

Ausgabe 2/2023



Mitten im Leben

Gesundheit, Partnerschaft, Sicherheit & Freizeit

LEBENSLUST

Wiens einzigartiger 55+ Club zum Amüsieren,
Informieren, Konsumieren & Shoppen



Fairer
Eintritt

Seien Sie auch 2024 dabei!
MESSE WIEN

Daten, Aussteller, Programm, ermäßigte Eintrittskarten
u.v.m. stets aktuell auf lebenslust-messe.at



lebenslust-messe.at

 lebenslustmesse



Mitten im Leben

Ausgabe 2/2023



Gesundheit

- 04 Zu viel Zucker? ... Infos rund um Typ-2-Diabetes
- 06 Hämorrhoiden ... wenn das Sitzen schmerzt
- 09 Gendermedizin ... das Geschlecht macht einen Unterschied
- 14 Käfer auf dem Speiseplan ... Lebensmittel der Zukunft?



Partnerschaft

- 17 Tierhaltung von Exoten ... verpflichtende Kurse
- 19 Die letzten Wege ... Organisatorisches für Hinterbliebene



Sicherheit

- 24 Barrierefreies Wohnen ... Tipps für mehr Sicherheit
- 28 Sicher unterwegs ... Autofahren mit Behinderung
- 31 Wohlverdient dazuverdient? ... Nebenjob in der Pension
- 34 Phising 2.0 ... digitale Betrüger werden „seriös“



Freizeit

- 35 Aktiv im Ruhestand ... Freiwilligenarbeit statt Pensionsschock?
- 38 Ausstellungstipps ... Wann? Wohin?



Adressen

- 42 Spitäler & Rehakliniken
- 46 Kostenlose Info & Erstberatung
- 48 Notrufe

Wohlig in den Herbst & Winter!

Nach einem langen Sommer, der bis in den Oktober hinein gedauert hat, ist es nun also doch so weit: der Herbst hat Einzug gehalten. Und schneller als wir schauen können, stehen auch schon der Winter und Weihnachten vor der Tür.

Auch in dieser Ausgabe haben wir wieder versucht, Sie für die bevorstehenden langen Nachmittage und Abende mit ein wenig Lesestoff und konkreten Anregungen und Tipps für Ihre Alltagsgestaltung zu versorgen. Wer etwa darüber nachdenkt, die Haushaltskasse mit einem Nebenjob aufzubessern, findet aktuelle Informationen, wie sich ein solches Zusatzeinkommen auf die Alterspension auswirkt. Und natürlich gibt es auch wieder zahlreiche Tipps zu interessanten Ausstellungsangeboten.

Sie finden es schade, dass es „Mitten im Leben“ nur zwei Mal im Jahr gibt? Besuchen Sie doch unsere neue Webseite **www.mittenimleben.jetzt!** Hier finden Sie nicht nur zahlreiche weitere Artikel, sondern auch eine umfangreiche Linkseite zu relevanten Adressen. Mit kurzweiligen Onlinekursen können Sie außerdem Ihr Wissen zu verschiedenen Themenbereichen nicht nur auf die Probe stellen, sondern auch erweitern.

Falls es ein Thema gibt, zu dem Sie auf unserer Webseite oder in der nächsten Ausgabe gerne mehr lesen möchten, schicken Sie uns Ihre Vorschläge gerne an office@bildungsagentur.at.

Wir freuen uns jedenfalls schon jetzt auf ein Wiederlesen im Frühjahr 2024!

Das Redaktionsteam des Seniorenratgebers



**Sie möchten die nächste Printausgabe des Seniorenratgebers
gerne schon jetzt bestellen?**

Senden Sie uns ein E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Stichwort „Mitten im Leben“ an office@bildungsagentur.at. Wir merken Ihre Bestellung vor und schicken Ihnen Ihr persönliches Exemplar nach Erscheinen **kostenlos** zu.

Zu viel Zucker?

Die wichtigsten Infos rund um Typ-2-Diabetes

Ohne Zucker streikt unser Körper. Denn Zucker ist wichtiger Energielieferant, und jede einzelne Zelle unseres Körpers braucht Energie, um zu funktionieren.

Der Weg vom Darm in die Zelle

Nehmen wir zuckerhaltige Lebensmittel zu uns, wird der Zucker im Darm aus der Nahrung gefiltert und ins Blut aufgenommen. Der Blutzuckerspiegel steigt. Das alarmiert unsere Bauchspeicheldrüse, die sofort damit beginnt, Insulin auszuschütten. Denn dieses Hormon ist notwendig, damit unsere Zellen den Zucker aus dem Blut auch verwerten können. Dank des Insulins nehmen die Zellen den Zucker auf und wandeln ihn in Energie um. Der Blutzuckerspiegel sinkt wieder.

Was ist Typ-2-Diabetes?

Diabetes mellitus Typ 2 ist eine chronische Erkrankung des Zuckerstoffwechsels, bei der das Insulin nicht mehr ausreichend wirkt. Rund 90 % aller Zuckerkranken leiden an dieser Diabetesform.

Die Krankheit bricht als Folge eines dauerhaft ungesunden Lebenswandels mit wenig Bewegung und fettreicher, zuckerhaltiger Ernährung aus. Der Körper entwickelt eine zunehmende Unempfindlichkeit gegenüber Insulin: Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar ausreichend, die Zellen reagieren



aber nicht mehr darauf. Sie nehmen den Zucker nicht mehr so gut auf.

Anfangs gelingt es der Bauchspeicheldrüse noch, diese zunehmende Insulinresistenz der Zellen auszugleichen, indem sie mehr Insulin produziert. Dieser Anstrengung ist sie aber auf Dauer nicht gewachsen, die Insulinproduktion nimmt nach und nach ab und der Blutzuckerspiegel steigt stetig an.

Was begünstigt Typ-2-Diabetes?

Nachdem Typ-2-Diabetes meist erst im höheren Lebensalter auftritt, wird sie häufig auch als Altersdiabetes bezeichnet. Experten schlagen allerdings schon länger Alarm, weil die sogenannte Altersdiabetes immer öfter bei immer jüngeren Menschen diagnostiziert wird.

Denn Risikofaktoren sind neben höherem Alter und genetischer Disposition vor allem auch Übergewicht, Bewegungsmangel und eine fettreiche und ballaststoffarme Ernährung. Erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck, Rauchen und bestimmte Medikamente zählen ebenso dazu.

Diagnose

Aufgrund anfangs unspezifischer Symptome, wie Müdigkeit oder Unwohlsein, bleibt Typ-2-Diabetes oft über Jahre unerkannt. In späterem

Stadium kommen starker Durst, häufiges Urinieren, Übelkeit, Schwindel, unscharfes Sehen, erhöhte Infektanfälligkeit, trockene Haut oder auch schlechte Wundheilung hinzu.

Mehrere einfache Messungen des Blutzuckerwertes an verschiedenen Tagen bzw. zu verschiedenen Tageszeiten liefern eine eindeutige Diagnose.

Was tun?

Das wichtigste Gegenmittel ist ein gesunder Lebensstil: ausreichend Bewegung, eine ausgewogene, auf Diabetes abgestimmte Ernährung, Reduktion von Übergewicht sowie ein weitgehender Verzicht auf Tabak und Alkohol.

Abhängig von der persönlichen Lebenssituation und dem allgemeinen Gesundheitszustand entwickelt die behandelnde Ärztin gemeinsam mit dem Patienten

einen persönlichen Therapieplan mit realistischen Etappenzielen zur dauerhaften Senkung des Blutzuckerwertes.

Je nach Erkrankungsgrad kann der zusätzliche Einsatz von Medikamenten notwendig sein. Ist die Erkrankung bereits so weit fortgeschritten, dass die Bauchspeicheldrüse zu wenig Insulin produziert, kann auch eine Insulintherapie verordnet werden.

Regelmäßige Kontrolluntersuchungen gewährleisten, dass eine wirksame Behandlung erfolgt und Folgeerkrankungen verhindert bzw. früh erkannt werden.

Je früher Typ-2-Diabetes erkannt wird, umso besser! Bei rechtzeitiger Umstellung des Lebensstils kann die Insulinresistenz in vielen Fällen sogar wieder vollständig zurückgedrängt werden.



Zucker- und Fettstoffwechsel im Griff

OMNi-BIOTIC® METAtox:
Speziell für übergewichtige Erwachsene (z. B. Diabetes Typ 2) entwickelt.



€ 4,-
Gutschein
für OMNi-BIOTIC®
METAtox*

Institut
AllergoSan
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com



* € 4,- Gutschein gültig für OMNi-BIOTIC® METAtox (30 Stk.) bis 30. November 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem Institut AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81451

Hämorrhoiden

Alle Infos über eine Krankheit, die man nicht einfach aussitzen kann ...

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden. Das ist jenes Geflecht aus Arterien und Venen, das gemeinsam mit den Schließmuskeln den Darmausgang abdichtet.

Wenn wir landläufig von Hämorrhoiden sprechen, meinen wir damit allerdings nicht den eigentlich unauffälligen Schwellkörper, sondern Hämorrhoidalleiden: angeschwollene, vergrößerte Hämorrhoiden, die zu Beschwerden beim Stuhlgang führen.

Hämorrhoidalleiden treten in unserer Gesellschaft sehr häufig auf. Man kann davon ausgehen, dass bis zu drei Viertel der Bevölkerung zu einem Zeitpunkt ihres Lebens davon betroffen sind.

Die Ursachen dafür sind nicht restlos geklärt, im Allgemeinen werden aber ballaststoffarme Ernährung und zu starkes Pressen beim Stuhlgang damit in Verbindung gebracht. Das häufige Auftreten von Verstopfungen oder Durchfall, mangelnde Bewegung, eine überwiegend sitzende Lebensweise und Übergewicht begünstigen die

Entstehung von Hämorrhoidalleiden. Mit steigendem Alter erhöht sich die Wahrscheinlichkeit der Erweiterung der Hämorrhoidalgefäße.

