

### KREN – HEILPFLANZE DES JAHRES

Der Bauernsenf schmeckt nicht nur gut. Mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen vertreibt er auch manches Zipperlein. So lassen die im Kren enthaltenen Senföle nicht nur die Augen tränen. Sie wirken sogar gegen manche Grippeviren, sind keim- und pilzhemmend, durchblutungsfördernd und aktivieren das Immunsystem.

**Rezept:** 4 Äpfel schälen, reiben, mit Essig und Zucker marinieren, 3 EL geriebenen Kren untermischen.



## KAFFEEKRÄNZCHEN-CHALLENGE

Einladung zur VP Frauen-Special-Kaffeekränzchen-Challenge in Corona-Zeiten am 20. März 2021 um 15 Uhr.  
Jeder für sich daheim, aber in Gedanken bei allen.

Elfriede Reismann, Ortsleiterin von Kumberg, lädt alle VP Frauen zu einem Kaffeekränzchen ein. Die Torte (Rezept unten) wird selbst gebacken und am 20. März um 15 Uhr daheim bei einer Tasse Kaffee oder Tee genossen. Bevor das letzte Stück verzehrt ist, schnell ein Foto von sich beim Genießen machen und an [info@vp-frauen.at](mailto:info@vp-frauen.at) schicken. Die Fotos werden dann auf [www.vp-frauen.at](http://www.vp-frauen.at) und in der nächsten Ausgabe von „Wir Steirerinnen“ veröffentlicht.

# Welscher Mohntorte

### ZUTATEN

7 Eier (getrennt)	13 dag geriebene Nüsse
24 dag Staubzucker	1 Prise Salz
21 dag Butter	3 – 4 EL Rum
24 dag geriebener Mohn	1 Päckchen Vanillezucker

### ZUBEREITUNG

Backrohr auf 170 °C vorheizen.

Die Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen und kalt stellen. Zimmerwarme weiche Butter mit Staubzucker und Vanillezucker etwa drei Minuten lang hell schaumig rühren. Rum dazugeben. Dotter einzeln in die Buttermasse einrühren (den nächsten Dotter erst dazugeben, wenn der vorhergehende vollständig verrührt ist). Mohn und Nüsse mischen und unter die Buttermasse heben. Eischnee vorsichtig unter die Masse ziehen.

Ein Backtrennpapier in passender Größe zwischen Tortenboden und Rahmen einer Springform mit ca. 26 cm Durchmesser einspannen und die Tortenmasse einfüllen, glatt streichen. Bei 170 °C auf unterer Schiene etwa 50 Minuten lang backen. Mit Staubzucker bestreut servieren.

Die Masse eignet sich ebenfalls für Königsuchenform, Kastenform oder als Blechkuchen und ist – da ohne Mehl – auch bei Glutenunverträglichkeit geeignet.



## GEBURTSTAGE IN AICH-GÖSSENBERG

Seit Jahren werden Frauen, die runde oder halbrunde Geburtstage feiern, zu einem gemeinsamen Mittagessen eingeladen. So bereitete Evelyn Huber, Ortsleiterin der VP Frauen Aich-Gössenberg, den Jubilarinnen mit einigen Vorstandsmitgliedern ein fröhliches Beisammensein.



## SPENDEN STATT FEIERN

Da coronabedingt im Dezember das 45-jährige Bestehen der Ortsgruppe St. Johann im Saggautal nicht gefeiert werden konnte und auch die Weihnachtsfeier ausfiel, hieß das Motto: „Spenden statt Feiern.“ So spendeten die VP Frauen dem Verein „Steirer mit Herz“ zugunsten von Fabian 500 Euro. Fabian ist drei Jahre alt und an Leukämie erkrankt. Medizinisch ist er gut versorgt, aber die Familie braucht nach dieser besonderen Zeit ein wenig Auszeit und Erholung. Die VP Frauen hoffen, dass Fabian bald gesund wird.



## FRÜHSTÜCK IN BURG AU

Im Juli konnten die VP Frauen ein gemütliches und sehr interessantes „Frühstück mit Anneliese“ zum Thema „Richtige Ernährung“ veranstalten. Anneliese Frischengruber-Schweikhardt ist in Burgau ansässig. Sie bietet in ihrer Praxis für ganzheitliche Ernährungsberatung und Humanenergetik verschiedene Möglichkeiten an, sich zu informieren bzw. verwöhnen zu lassen.