Ärger auf der Kehrseite

Zu den ersten Anzeichen von Hämorrhoidalleiden zählen unangenehmer Juckreiz, anales Nässen oder leichtes Brennen beim Stuhlgang. In späterer Folge klagen Betroffene häufig über ein Fremdkörpergefühl im Analbereich, das auch das Sitzen zunehmend unangenehmer macht.

Hämorrhoidalleiden sind die häufigste Ursache für Blut im Stuhl. Platzen sie auf, kann das Eindringen von Bakterien und anderen Erregern zu Entzündungen führen.

Medizinisch gesehen werden Hämorrhoiden nach vier Stufen klassifiziert. Erst ab der zweiten Stufe treten die Gefäßknoten beim Stuhlgang nach außen, ziehen sich aber, sobald der Druck im Bauchraum nachlässt, wieder

Vergiss Hämorrhoiden!



NATÜRLICH
KORTISONFREI

3-fache
Linderung



ANULIND®
lindert.reinigt.pflegt.

Jetzt in Ihrer Apotheke.
www.anulind.at

Crème, Schaum & Reinigungstücher



**Vorsorge und
Früherkennung
retten Leben!**

GEHEN SIE REGELMÄSSIG
ZUM ULTRASCHALL!

Mehr Infos: www.gefaessforum.at

Gefäßgesundheit

Das Aneurysma-Screening hilft, Erweiterungen der Bauchschlagader und andere schwere Gefäßerkrankungen zu entdecken.



**GEFÄSS FORUM
ÖSTERREICH**

in den Anus zurück.

Bei Hämorrhoiden des dritten Grades ziehen sich die Knoten nicht mehr von allein zurück. Es ist jedoch möglich, sie manuell in den Analkanal zurückzudrängen. Neben den bereits genannten Beschwerden berichten Patienten ab diesem Stadium häufig von einem Fremdkörpergefühl.



Grad 4 ist dadurch gekennzeichnet, dass sich die Hämorrhoiden nicht mehr zurückschieben lassen und permanent auf der Afteröffnung liegen. Oft stülpt sich dabei auch die Schleimhaut des Afterkanals heraus, man spricht von einem Analprolaps. In diesem Stadium sind Schmerzen nicht ungewöhnlich, es kann zudem zu einer Reihe weiterer Beschwerden kommen, z.B. generellen Schwierigkeiten bei der Darmentleerung. Die Folge sind erfolglose Stuhlgänge.

Erste Anzeichen?

Mit ballaststoffreicher Ernährung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr von täglich mindestens zwei Litern sorgt man dafür, dass der Stuhl nicht zu hart wird. Viel Bewegung bringt den Darm zusätzlich in Schwung. Wichtig ist auch sorgsame Hygiene im Analbereich. Dieser sollte nach jedem Stuhlgang vorsichtig, aber gründlich

gesäubert werden, zum Beispiel mit sanften Reinigungstüchern. Die Anwendung spezieller Cremes und Salben beeinflusst zwar den Krankheitsverlauf nicht, lindert aber Schmerzen, Jucken und Brennen. Leichte Hämorrhoidalleiden sollten sich innerhalb von ein bis zwei Wochen spürbar bessern. Spätestens nach vier Wochen bzw. bei stetiger Verschlechterung sollte man aber jedenfalls ärztlichen Rat einholen.

Medizinische Behandlung

Hämorrhoidalleiden bis Grad 2 lassen sich meist relativ einfach behandeln. Eine typische Methode ist die sogenannte Gummibandligatur, bei der die Knoten abgeklemmt werden. Dadurch wird das Gewebe nicht mehr mit Blut versorgt, und Knoten samt Gummiband fallen nach einigen Tagen ab. Alternativ können die Gefäße mittels einer Spritze verödet werden.

Leider führt die Tabuisierung der Krankheit dazu, dass Betroffene oft erst dann medizinische Hilfe suchen, wenn Operationen unter Narkose die einzige Lösung für schwerwiegende Beschwerden sind.

Daher gilt: Frühzeitiger ärztlicher Rat bei Hämorrhoidalleiden ist ratsam, da Diagnose und Therapie in frühen Stadien unkompliziert sind.



Wichtig: Nicht stressen lassen! Und das nicht nur beim Toilettengang! Denn Alltagsstress und ein ungesunder Lebensstil begünstigen Hämorrhoiden.

Gendermedizin

Weil das Geschlecht einen Unterschied macht ...

Haben Sie gewusst, dass bei Männern 4,6 l Blut durch den Körper gepumpt werden, um einen ganzen Liter mehr als bei Frauen? Oder dass Frauen weniger infektionsanfällig sind, weil Östrogen Zellen aktiviert, die das Immunsystem bei der Bekämpfung viraler Erkrankungen unterstützen?

Doch das ist noch nicht alles. Im weiblichen Bindegewebe finden sich auch mehr Wasser und Fett, was wiederum dazu führt, dass die Muskeln und das Bindegewebe bei Frauen im Vergleich zu Männern elastischer und dehnbarer sind. Das ermöglicht eine größere

Flexibilität, sorgt aber auch dafür, dass Frauen in der Regel weniger Muskelkraft als Männer entwickeln.

Bis zum Eintritt der Pubertät liegen Mädchen und Jungen in Sachen Maximalkraft noch ungefähr gleichauf, nach Abschluss der Pubertät erreichen Jungen um rund ein Drittel mehr Maximalkraft.

Wer viel Kraft aufwendet, schwitzt auch mehr. So kann unser Körper die Wärmebelastung aufgrund der körperlichen Anstrengung besser abbauen. Nachdem Frauen über weniger Schweißdrüsen verfügen als Männer, geben sie auch

boso medicus X

BOSCH + SOHN boso

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät
Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018 und 9/2020



Testsieger

Blutdruckmessgeräte Oberarm
Stiftung Warentest 9/2020



Speicher für 30 Messwerte und Auswertung des Blutdrucks. Bedienung ganz einfach über eine einzige Taste.

Premium-Blutdruckmessgeräte von boso erkennen eventuelle Herzrhythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke
und Sanitätsfachhandel.

Bestellung vor Ort:



Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | boso.at

weniger Schweiß ab. Das führt dazu, dass sie auf Wärmebelastung rascher mit einer Leistungseinschränkung bzw. Erschöpfung reagieren.

Lange Zeit wurden die Unterschiede zwischen Frau und Mann in der medizinischen Praxis weitgehend ignoriert.

Medikamente wurden hauptsächlich an Männern ausgetestet, bei der Krankheitsdiagnose ist davon ausgegangen worden, dass Frauen und Männer die gleichen Symptome aufweisen, und Krankheiten, die man einem Geschlecht zugeschrieben hat, wurden in der Präventionsarbeit auch nur bei diesem Geschlecht berücksichtigt.

Erst ab den 1990er Jahren hat sich das langsam, aber stetig geändert. Nach und nach hat ein geschlechtersensibler Zugang Einzug in die medizinische Forschung und Lehre gehalten.

Was tut Gendermedizin?

Die Gendermedizin beschäftigt sich mit der Frage, welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten es in Sachen Gesundheit zwischen den Geschlechtern gibt. Geschlechtsspezifische Unterschiede in der Anatomie, den Genen, dem Energiehaushalt, dem Stoffwechsel, dem Immun- und Herz-Kreislauf-System sowie in den Auswirkungen äußerer Einflüsse, wie Stress oder der persönlichen Lebenssituation, müssen berücksichtigt werden.

Nur wenn diese Unterschiede in Betracht gezogen werden, kann jeder Mensch die für ihn optimale medizinische Betreuung erhalten.

Beispiel: Vorsorge

Lange Zeit galt Osteoporose als typische Krankheit von Frauen über 60 Jahren. Daher konzentrierte sich auch die Vorsorge- und Infoarbeit auf diese Zielgruppe.

Tatsächlich gibt es allerdings immer mehr Männer mit Knochenschwund. Gendermedizinische Grundlagenarbeit und Forschung machten das offensichtlich und ermöglichen heute gezielte Prävention sowie frühzeitige Diagnostik und Behandlung auch bei Männern.

Beispiel: Diagnose

Mit mehr als einem Drittel waren Herz- und Kreislauferkrankungen im Jahr 2022 die häufigste Todesursache der Österreicherinnen und Österreicher.

Noch vor wenigen Jahren lag der Anteil bei Frauen um beinahe 10% höher als bei Männern. Das war nicht nur darauf zurückzuführen, dass Frauen früher mit dem Rauchen beginnen und zudem höhere Mengen konsumieren als Männer, was sich negativ auf die Gefäße auswirkt und die Anzahl der Herz-Kreislauferkrankungen steigen lässt.

Zu einem nicht unbeträchtlichen Teil lag es daran, dass die Symptome bei einem Herzinfarkt bei Frauen andere sind als bei Männern und aufgrund fehlender Information oft eine zu späte bzw. falsche Behandlung erfolgt ist.

Während Männer üblicherweise über in den linken Arm ausstrahlenden Brustschmerz klagen, sind die Symptome bei Frauen nicht so eindeutig: Übelkeit und schwer lokalisierbare Schmerzen



herz**kreislauf**●●●
zentrum GROSS GERUNGS

HERZURLAUB

Verbinden Sie Ihren privaten Wohlfühlurlaub mit medizinisch-therapeutischer Betreuung auf höchstem Niveau!

- 7 Nächte im Komforthotel
- inkl. Vollpension „Xund Genießen“
- Umfassende Herz-Kreislauf-Diagnostik
- Therapieleistungen
- Kostenlose Benützung des Wohlfühlbereiches und Kardio-Fit Raumes
- Xund und fit mit Herz-Resort (Routen, Parcours, Mental-Stationen, Naturlehrpfad)

Information & Reservierung Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Kreuzberg 310
3920 Groß Gerungs
Tel.: +43(0)2812/8681-0
Mail: info@herz-kreislauf.at
www.herz-kreislauf.at



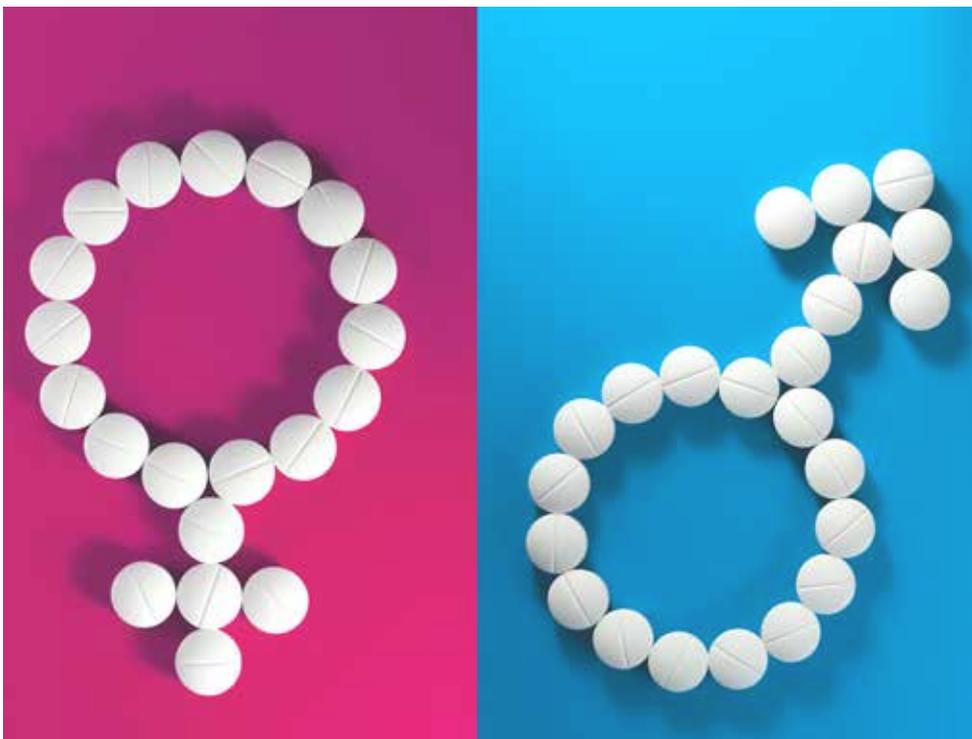
Die Herzgesundheit im Mittelpunkt

Das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs betreut seit 40 Jahren Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Patienten spüren tagtäglich die Herzlichkeit, welche im Haus gelebt wird. Ein hoch kompetentes Team aus Ärzten, Therapeuten, Psychologen und diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegern und ein individueller Therapieplan garantieren hierbei den Behandlungserfolg.

Im Herzen des Waldviertels gelegen bietet das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs den perfekten Ort, in der Natur neue Kraft zu tanken. Die großzügig angelegte Außenanlage direkt vor dem Haus mit Wanderrouten, einem Naturlehrpfad und Bewegungs- und Mentalstationen lässt hierbei keine Wünsche offen.

Patienten haben im Rahmen ihres Rehabilitationsaufenthaltes die Möglichkeit, eine Begleitperson mitzubringen und gemeinsam den Weg in ein gesünderes Leben zu finden.

Zudem bietet das Haus die Möglichkeit, einen privaten Gesundheitsaufenthalt zu absolvieren und dabei von individuellen Angeboten zu profitieren.



im Brust-, Bauch- oder Schulterbereich führten häufig zur Fehldiagnose einer Magen-Darm-Krankheit. Kombiniert mit Müdigkeit, Schwindel oder Atemnot sind diese Symptome bei Frauen allerdings typische Anzeichen für einen Herzinfarkt.

Seit Eingang dieses Wissens in den medizinischen Alltag hat sich die Differenz zwischen Frauen und Männern in Bezug auf die Todesursache Herz-/Kreislaufkrankung erheblich verringert. Aktuell liegt sie nur noch bei rund 5 %.

Beispiel: Medikation

Klinische Studien zur Wirkung von Medikamenten wurden lange Zeit so

weit möglich nur an Männern durchgeführt. Einerseits weil man davon ausgegangen ist, dass der schwankende Hormonspiegel von Frauen die Ergebnisse verfälschen könnte, andererseits weil man Frauen im gebärfähigen Alter vor etwaigen Risiken schützen wollte.

Im Zuge der Austestung von HIV-Medikamenten Ende der 1990er wurde festgestellt, dass die Wirkung der Medikamente bei Frauen und Männern sehr unterschiedlich ist. Hormone, Stoffwechsel, Körperfettanteil, pH-Wert und Enzymaktivität haben wesentlichen Einfluss auf die Aufnahme der verschiedenen Wirksubstanzen.

So kann zum Beispiel der Körper von Frauen aufgrund des generell höheren

Körperfettanteils fettlösliche Substanzen besser speichern. Nehmen Frauen die für einen Mann optimale Dosis eines Medikaments mit fettlöslichen Substanzen ein, besteht daher die Gefahr einer Überdosierung.

Seit der Erkenntnis aus der Gendermedizin, dass Frauen anders auf Medikamente ansprechen als Männer, dass sie teils andere Wirkstoffe in anderer Dosierung benötigen, steht die Notwendigkeit geschlechtsspezifischer Erhebungen zur Medikamentenwirkung außer Frage.

Gendermedizin und Österreich

Österreich gehört zu den europäischen Vorreitern in Sachen Gendermedizin: 2010 wurde Dr.in Alexandra Kautzky-Willer zur ersten Professorin für Gendermedizin in Österreich an die Med-Uni Wien berufen, wo sie seither den europaweit ersten Universitätslehrgang für Gendermedizin leitet.

Für diese Tätigkeit und für ihr Engagement in Sachen Information der breiten Bevölkerung über die Wichtigkeit von Gendermedizin wurde sie 2016 zur österreichischen Wissenschaftlerin des Jahres ernannt.



Weitere Informationen zum Thema finden Sie auf der Webseite der Österreichischen Gesellschaft für geschlechtsspezifische Medizin www.gendermedizin.at.

FÜR NATÜRLICHE LEISTUNGSKRAFT

biovital®

- EISEN
- KRÄUTER
- B-VITAMINE



www.BIOVITAL-AUSTRIA.at

Biovital Austria GesmbH, Zinckgasse 8 1150 Wien

Käfer auf dem Speiseplan

Insekten als Lebensmittel der Zukunft?

In einschlägigen TV-Reality-Formaten gehören sie zu den beliebtesten Ekel-erregern: die Essensprüfungen, bei denen immer wieder auch Insekten auf dem Speiseplan stehen.

Entsprechend groß war die Aufregung, als Anfang dieses Jahres die Meldung durch die Medien ging, dass Hausgrillen in der EU in Lebensmitteln verwendet werden dürfen.

Seit Jänner 2023 haben Hausgrillen sowie Getreideschimmelkäferlarven EU-weit Lebensmittelstatus. Das heißt, sie dürfen als Lebensmittel in verschiedenen Varianten verwendet und verkauft werden: als Ganzes gefroren oder getrocknet und als Pulver. Hausgrillenpulver kann sich nun als Bestandteil in Brot, Keksen, Teigwaren, Suppen, Fleischersatzprodukten oder in Schokolade finden.

Je nach Verwendung gibt es genau definierte Obergrenzen für die beigefügte Menge an Grillenpulver.

Fleischersatzprodukte dürfen zum Beispiel max. 5 % Insektenpulver enthalten.

Buffalowurm, Wanderheuschrecke und die Mehlkäferlarve waren bereits vor den Hausgrillen als Lebensmittel zugelassen. Weitere acht Insektenarten warten aktuell auf die Freigabe.

Was macht die Hausgrille attraktiv?

Die Hausgrille, auch „Heimchen“ genannt, ist in Mitteleuropa weit verbreitet. Sie mag es warm und feucht, ist nachtaktiv und in Sachen Futter alles andere

als wählerisch. Als Allesfresser ernährt sie sich sowohl von pflanzlicher als auch von tierischer Nahrung.

Wird das Futter knapp, frisst sie sogar Textilien.

All das macht ihre Züchtung einfach.

Warum überhaupt Insekten?

Allein in Österreich werden pro Kopf jährlich rund 59 kg Fleisch gegessen. Das sind mehr als 1,1 kg pro Person pro Woche. Laut Empfehlung des Gesundheitsministeriums sollten wir maximal ein Drittel davon zu uns nehmen.

Der hohe Fleischkonsum schadet aber nicht nur unserem Körper, sondern auch der Umwelt. Denn bei der Produktion und Verarbeitung von Fleisch wird jede Menge Ressourcen verbraucht und ein hohes Maß an Treibhausgasen produziert.

Aus diesem Grund und angesichts der zunehmenden Lebensmittelknappheit in ärmeren Ländern werden Alternativen für die Zukunft gesucht.

Einige Ernährungsexperten sehen Insekten als eine solche Alternative; auch die Welternährungsorganisation FAO lobt Insekten aufgrund ihres hohen Fett-, Eiweiß-, Vitamin- und Ballaststoffgehalts.

Hinzu kommt, dass Insekten nicht nur nahrhaft, sondern in der Produktion auch ressourcenschonend sind. Für ihre Zucht wird kaum Raum und nur wenig Wasser verbraucht. Und es werden



Ihr Essen auf Rädern-Menü

Köstlich und günstig mit Riesenauswahl.
Tägliche oder wöchentliche Lieferung.

Jetzt kennenlernen –
schon ab 6,80 €



© GMS GOURMET GmbH

GOURMET
DAHEIM

Bestellung unter 01/89 145-173,
ear@samariterbund.net oder
shop-ear.samariterbund.net

SAMARITERBUND
WIEN





gere und unproblematischere, weil weniger polarisierende Eiweißquelle.

Insekten am Teller?

Nachdem sich die Expertenwelt uneinig ist, muss jeder für sich selbst entscheiden, ob Hausgrillen, Würmer, Heuschrecken und Käferlarven auf seinem Speiseplan stehen sollen. Die Lebensmittel-Kennzeichnungspflicht stellt sicher, dass wir diese Entscheidung auch wirklich treffen können.

Enthält ein Lebensmittel Insekten, so muss nicht nur der Artenname auf der Zutatenliste angeführt sein, sondern auch die Form, in der sie beigemischt sind: als Ganzes am Stück oder zum Beispiel in Pulverform.