### TAUPLITZALM IM HERBST 2020

Im Herbst fuhr ein voll besetzter Bus mit 50 gut gelaunten VP Frauen aus Vorau über das Alpl, Liezen, Mitterdorf auf die Tauplitz. Bei herrlichem Herbstwetter erkundeten die Frauen die Tauplitzalm mit dem

Bummelzug. Nach dem Mittagessen fuhren sie nach Admont. Dort wurden sie in der Stiftstaverne mit Kaffee und Kuchen verwöhnt. Mit einer Jause bei Chrizzlys Hütte endete ein wunderschöner Ausflug.



### HOCHZEIT IN LANNACH

Mag.a Waltraud Kainz, Gemeinderätin und VP Frauen-Mitglied der OG Lannach, verheiratete sich mit Alexander Högler. Deshalb nennen sie ab nun die Schüler „Frau Mag. HÖGLER Waltraud“. Das Thema beim Hochzeitaufhalten war ganz klar: Unterrichtsstunde abhalten, mit lauter „braven Meisterschülerinnen“, und Alexandra saß in der ersten Reihe.



### SPENDEN FÜR KROATIEN

Tatkünftig unterstützt wurde die Hilfsaktion der Grazer Volkspartei für die Erdbebenopfer in Kroatien. Die Mitglieder der VP Frauen Jakomini spendeten Lebensmittel und Hygieneartikel als Zeichen der nachbarschaftlicher Solidarität.



### BARBARAZWIGE

Nach dem Motto „Weiter durchhalten, zusammenhalten und positiv denken“ wurden allen Mitgliedern der VP Frauen Gamlitz Barbarazweige übermittelt. Laut regionalem Volksglauben bringt das Aufblühen dieser Zweige Glück im kommenden Jahr.



### EIN DANKESCHÖN FÜR DAS PFLEGEPERSONAL

Da 2020 die Weihnachtsfeier der VP Frauen Gamlitz nicht möglich war, entschlossen sich die VP Frauen dazu, sich bei allen zu bedanken, die trotz Pandemie nicht zu Hause bleiben können. Gemeinsam bereiteten sie kleine Aufmerksamkeiten vor und gaben sie im Pflegeheim für das Personal ab.

### GRATULATION ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT

Die VP Frauen Übersbach gratulieren ihrem Mitglied Manuela Sommer sehr herzlich zu ihrem Online-Shop [www.naturfesch.at](http://www.naturfesch.at). Angeboten werden hochwertige und mit Liebe hergestellte Naturkosmetika, sowie entsprechendes Zubehör – nach dem Motto „Schönheit aus Österreich“ ausschließlich von österreichischen Unternehmen. Der Haut, der Natur und den heimischen Produzenten etwas Gutes zu tun, ist die Idee hinter diesem Online-Shop. „Jeder kann naturfesch sein!“, versichert Manuela.



## AUS DEN REGIONEN



### ADVENTKLANZBINDEN EINMAL ANDERS

Situationsbedingt musste das gemeinsame Adventkranzbinden der Ortsgruppe Edelschrott abgesagt werden. Damit wollte man sich aber nicht zufriedengeben. So entschied man sich, das Adventkranzbinden zu Hause abzuhalten – jeder für sich. Ortsleiterin Martina Holzmann besorgte das Tannenreisig und brachte es zu den Teilnehmerinnen. So konnten die Frauen ihre Adventkränze daheim binden. Es entstanden wieder einmal sehr schöne Kreationen.



### RUND UM DIE GERM

Wie immer starteten die VP Frauen Markt Hartmannsdorf das neue Jahr mit guten Vorsätzen und Plänen. Sie hoffen, die Herausforderungen dieser Zeit gut zu meistern, um wieder GEMEINSAMKEIT leben zu dürfen. 2020 wurde in der lockdownfreien Zeit der Koch-Workshop „Rund um die Germ“ mit Abstand durchgeführt. In einer überschaubaren Runde konnten die Frauen danach die Planung für das Jahr 2021 machen.

### WEIHNACHTSWICHTELN IN EDELSCHROTT

Die Kegelrunde der VP Frauen Edelschrott beendet jedes Jahr mit dem traditionellen Weihnachtswichteln. Da dies 2020 coronabedingt leider nicht in gewohnter Form möglich war, wurde diesmal etwas anders gewichtelt. Die Damen wurden zusammengelost. So konnte dann vor Weihnachten jede Wichtelin ihre zu beschenkende Person überraschen.



### 15 MINUTEN WEIHNACHTEN

Als kleines Dankeschön für den tollen Zusammenhalt in einem sehr schwierigen Jahr überbrachte OL Martina Holzmann ihren engagierten Damen und BZL Angela Steiner „15 Minuten Weihnachten“. Eine Tüte mit Weihnachtsocken, Teelichtern, Zündern, Tee, Süßem und einer Weihnachtsgeschichte, die eine kleine Freude bereitete.