Wer zum Ergebnis kommt, auf keinen Fall Lebensmittel essen zu wollen, die Insekten enthalten, sollte hinkünftig auch darauf achten, ob sich die Bezeichnungen „E 120“ oder „E 904“ auf der Zutatenliste finden.

„E 120“ steht für den aus ausgekochten und zerquetschten Scharlach-Schildläusen gewonnenen roten Farbstoff Karmin und ist seit 1959 für Lebensmittel zugelassen.

Unter „E 904“ versteckt sich das Glanzmittel Schellack, ein von Schildläusen produziertes Harz. Es wird Lebensmitteln wie Schokolade oder Kaugummi hinzugefügt, um den Produkten Glanz zu verleihen und sie schöner aussehen zu lassen.

Beide von Schildläusen gewonnenen Produkte sind seit vielen Jahren fixer Bestandteil unserer Lebensmittel. Und trotzdem ist wohl vielen Konsumenten nicht bewusst, warum ihre Nascherei gar so schön rot ist und glänzt.

kaum Treibhausgasemissionen verursacht.

Haben Sie gewusst, dass Hausgrillen zwölfmal weniger Futter brauchen als Rinder, um die gleiche Menge an Protein zu produzieren? Dieses Futter kann noch dazu aus Abfällen bestehen, die anderweitig nicht mehr verwertbar wären.

Es gibt allerdings auch Experten, die die Sinnhaftigkeit und Praktikabilität des Umstiegs auf Insekten als Proteinquelle in Frage stellen. Sie verweisen unter anderem auf Hülsenfrüchte als günsti-

Verantwortungsvolle Tierhaltung von Exoten

Verpflichtender Sachkunde-Unterricht für die Haltung exotischer Tiere als präventive Tierschutzmaßnahme



Bei Hunden gibt es ihn schon seit Juli 2019: den Sachkundenachweis für neue Halterinnen und Halter.

Seit 1. Jänner 2023 müssen auch Personen, die Amphibien, Reptilien oder Papageienvögel in ihrem Wiener Zuhause halten möchten, einen Spezialkurs absolvieren: einen Kurs zum Sachkundenachweis in Sachen Exotenkunde, kurz: Exotenkurs.

Innerhalb von mindestens vier Stunden werden zukünftigen Haltern exotischer Wildtiere grundlegende Kenntnisse zur artgerechten, sicheren und gesetzeskon-

formen Pflege der Tiere vermittelt. Sie werden auf die artgerechte Haltung und anspruchsvolle Pflege dieser kalt-schnäuzig wirkenden, aber sehr sensiblen Tiere vorbereitet. Denn Liebe zur Spezies allein reicht nicht aus fürs Tierglück.

Um eine Überforderung der Halter und unnötiges Tierleid zu verhindern, sind auch jede Menge Verantwortungsbewusstsein und fundiertes Wissen zu den speziellen Bedürfnissen der tierischen Exoten nötig. Die artgerechte Erfüllung dieser Bedürfnisse, zum Beispiel in Sachen

Raumtemperatur, Lichtverhältnisse oder auch Fütterung, kann nicht nur mit einigem Aufwand, sondern auch mit hohen Kosten verbunden sein. Mangelnde Kenntnis dieser Bedürfnisse und daraus resultierende persönliche und finanzielle Überforderung sind häufig Grund dafür, dass die Tiere schlussendlich einfach ausgesetzt werden.

Die Kurse sollen potenzielle Tierhalter vor der impulsiven Anschaffung von Exoten bewahren. Noch vor Kauf eines Tieres werden sie mit allen nötigen Informationen ausgestattet, um noch einmal in Ruhe und unter Berücksichtigung aller Fakten zu hinterfragen, ob sie überhaupt in der Lage sind, ein solches Tier zuhause zu halten.

Weitere wichtige Fragen vor Kauf eines Tieres:

- Wer kann sich im Fall meiner Abwesenheit um das Tier kümmern? (*Achtung: Manche Tiere bekommen Lebendfutter.*)
- Welche Regelungen sollte ich bei einem Tier mit sehr hoher Lebenserwartung vorsorglich treffen?

Meldung exotischer Tiere

Die Meldung der Haltung von Wildtieren nach § 25 des Tierschutzgesetzes war bereits vor dem 1. Jänner 2023 gesetzlich vorgeschrieben, seit 1.9.2022 muss auch verpflichtend gemeldet werden, wenn die Tierhaltung beendet wird.

Nach Neuanschaffung eines Exoten hat man zwei Wochen Zeit, um den Kauf der MA 60 (Veterinäramt und Tierschutz) zu melden.

Die Meldung, für die keine Kosten anfallen, kann online erfolgen. Im Zuge der Meldung muss der Sachkundenachweis vorgelegt bzw. hochgeladen werden.



Sie halten schon länger ein exotisches Tier, haben das aber bisher nicht gemeldet?

Besuchen Sie einen Exotenkurs und holen Sie die Meldung umgehend nach. Erfolgt keine Meldung, so können Strafen bis zu 3.750 Euro verhängt werden.

Wichtige Infos zu den Kursen

- Es gibt Exotenkurse für Reptilien und Amphibien sowie Exotenkurse für Papageienvögel.
- Für den Besuch eines Kurses fällt unabhängig vom Anbieter eine Gebühr von 40 Euro an.
- Ein Kurs dauert mindestens vier Stunden und umfasst die Themenbereiche Herkunft, Haltung und Pflege der sensiblen Tierarten, sicherer Umgang und sichere Verwahrung sowie rechtliche Bestimmungen.
- Die Kursanmeldung erfolgt über www.exoten-kunde.at, dort gibt es auch detaillierte Informationen zum Thema.

Die letzten Wege

Der Tod eines geliebten Menschen bringt neben Schmerz und Trauer auch noch zahlreiche organisatorische Todos, um die sich zumindest ein Hinterliebener kümmern muss.

1. Formalakt: Totenbeschau

Ist jemand verstorben, so muss zuerst eine Totenbeschau durchgeführt werden: ein Arzt muss vor Ort offiziell den Tod feststellen, die Todesursache und den ungefähren Todeszeitpunkt bestimmen und die Anzeige des Todes, die auch die Todesbescheinigung enthält, sowie den Leichenbegleitschein ausstellen.

Bei unklarer Todesursache kann die Anzeige des Todes nicht ausgestellt werden; der Leichnam wird für eine Obduktion ins nächstgelegene gerichtsmedizinische Institut oder Krankenhaus überstellt.



Tritt der Todesfall zu Hause ein, so kann man den Hausarzt oder die Rettung rufen. Bis zur Durchführung der Totenbeschau darf der Tote nicht verändert werden, also auch nicht gewaschen oder umgezogen.

Nach Beendigung der Totenbeschau

und Ausstellung der Anzeige des Todes sollte umgehend ein Bestattungsunternehmen verständigt werden. Dieses kümmert sich um den Abtransport des Leichnams.

Bei Todesfällen im Krankenhaus, Pflegeheim, Pensionistenheim oder Hospiz wird

BESTATTUNG

ried  seit 1957

0-24 Uhr 01 270 1907
www.trauerfeier.info

Bestattung
und
Vorsorge



die Totenbeschau direkt vom Institut organisiert. In der Regel meldet die jeweilige Institution den Todesfall auch beim zuständigen Standesamt. Details zur Vorgehensweise sollte man aber jedenfalls nochmals persönlich abklären.

Verträge mit Pensionisten- und Pflegeheimen enden mit Todeseintritt automatisch. Erben werden bereits bezahlte Entgelte anteilig zurückerstattet.

In den meisten Pflegeanstalten gibt es eine Frist, innerhalb der die Räumlichkeiten des Verstorbenen geräumt werden müssen. Diese sollte man proaktiv erfragen und auch etwaige zusätzlich anfallende Kosten abklären.

Tritt der Tod an einem öffentlichen Ort ein, so wird der Verstorbene zur Totenbeschau in die lokale Leichenhalle gebracht. Bei unklarer Todesursache erfolgt die Überstellung in die Gerichtsmedizin oder das nächste Krankenhaus. Die nächsten Angehörigen werden von der zuständigen Sicherheitsbehörde informiert.

2. Formalakt: Anzeige des Todesfalls beim Standesamt

Spätestens am Werktag nach dem Todesfall muss dieser beim zuständigen Standesamt gemeldet werden. Neben dem Formular „Anzeige des Todes“ inklusive der Todesbescheinigung werden dabei folgende persönliche Dokumente des Verstorbenen benötigt:

- amtlicher Lichtbildausweis (z.B. Reisepass, Personalausweis),
- Geburtsurkunde,
- Nachweis der Staatsangehörigkeit oder Heimatschein,
- etwaige Heirats- bzw. Partnerschaftsurkunde,

- bei Geschiedenen Scheidungsurkunde bzw. -urteil.

Das Standesamt nimmt die Eintragung ins Zentrale Personenstandsregister (ZPR) vor, und das Verlassenschaftsgericht, die zuständige Gebietskrankenkasse, das Führerscheinregister und das Arbeitsmarktservice werden automatisch über den Todesfall informiert. Die Anzeige eines Todesfalles ist gebührenfrei. Für die Ausstellung einer Sterbeurkunde bzw. eines Registerauszugs Tod fallen Gebühren in Höhe von insgesamt 9,30 Euro an (Stand: Oktober 2023). Erst nach Übergabe der Sterbeurkunde ans Bestattungsunternehmen kann die Bestattung erfolgen.

3. Formalakt: Information weiterer Stellen über den Todesfall

Mit einer Kopie der Sterbeurkunde bzw. dem Registerauszug Tod müssen je nach persönlicher Lebenssituation noch weitere Stellen über den Todesfall informiert werden, zum Beispiel das Grundbuch, die Kfz-Zulassungsbehörde, Vermieter bzw. Mieter oder der Arbeitgeber, falls der Verstorbene noch in einem aufrechten Beschäftigungsverhältnis stand.

Auch Verträge, wie Strom, Gas, Telefon, Versicherungen, GIS etc., müssen um- bzw. abgemeldet werden.

Die Bestattung

Manche Menschen schließen bereits zu Lebzeiten einen Bestattungsvorsorgevertrag ab und vereinbaren alle Details zur Beisetzung. Ist das nicht der Fall, müssen die Hinterbliebenen alle diesbezüglichen Fragen mit dem Bestatter ihrer Wahl klären: von der

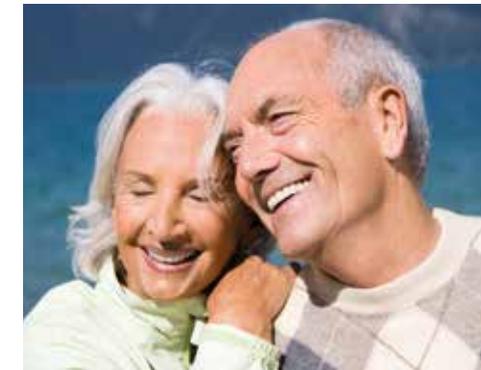
Für ein gutes Gefühl

Mit einer **Bestattungsvorsorge** Angehörige entlasten und die Wünsche für den eigenen Abschied absichern.

Trauer und Verlust sind intensive und schmerzhaft emotionale Erfahrungen, die einen oft unvorbereitet treffen. Der Tod eines nahestehenden Menschen und auch das eigene Ableben sind daher sogar ein echtes Tabu. Viele von uns wollen nicht daran denken und noch weniger darüber sprechen. Dass wir uns aber eines Tages damit auseinandersetzen müssen, steht leider fest.

Können wir es uns und unseren Angehörigen leichter machen?

Die Antwort lautet ja, und zwar indem **Sie selbst aktiv werden und organisatorische Vorbereitungen treffen**. Sammeln Sie z.B. Ihre wichtigsten Dokumente an einer Stelle und informieren Sie eine oder zwei vertraute Personen darüber. Oder Sie machen sich bereits jetzt Gedanken darüber, wie Ihr letzter Weg, Ihr Abschied aussehen soll.



Wie kann man vorsorgen?

Mit einer Bestattungsvorsorge haben Sie die Möglichkeit, **zu Lebzeiten die eigenen Wünsche rund um Ihre Trauerfeier zu deponieren**. Ob im klassischen Familiengrab, friedlich unter Bäumen oder mit einer Bestattung auf hoher See – Sie können die letzte Reise frei nach Ihren Vorstellungen gestalten.

Ihr Geld wird dafür sicher bei der größten Bestattung Österreichs, der Bestattung Wien, hinterlegt. Deren erfahrene Mitarbeiter*innen sorgen später auch für die wunschgemäße Umsetzung.

Ihren Angehörigen nehmen Sie mit einer solchen Bestattungsvorsorge eine organisatorische und finanzielle Bürde ab und Sie selbst haben das gute Gefühl, für alles (vor) gesorgt zu haben.

Persönliche Beratung in einer der 17 Kundenservicestellen der Bestattung Wien: Tel. 01 501 95-0.

Nähere Informationen & Tipps für Ihre Vorsorge:
www.bestattungwien.at/vorsorge

Bequem online vorsorgen unter
www.bestattungsplaner.at

Wie sieht Ihr letzter Weg aus?



BESTATTUNG WIEN

Art der Bestattung über den Ablauf der Zeremonie bis hin zur Formulierung der Traueranzeige.

Das zur Verfügung stehende Budget sollte man dabei nie aus dem Auge verlieren. Denn Liebe und Wertschätzung lassen sich wie schon zu Lebzeiten auch nach dem Tod nicht in Geld messen. Das Lieblingslied, das noch einmal gespielt wird, oder persönliche Worte an bzw. über den Verstorbenen, die während der Trauerfeierlichkeit vorgelesen werden, ermöglichen einen liebevollen persönlichen Abschied ohne Zusatzkosten.



Die Verlassenschaft

Last but not least steht noch das Verlassenschaftsverfahren an. Der vom Gericht dafür bestellte Notar lädt die Hinterbliebenen, meist den Besteller des Begräbnisses, zur Todesfallaufnahme ein. Im Zuge dieses Termins, bei dem nicht alle erbberechtigten Personen anwesend sein

müssen, werden die persönlichen und vermögensrechtlichen Verhältnisse des Verstorbenen erhoben und weitere notwendige Maßnahmen zur Abwicklung der Verlassenschaft geklärt.

Vererblich sind alle Vermögenswerte, Versicherungsansprüche, Zugangsrechte (z.B. E-Mail-Konten, Social-Media-Accounts, ...) und teilweise auch Miet- und Pachtrechte. Aber Achtung: Auch Schulden sind vererblich!

Gibt es keine Vermögenswerte, so ist das Verlassenschaftsverfahren bereits mit der Todesfallaufnahme beendet.

Übersteigt der Wert der Verlassenschaft die Verbindlichkeiten bzw. die Begräbniskosten nicht, so wird das Verlassenschaftsverfahren durch einen Gerichtsbeschluss beendet. In diesem Fall wird die Verlassenschaft meist der Person, die das Begräbnis bezahlt hat, überlassen.

Ist das Vermögen des Verstorbenen höher als die Verbindlichkeiten, so wird ein Verlassenschaftsverfahren durchgeführt. Der Notar holt in diesem Fall alle notwendigen Infos zum Verlassenschaftsvermögen ein und organisiert einen Termin mit allen gesetzlichen bzw. testamentarischen Erben. Bei diesem können die potenziellen Erben das Erbe ablehnen oder eine unbedingte bzw. bedingte Erbantrittserklärung abgeben.

Nach Abschluss des Verlassenschaftsverfahrens wird ein Einantwortungsbeschluss ausgestellt. In diesem ist festgehalten, wer in welchem Ausmaß erbt. Mit diesem Beschluss können letzte Behördenwege, wie z.B. Grundbucheintragen durchgeführt werden.

Österreichs einzig wahres BETREUTES WOHNEN



Der Begriff "Betreutes Wohnen" ist in einer ÖNORM definiert, lässt aber viele Inhalte zum Nachteil der Bewohner:innen vollkommen offen. Aus diesem Grund kann jede/r Anbieter/in beliebige Angebote mit unterschiedlichsten Services unterbreiten und es kommt zu großen Unterschieden in der Organisationsform und in Art und Umfang des Angebots.

Worauf sollte man beim BETREUTEN WOHNEN achten?

- medizinische & pflegerische Versorgung
- Dienstleistungen (Essen, Reinigung, Wäsche)
- Seniorengerechte Unterkunft (barrierefrei, Lift)
- Aktivitäten und Gemeinschaft

Leistungen	Herkömmliches BETREUTES WOHNEN	ÖJAB Waldpension BETREUTES WOHNEN
Barrierefreies Wohnen	✓	✓
Notrufsystem	✓	✓
Förderung Fonds Soziales Wien	✓	✓
24/7 anwesendes Pflegefachpersonal	✗	✓
Genuss-Vollpension	✗	✓
Tägliche Zimmerreinigung	✗	✓
Persönliche Information und Beratung	✓	✓
Wäscheservice	✗	✓
Einkaufsfahrten	✗	✓
Freizeitaktivitäten z.B. Ausflüge, Spiele, Gymnastik, Snackgarten uvm.	✗	✓
Organisierte gemeinsame Feiern (Weihnachten, Silvester, Ostern, Fasching)	✗	✓

Die **ÖJAB Waldpension** im Luftkurort Hohegg, nur 1 Stunde von Wien entfernt, bietet das einzig wahre BETREUTE WOHNEN mit vielen inkludierten Leistungen. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, können Sie uns gerne besuchen und einen Besichtigungstermin vereinbaren oder ein paar Tage bleiben und „BETREUT URLAUBEN“. So lernen Sie unser Haus kennen und können sich einen persönlichen Eindruck verschaffen.

www.waldpension.at

office@oejab-waldpension.at

Tel: 02644-85510

Promotion



Barrierefreies Wohnen

Was nützt die schönste Wohnung oder das tollste Haus, wenn man sich nicht mehr ungehindert darin bewegen kann?

Bei Barrierefreiheit denken die meisten Menschen zuerst einmal nur an Rollstuhlfahrer. Tatsächlich steht der Begriff aber generell für die persönliche, von den individuellen Voraussetzungen abhängige Bewegungsfreiheit und eine Anpassung des Lebensraums an die eigenen Bedürfnisse. Diese senkt nicht nur drastisch das Unfallrisiko, sondern bringt auch ein Riesenplus an Lebensqualität.



Sicherheit braucht Platz

Ein wesentliches Kriterium für Barrierefreiheit ist das Zur-Verfügung-Stehen von ausreichend Platz. So sollten Türen eine Durchgangsbreite von mindestens 80 cm aufweisen, in zentralen Bereichen sollte eine Bewegungsfläche von mindestens 1,5 m² verfügbar sein. Dieses Mindestausmaß an Bewegungsspielraum gewährleistet,

dass man sich ungehindert von Raum zu Raum bewegen und auch wieder umdrehen kann.

Nach der Decke strecken?

Häufig wird bei Wohnräumen die dritte Dimension vergessen: die Höhe. Damit Bedienelemente für jeden zugänglich sind, sollten sie in einer Höhe von 80 bis maximal 110 cm platziert sein. Kästen bis unter die Zimmerdecke sind zwar ein wahres Platzwunder, sie zu füllen, macht aber nur Sinn, wenn auf den darin enthaltenen Inhalt auch jederzeit problemlos zugegriffen werden kann. Bei leichtem Packgut helfen Greifarme, deutlich praktikabler, aber auch teurer sind Garderoben- oder Schranklifte.

Zeit zum Kochen?

Zahlreiche technische Hilfsmittel, wie elektrische Liftsysteme oder höhenverstellbare, unterfahrbare Arbeitsplatten, ermöglichen Rollstuhlfahrern ergonomisches Arbeiten in der Küche.

Aber was kann man tun, wenn man erste Unsicherheiten beim Gehen bzw. Stehen bemerkt bzw. es an finanziellen Möglichkeiten fehlt, um teure Umbauten durchzuführen?