### SPENDE AN DIE NOTSCHLAFSTELLE

BZL Angela Steiner und BZL-Stv. Roswitha Kückmeier übergaben Sieglinde Uhl, Obfrau der Vinzenzgemeinschaft der Notschlafstelle Voitsberg, eine Spende in der Höhe von 1.000 Euro. Die Ortsgruppen Edelschrott, Köflach, Ligist-Krottendorf-Gaisfeld, Stallhofen und Voitsberg sowie viele Privatpersonen brachten diese Summe auf, um zu helfen. Sieglinde Uhl bedankte sich herzlich für die großzügige finanzielle Unterstützung, die sehr gebraucht wird. In den vergangenen Jahren wurde am Heiligen Abend mit den Bewohnern der Notschlafstelle und mit externen Besuchern, die alleine sind, gemeinsam Weihnachten gefeiert. Dabei gab es für alle Geschenke. Coronabedingt war das 2020 leider nicht möglich. Der Bezirksvorstand der VP Frauen spricht der Leitung der Notschlafstelle Voitsberg und den vielen Helferlein für ihr ehrenamtliches soziales Engagement und die Menschlichkeit, die vor Ort gelebt wird, großen Dank aus.



### MUND-NASEN-SCHUTZ FÜR ALLE MITGLIEDER

OL Gerlinde Ruhdorfer nähte für alle Mitglieder der Irdninger VP Frauen Mund-Nasen-Schutzmasken. Die Damen des Vorstandes stellten sie fertig. Die Übergabe samt Begleitschreiben konnte beginnen. Auch Bürgermeister Herbert Gugganig freute sich über den gut aussehenden und praktischen Mund-Nasen-Schutz.

## WEIHNACHTSMARKT WILDON ETWAS ANDERS

Aufgrund der aktuellen Situation konnten die VP Frauen Wildon ihren traditionellen Adventmarkt nicht in gewohnter Weise veranstalten. Daher hat man sich dazu entschlossen, Advent- und Türkränze sowie Weihnachtswichtel heuer auf Bestellung zu fertigen. Mit viel Freude und Elan, endlich wieder einmal etwas gemeinsam zu gestalten, wurden noch rechtzeitig vor dem zweiten Lockdown alle bestellten Kränze in Rekordzeit gebunden und dekoriert. Um allen Corona-Sicherheitsbestimmungen gerecht zu werden, konnten die handgemachten Kunstwerke kontaktlos nach telefonischer Vereinbarung abgeholt werden. Wie immer kommen die Erlöse karitativen Zwecken zu Gute.



## ADVENTKALENDER ANDERS

Die Ortsgruppe Weiz befüllte mit 24 haltbaren Lebensmitteln eine leere Schachtel für die Aktion „Adventskalender anders – nichts herausnehmen, sondern etwas hineingeben“ der Pfarre Weiz. Die Lebensmittel kamen der Pfarrcaritas, dem Marienstüberl und dem Vinzidorf zugute.

Schicken Sie Ihre Beiträge für die nächste Ausgabe an:  
**info@vp-frauen.at**

# INTERNATIONAL WOMEN'S DAY

Der Internationale Frauentag (International Women's Day) wird weltweit von Frauenorganisationen am 8. März begangen. Er wird auch Weltfrauentag, Tag der Frau und Tag der Vereinten Nationen für die Rechte der Frau genannt. Dieser Tag entstand vor dem Ersten Weltkrieg im Kampf um die Gleichberechtigung und das Wahlrecht für Frauen und kann auf eine lange Tradition zurückblicken. Der erste Frauentag wurde am 19. März 1911 in Dänemark, Deutschland, Österreich-Ungarn und der Schweiz gefeiert.

Anlässlich des Weltfrauentages

## Steirische VP Frauen-Tücherl

Anlässlich des Weltfrauentages gibt es das Tuch der Steirischen VP Frauen (Größe: 60 x 60 cm) zum Aktionspreis von nur 35 Euro.

Das Tuch ist bestellbar unter:  
**Tel. 0316/60744-6412**  
**info@vp-frauen.at**



# SAVE THE DATE

# **FRAU.LAND.GENERATIONEN.**

**Tagung der Steirischen VP Frauen**  
**11. und 12. Juni 2021 | Steiermarkhof**

Es erwarten Sie wie immer spannende Vorträge und Workshops zu interessanten Themen.