- Ein einfacher Handlauf an der Arbeitsfläche erleichtert die Fortbewegung in der Küche.
- Einhebelmischer, die seitlich oder an der Front der Arbeitsplatte ange-

bracht sind, vereinfachen das Betätigen der Spüle.

- Häufig gebrauchte Geräte, Utensilien und Geschirrtile sollten so verstaut werden, dass man sie gut erreichen kann.
- Fällt längeres Stehen schwer, so kann mit Hilfe eines stabilen Sessels und eines beweglichen, aber stabilen Beistelltischs ein komfortabler Arbeitsplatz geschaffen werden.
- Herd und Mikrowelle sollten sich zur Minimierung des Verletzungsrisikos wenn irgend möglich an gut zugänglichen Stellen befinden.

Auf sicherem Terrain?

Ältere Menschen sind laut aktueller Haushaltsunfallstatistik besonders häufig von Sturzunfällen betroffen. Rutschfeste Treppen sollten daher bei

der sicheren Gestaltung des Zuhauses oberste Priorität haben. Mit selbstklebenden Haftstreifen oder speziellen Beschichtungen kann die Gefahr einfach und kostengünstig minimiert werden.

Gut sitzende, Halt gebende Schuhe sind auch in den eigenen vier Wänden ein Muss!

Zusätzlich sollten die Böden regelmäßig auf Beschädigungen und Stolperfallen überprüft werden. Zu letzteren gehören etwa auch herumliegende Kabel, rutschende Matten oder Teppichkanten, in die eingefädelt werden kann.

Gute Sicht?

Auch die Beleuchtungssituation sollte man kritisch unter die Lupe nehmen.



Hauptstraße 20 | 3420 Kritzendorf | +43 2243 460-0

✉ bewohnerinnenservice@bbkritz.at

🌐 www.bbkritz.at

📷 barmherzigebrueder_kritzendorf

**ES IST
DER MENSCH,
DER UNS BEWEGT.**
Gutes tun und es gut tun.



Kann Licht eingeschaltet werden, ohne erst durchs Finstere tappen zu müssen? Und geben die vorhandenen Beleuchtungskörper ausreichend Licht? Dank smarter Leuchtmittel können heute auch dunkle Ecken und Gänge einfach erhellt werden. Eine herkömmliche Stehlampe mit einem smarten Leuchtkörper, den man mit Fernbedienung ein- und ausschalten kann, ist eine kostengünstige, praktikable Lösung für mehr Licht und Sicherheit. Ebenfalls einfach umsetzbar und kostengünstig ist die Anbringung von LED-Leuchten mit Bewegungs- und Lichtsensoren. Sie gehen bei Bewegung im Dunkeln automatisch an und erhellen den nächtlichen Toilettengang.

Nass & rutschig

Einer der gefährlichsten Räume in jedem Heim ist das Badezimmer. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: In Nassräumen wird es rutschig, zusätzlich dazu setzt die feucht-warme Luft nach einem Bad oder einer Dusche dem Kreislauf zu. Die meist beengten Verhältnisse in Badezimmern stellen ein zusätzliches Problem dar.

Auch hier gibt es einige Maßnahmen, die man für mehr Sicherheit setzen kann.

So sollte etwa der Zugang zur Dusche optimalerweise ebenerdig sein, auch Badewannen gibt es in Ausführungen mit tiefen Eingangstüren. Wer sich aus finanziellen oder anderen Gründen nicht von seiner Badewanne mit hohem Einstieg trennen kann, sollte diese zumindest mit Hilfsmitteln sicherer machen: von Treppen zum sicheren Ein- und Aussteigen über Hocker für die Wanne bis hin zu kleinen Bade-

wannenliften gibt es verschiedene Angebote.

Was auf keinen Fall fehlen sollte, sind strategisch positionierte Haltegriffe. Bei diesen ist aber unbedingt auf ausreichende Stabilität zu achten: Varianten mit Saugnapf- oder Doppelklebefestigung mögen zwar einfach zu montieren sein, sie bieten aber keinen adäquaten Schutz, sondern täuschen diesen fälschlicherweise nur vor.

Umbauen oder Umziehen?

Einige Maßnahmen für barrierefreies Wohnen lassen sich nachträglich relativ einfach und kostengünstig umsetzen, andere sind nur schwer bzw. sehr kostenintensiv verwirklichtbar.

Sind für die Erhaltung bzw. Schaffung eines sicheren Heims größere Umbauten notwendig, die aber nicht im erforderlichen Maß möglich sind, so sollten Betroffene ernsthaft einen Umzug in Erwägung ziehen. Auch wenn der Gedanke anfangs noch so schwerfällt.

Denn was nützt das schönste Zuhause, wenn man sich darin nicht mehr frei, selbständig und sicher bewegen kann?



Beachten Sie:

- Beengte Bereiche bergen ein höheres Sturzrisiko.
- Rutschsicherheit ist bei Treppen Minimalvoraussetzung.
- Besonders beim Badezimmer auf Barrierefreiheit achten – hier besteht hohes Verletzungsrisiko.



Zimmer frei!

Neue Mitbewohner:innen für unsere Senioren-WGs gesucht!



Unsere Standorte:

- 1110 Wien, Braunhubergasse 24A
- 1110 Wien, Herbortgasse 35
- 1200 Wien, Kapaunplatz 7
- 1220 Wien, Mühlgrundgasse 3
- 1230 Wien, Helene-Thimig-Weg 4

Nähere Infos zu unseren fünf Senioren-WGs unter **01/89 145-283** oder gsd-info@samariterbund.net

SAMARITERBUND
WIEN



Sicher unterwegs: Autofahren mit Behinderung

Was tun, wenn körperliche Beeinträchtigungen die individuelle Mobilität einschränken?

Mobilität ermöglicht nicht nur die selbständige Bewältigung des Alltags, sondern auch Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.



Der Führerschein ist für viele Menschen mit unfall-, erkrankungs- oder altersbedingten körperlichen Einschränkungen ein wichtiger Schlüssel zum Erhalt der persönlichen Mobilität und Unabhängigkeit.

Welche Auflagen und Vorschriften gibt es?

Eine ärztliche Untersuchung ist im Regelfall Grundvoraussetzung zum Beibehalt bzw. Erwerb des Führerscheins. Ergebnis dieser Untersuchung kann z.B. sein, dass jemand nur unter Einhaltung bestimmter Vorgaben zum Lenken von Kraftfahrzeugen geeignet ist, etwa nur bei Benutzung von Körperersatzstücken oder Behelfen, wie Brillen, Sitzpolstern etc. Auch regelmäßige ärztliche Kontrolluntersuchungen können eine Auflage sein. Untersuchungsergebnis kann auch sein, dass nur Fahrzeuge mit bestimmten, klar definierten Merkmalen verwendet werden dürfen. In diesem Fall spricht man von einer bedingten Eignung.

Ist jemand laut ärztlichem Gutachten nur zum Lenken eines bestimmten Kraftfahrzeugs geeignet, so lautet die Bezeichnung "beschränkt geeignet". In diesem Fall kann nur dieses Fahrzeug gefahren werden. Daher werden das amtliche Kennzeichen und die Fahrgestellnummer des Fahrzeugs auch in den Führerschein eingetragen.

Welches Auto passt?

Die Wahl des richtigen Kraftfahrzeugs ist von persönlichen Bedürfnissen (Sitzhöhe, Anzahl und Größe der Türen etc.) sowie von den behördlich vor-

ÖAMTC. Ihre Mobilität zählt.



► ÖAMTC Behinderung & Mobilität - Infos und Beratung

- www.oeamtc.at/behinderung-mobilitaet
- ☎ +43 1 711 99 21283

► ÖAMTC Mitgliedschaft für Menschen mit Behinderungen ermäßigt

- www.oeamtc.at/mitgliedschaft/mitgliedschaft-behinderung

► Gehörlosenservice –

- Beratung in Gebärdensprache



geschriebenen, der Art der Körperbehinderung angemessenen Vorgaben abhängig.

Einige Hersteller bieten bereits werkseitig Modelle mit gewissen Adaptierungen an. Je nach Art und Grad der Behinderung können allerdings auch bei diesen Umbauten oder Ergänzungen notwendig sein.

So kann beispielsweise der Widerstand einer herkömmlichen Servolenkung für manche Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung unüberwindbar sein.

Fahrzeuge, die durch nachträglich angebrachte Ein- und Vorrichtungen geeignet sind, die Körperbehinderung der lenkenden Person auszugleichen, werden offiziell als Ausgleichskraftfahrzeuge bezeichnet.

Alle Umbauten müssen der zuständigen Behörde gemeldet und von dieser genehmigt werden. Die eingebauten Zusatzeinrichtungen werden außerdem im Zulassungsschein vermerkt.

Für den Neukauf bzw. die Adaptierung eines Fahrzeugs besteht unter gewissen Voraussetzungen die Möglichkeit, beim Sozialministerium einen Zuschuss zu beantragen.

Nähere Informationen gibt es auf www.sozialministeriumservice.at.

Muss der Führerschein regelmäßig erneuert werden?

Das ärztliche Gutachten bei Führerscheinwerb gibt Auskunft darüber, ob bzw. in welchen Abständen eine regelmäßige amtsärztliche Nachuntersuchung erforderlich ist.

Kann bei der amtsärztlichen Untersuchung keine Entscheidung getroffen werden, wird eine Beobachtungsfahrt durchgeführt: eine 30 bis 45 Minuten dauernde Fahrt im Beisein eines Amtsarztes und eines technischen Sachverständigen.

Beobachtet werden dabei die Beherrschung des Fahrzeugs, das verkehrsangepasste, mit Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer umsichtige Fahren sowie die Kompensation gesundheitlicher Mängel.

Erleichterungen im Straßenverkehr & finanzielle Unterstützung

Können Menschen ihre dauerhaften Einschränkungen mit einem Ausweisdokument, etwa einem Behindertenpass, nachweisen, so können unter bestimmten Voraussetzungen auch verschiedene Vorteile in Anspruch genommen werden. Zu

- Parkausweis für Begünstigungen beim Halten und Parken
- Behindertenparkplatz
- Zuschuss oder zinsloses Darlehen für Anschaffung und Umbau eines Kraftfahrzeugs
- Befreiung von motorbezogener Versicherungssteuer bzw. Kraftfahrzeugsteuer
- Steuerfreibetrag
- Kostenlose digitale Autobahnvignette
- Befreiung von Parkgebühren
- Ermäßigung bei Mautgebühren
- Zuschuss oder Übernahme der Gesamtkosten der Führerscheinausbildung

Nähere Infos dazu findet man auf www.oesterreich.gv.at.

Wohlverdient dazuverdient?

Was man zusätzlich verdienen darf, ohne die Pension zu schmälern.

Viele Pensionistinnen und Pensionisten fühlen sich noch fit genug, um ihr Know-how und ihre Kompetenzen auch nach Pensionseintritt weiterhin konstruktiv einzubringen. Andere suchen nach einem passenden Nebenjob, um die Pension aufzubessern. Doch was bedeutet das Weiterarbeiten für den Pensionsanspruch? Worauf muss man achten, um sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen?

Alterspension & Nebenjob

Nach dem Erreichen des gesetzlichen Pensionsalters von derzeit 60 Jahren bei Frauen und 65 Jahren bei Männern gibt es keine Zuverdienstgrenzen mehr. Wer eine Alterspension bezieht, kann unbegrenzt dazuverdienen, ohne damit die ihm zustehende Alterspension zu schmälern.

Ganz im Gegenteil kann der Zuverdienst sogar zu einer Pensionserhöhung führen. Dies ist der Fall, wenn das Gehalt, das man bezieht, über der Geringfügigkeitsgrenze von aktuell 500,91 Euro liegt. Ab dieser Entgelthöhe besteht eine Pflichtversicherung in der Pensionsversicherung, die im Falle einer Alterspension die bestehenden Pensionsansprüche erhöht. Der sogenannte Höherversicherungsbetrag wird erstmals im Kalenderjahr nach Aufnahme der sozialversicherungspflichtigen

KRANKHEIT KENNT KEINE GRENZEN.

BARMHERZIGKEIT AUCH NICHT.

Ihre Spenden rettet Leben.

Hilfe für Menschen ohne Versicherung

In Österreich sind alle Menschen krankenversichert. Stimmt nicht. Tausende Frauen, Männer und Kinder haben hierzulande keinen oder einen erschwerten Zugang zum Gesundheitssystem.

Das Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien hilft Menschen ohne Versicherung mit medizinischer Versorgung – kostenlos, rund um die Uhr und anonym.

www.bbwwien.at/spenden

Aus ganzem Herzen, Danke!
Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Wien

IBAN: AT69 6000 0000 0706 4001

Erwerbstätigkeit bei der Pensionsberechnung berücksichtigt.

Zeitraum der nicht geringfügigen Beschäftigung.

Die in diesem Fall neu erworbenen Versicherungsmonate erhöhen den Pensionsanspruch bei Neuberechnung der Pension.

Geringfügig Beschäftigte haben ebenso wie sozialversicherungspflichtig Beschäftigte Anspruch auf zwei Sonderzahlungen. Diese wirken sich nicht auf die Berechnungsbasis für die geringfügige Beschäftigung aus. Das heißt, man darf 14 Mal im Jahr 500,91 Euro verdienen.

Wichtig ist allerdings, dass die Sonderzahlungen auch als solche am Gehaltszettel ausgewiesen werden.

Zuverdienst bei Pension aus gesundheitlichen Gründen

Nach Antritt einer Berufsunfähigkeits-, Invaliditäts- oder Erwerbsunfähigkeitspension muss die Erwerbstätigkeit erst einmal aufgegeben werden. Anschließend darf geringfügig dazuverdient werden, ohne den Pensionsanspruch zu verlieren. Liegt das Gehalt allerdings über der Geringfügigkeitsgrenze und übersteigt das monatliche Brutto-Gesamteinkommen aus Pension und Erwerbstätigkeit den Betrag von 1.357,72 Euro, so wird der die Grenze überschreitende Pensionsleistungsanteil stufenweise gekürzt: bei einem monatlichen Gesamteinkommen von 1.357,73 bis 2.036,66 Euro um 30 %, bei 2.036,67 Euro bis 2.715,43 Euro um 40 % und ab 2.715,44 Euro um 50 %.

Nach Erreichen des gesetzlichen Pensionsalters muss die Pension in eine Alterspension umgewandelt werden. Ab diesem Zeitpunkt entfällt die Zuverdienstgrenze.

Zuverdienst bei „Hacklerregelung“ und Korridor pension

Bei vorzeitiger Alterspension dank der Langzeitversicherungsregelung, die nach entsprechenden Arbeitsjahren den Pensionsbezug vor 65 Jahren bei Männern bzw. vor 60 Jahren bei Frauen ermöglicht, bzw. bei einer Korridor pension darf man nur geringfügig dazuverdienen.

Wer über die monatliche Geringfügigkeitsgrenze von 500,91 Euro kommt, verliert die Pension für den gesamten



Professionelle Vermarktung Ihrer Immobilie

Das sagen unsere Kunden über uns:

Referenz 1

Sg. Herr Ing. Eibensteiner!

Es ist immer sehr schwierig, sich im Falle von Verkäufen von Liegenschaften jemandem anzuvertrauen, den man nicht kennt. In Ihrem Falle habe ich mich von Anbeginn an sehr gut beraten gefühlt und durch Ihre freundliche und kompetente Art und vor allem Ihre Erfahrung auf diesem Gebiet haben Sie mich wunderbar unterstützt.

Ihr Plan, für meine Liegenschaften innerhalb eines halben Jahres einen Käufer zu finden, konnte und wollte ich anfangs nicht glauben. Doch Sie haben mich eines Besseren belehrt – Sie haben dieses Vorhaben umgesetzt! Weiterhin viel Erfolg!

Elisabeth H.

Referenz 2

Sg. Herr Ing. Eibensteiner

Nochmals vielen Dank für Ihren professionellen und fachkundigen Einsatz beim Verkauf der Wohnung in Langenzersdorf. Wir schätzen Ihre fachliche Kompetenz sehr, nicht nur im Umgang mit den Kunden, sondern auch als Experten für Bauwesen und Immobilienwirtschaft.

Sie haben es geschafft, die Wohnung meiner Tochter zu einem sehr guten Preis und in kürzester Zeit zu verkaufen. Die Zusammenarbeit verlief reibungslos und verlässlich. Wir würden Sie jederzeit weiterempfehlen. Vielen Danke für alles!

Mit freundlichen Grüßen
Caterina B.

Referenz 3

Verkauf meiner Eigentumswohnung in Wien 12

Sehr geehrter Herr Ing. Eibensteiner, ich möchte mich auf diesem Wege nochmals recht herzlich bei Ihnen für die sehr gute und äußerst seriöse Vermittlung und den Verkauf meiner Eigentumswohnung in Wien 12 bedanken.

Ich habe mich von Anfang an bei Ihnen in guten Händen gefühlt. Schon bei der Erstbesichtigung der Wohnung hat man schnell gemerkt, dass Sie sehr kompetent sind und wissen, wovon Sie sprechen.

Dementsprechend waren auch das Exposé und die Internet-Präsentation der Wohnung hervor-

ragend aufgearbeitet und sehr ansprechend. Als sehr positiv möchte ich hervorheben, dass Sie mir sämtliche Arbeiten rund um den Verkauf der Wohnung (Unterlagen, Hausverwaltung, Behörden usw.) abgenommen und sehr zuverlässig durchgeführt haben.

Ich wurde über alle Schritte von Ihnen entweder per Mail oder telefonisch jederzeit auf dem Laufenden gehalten – dies hat mir ein Gefühl von Sicherheit vermittelt.

Ich würde Sie jederzeit wieder beauftragen und bedenkenlos weiterempfehlen.

Mit freundlichen Grüßen
Gerlinde H.



**Immobilien sind unbeweglich.
Ihr Loben aber darf sich verändern.**

Gerade wenn wir in eine neue Lebensphase starten, ist es Zeit, in Sachen Immobilienbesitz einmal richtig aufzuräumen. Sich zu befreien – etwa von ehemaligen Wertanlagen, die zum Geldfresser wurden, von nicht mehr benötigtem Wohnraum, von zu groß gewordenen Grundstücken, Gärten und unnötigen Verpflichtungen. Frei nach dem Motto: leben statt lieben!

Was ist drinnen für Sie?

Vermutlich denken Sie Immobilienverkauf kann sowieso jeder. Mittlerweile ist das notwendige Wissen um den erfolgreichen Immobilienverkauf sehr umfangreich geworden. Von den Besichtigungsterminen, der ständigen Erreichbarkeit und den rechtlichen Belangen noch abgesehen. Die Erfahrung zeigt, dass man ohne Experten oft viel mehr Geld verliert, als wenn man einen Experten an seiner Seite hätte. Es kann sein, dass Sie enorm davon profitieren können!

Damit wir das gemeinsam prüfen können, rufen Sie mich an!
Sie werden im Falle einer Zusammenarbeit wertvolle Informationen erhalten.

WERTGUTSCHEIN Kostenlos für Sie:

- Vertrauliches Beratungsgespräch
- Umfassender Immobilien-Check
- Marktwert einschätzung
- Tipps für Vermarktung und Verkauf von Häusern und Wohnungen

TERMINVEREINBARUNG unter +43 (0) 699 1 888 9 888

Wir vermarkten Ihre Immobilien zum besten Preis!

Verlässlich – Wertschätzend – Kompetent



Als Experte und ehemaliger **Bauleiter** verknüpfte ich mehrere Bereiche miteinander und erreichte dadurch für meine Kunden einen Mehrwert. In 30 Jahren habe ich mir ein einzigartiges und breitgefächertes Know-how in der Vermarktung und dem Lösen von Wohnproblemen aufgebaut.

Ich berate Sie persönlich. Möchten Sie mehr darüber erfahren? Ich bin gerne für Sie da!

Ing. Anton Eibensteiner

EVIMMOBILIEN – Färbermühlgasse 13/2/3, 1230 Wien | M +43 (0) 699 1 888 9 888 | W www.immobilen-vermarktung.at | E ee@immobilien-vermarktung.at

Phishing 2.0

Die digitalen Betrüger sind „seriös“ geworden ...

„Ihre offene Forderung mit der Nummer 23874 wurde trotz mehrerer Mahnungen nicht beglichen. Daher wird der Gerichtsvollzieher am 27.10.2023 vorsorglich Ihren Hausrat pfänden. Sie können das Pfändungsverfahren vermeiden, indem Sie den vollen Betrag sofort über diesen Zahlungslink bezahlen ...!“
Absender: Finanzamt?
Mails und SMS dieser Art gehören mittlerweile zu in Österreich gängigen „Phishing“-Fällen.

„Phishing“ bedeutet, Nutzer durch Tricks dazu zu bringen, persönliche Daten wie Online-Banking-Passwörter preiszugeben. Dies geschieht oft durch betrügerische E-Mails oder Nachrichten, die zum Anklicken von Links oder Öffnen von Dateianhängen auffordern.

Die Cyberkriminellen werden immer gewiefter, sie haben gelernt, zu täuschen und zu tarnen. Oft verwenden sie Namen großer Unternehmen, täuschend echte Logos von Onlineanbietern, Banken, Kreditkartenfirmen oder Behörden sowie Absenderadressen, die offiziellen Mailadressen ähneln. Erschwerend kommt hinzu, dass bei den Zielpersonen Stress und dringender Handlungsdruck erzeugt wird, indem etwa die Sperre eines Accounts oder eine kostspielige Fristversäumnis angedroht wird.

Tipps gegen Phishing

In den Anfangszeiten von Online-Betrug waren Grammatik- und Rechtschreibfehler typische Warnsignale. Heute wird

es immer schwieriger, die Echtheit von Nachrichten einzuschätzen. Umso wichtiger ist es, sich immer vor Augen zu halten, dass seriöse Banken, Kreditkarteninstitute oder Behörden nicht per Mail dazu auffordern, persönliche Daten bekannt zu geben.

- Sie sind nicht sicher, ob eine Nachricht echt ist?
Klicken Sie auf keine Links und öffnen Sie keine Anhänge, auch nicht, um nähere Informationen zu erhalten.
Antworten Sie außerdem nie direkt auf verdächtige Nachrichten, sondern verschieben Sie diese in Ihren Spam-Ordner.
Kontaktieren Sie anschließend direkt Ihren eigentlichen Anbieter bzw. eine offizielle Servicestelle!
- Übermitteln Sie niemals vertrauliche Daten (Login-Daten etc.) per E-Mail, über Links, die Ihnen mitgeschickt werden, oder wenn angebliche Servicemitarbeiter Sie am Handy oder Festnetzanschluss anrufen.
- Nützen Sie wenn möglich die Zwei-Wege-Authentifizierung, damit Betrüger selbst bei Passwortraub keinen Zugriff auf Ihren Account haben.
- Installieren Sie Anti-Viren-Programme und Firewall auf Ihrem PC und Ihren Mobilgeräten und aktualisieren Sie diese laufend.

Aktiv im Ruhestand mit freiwilliger Arbeit?

Obwohl viele gefühlt ihr ganzes Leben auf den Eintritt in die Pension hinarbeiten, kommt er dann doch ganz unerwartet: der berühmte Pensionschock. Denn Freizeit allein macht nicht glücklich.

Über Jahrzehnte hadern wir mit zu wenig Zeit für das, was uns wichtig ist, und verschieben ganz vieles in den Lebensabschnitt, der ein nie dagewesenes Ausmaß an Freizeit mit sich bringt: die Pension. Und trotzdem hat rund ein Drittel aller Pensionierten Schwierigkeiten mit dem Übergang in diesen neuen Lebensabschnitt ohne tägliche Verpflichtungen.

Das liegt einerseits an der plötzlich nicht mehr vorgegebenen Tages- bzw. Wo-

chenstruktur. Viele haben das erste Mal in ihrem Leben die Möglichkeit, ihren ganz persönlichen Rhythmus zu finden und ihm auch zu folgen. Erstmals kann man sich in der Tagesgestaltung voll und ganz auf die eigenen Wünsche konzentrieren. Hat man sich allerdings über Jahrzehnte in vorgegebenen Strukturen bewegt und darin agiert und funktioniert, so kann diese Besinnung auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse ganz schön knifflig sein.

Freiwillige gesucht!

Einfach von zu Hause aus Gutes tun?

Werde Plauderpartner*in!

Infos unter www.plaudernetz.at



plaudernetz
Einfach mit anderen Menschen plaudern.



Mit Ende des Erwerbslebens fallen außerdem nicht nur jede Menge Verpflichtungen und Herausforderungen weg, sondern auch Anerkennung und Wertschätzung. Viele fühlen sich plötzlich unnützlich, sehen sich nicht mehr als wertvolles Mitglied der Gesellschaft, sondern auf deren Abstellgleis. Verstärkt wird dieses Gefühl häufig noch durch den plötzlichen Wegfall der täglichen Sozialkontakte am Arbeitsplatz.

Bereicherung durch ehrenamtliche Arbeit

Schon Winston Churchill, ehemaliger Premierminister von Großbritannien, hat es gewusst: „Wir bestreiten unseren Lebensunterhalt mit dem, was wir

bekommen, aber wir leben von dem, was wir geben.“

Wer all die Lebens- und Berufserfahrung, die er gesammelt hat, für andere einsetzen möchte, sollte ernsthaft überlegen, sich ehrenamtlich zu engagieren; entweder informell in der Nachbarschaftshilfe oder im Rahmen eines Vereins bzw. einer gemeinnützigen Hilfsinstitution wie der Caritas. Ausschlaggebend sollte sein, dass man einen Aufgabenbereich wählt, der einem besonders am Herzen liegt und Spaß macht.

Mit ehrenamtlicher Hilfe ist allen geholfen: sowohl denjenigen, die konkrete

Unterstützung benötigen, als auch den Helferinnen und Helfern, die im Zuge ihrer Tätigkeit immer wieder aufs Neue erleben, dass sie alles andere als unnützlich für die Gesellschaft sind. Dass sie mit all den Erfahrungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sie mitbringen, nach wie vor einen wesentlichen Beitrag zum Funktionieren unserer Gesellschaft leisten.

Die Entscheidung für die Freiwilligenarbeit bringt außerdem die Möglichkeit, sich neu auszuprobieren und weiterzuentwickeln. Gleichzeitig hat man aber jederzeit die Möglichkeit, das Ausmaß seines Engagements selbst zu bestimmen und so etwaiger Überforderung entgegenzuwirken.

Man steht mitten im Leben, arbeitet

aktiv an der Verbesserung der Lebenssituation anderer, die Unterstützung benötigen, knüpft neue soziale Kontakte und erhält dabei Anerkennung und Wertschätzung. Das erfüllt, hält aktiv und wirkt sich laut aktuellen Studien auch positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit aus.



Auf folgenden Seiten finden Sie weitere Infos und Angebote zur Freiwilligenarbeit:

- <https://wien.volunteerlife.eu/home/freiwillig>
- www.freiwilligenboerse-noe.at
- www.freiwillig-engagiert.at

**DU WIRST
PAT*IN UND
ICH WERDE
LANDWIRT**

www.sos-kinderdorf.at

**SOS
KINDERDORF**

Ausstellungstipps

Science Fiction(s) Wenn es ein Morgen gäbe

Das Weltmuseum Wien präsentiert in der Ausstellung "Science Fiction(s)" spekulative Erzählungen über die Zukunft in Form von Installationen, Malerei und Filmen. So können Besucher verschiedene Zukunftsvisionen erkunden.

Die drohende Klimakatastrophe und globale Verwerfungen werfen die Frage nach der Zukunftsgestaltung auf. Dabei rücken indigene Stimmen in den Fokus, die Eröberung und Apokalypse als bereits vergangene Ereignisse betrachten. Werke indigener Künstler*innen laden dazu ein, eigene Perspektiven zu erdenken.

Ein weiterer Schwerpunkt der Ausstellung sind fiktive Raumfahrtprojekte, die Reisen ins Unbekannte als gesellschaftliches Experiment betrachten. Ebenso werden Möglichkeiten zur Gestaltung einer besseren Zukunft zum Thema gemacht.

Bis 9. Jänner 2024
Täglich 10 - 18 Uhr (außer Mi)
Di 10 - 21 Uhr

WELTMUSEUM WIEN
Heldenplatz, 1010 Wien
Tel.: 01 534 305052
www.weltmuseumwien.at/ausstellungen/science-fictions



Jetzt online!

www.mittenimleben.jetzt

Die digitale Ergänzung zu unserem beliebten Magazin "Mitten im Leben" für SeniorInnen.

*Erfahren Sie mehr zu den Themen
Gesundheit, Partnerschaft, Sicherheit und Freizeit.*

Max Oppenheimer Expressionist der ersten Stunde

Max Oppenheimer, angelehnt an seine Signatur auch als „Mopp“ bekannt, zählt zu den herausragenden Vertretern des Expressionismus des frühen 20. Jahrhunderts.

Geboren im Jahr 1885 in Wien, entdeckte er seine künstlerische Berufung in der Darstellung des menschlichen Wesens. Seine Werke zeichnen sich durch lebendige Farben, dynamische Pinselstriche und eine starke emotionale Ausdruckskraft aus. Die oft verzerrten Figuren, die er in starken Kontrasten darstellte, sind ein Spiegelbild der tiefen Emotionen und psychischen Zustände seiner Modelle. Dank dieser äußerst expressiven Darstellungsweise vermag es Oppenheimer, die Betrachter auf eine faszinierende Reise in die Tiefen der menschlichen Seele mitzunehmen.

Ausgehend von seinen frühen expressionistischen Porträts bis hin zu seinen späteren abstrakten Werken können die Besucher die Entwicklung des Stils und der künstlerischen Ausdrucksformen des zu Unrecht vergessenen Max Oppenheimer verfolgen.

Zusätzlich dazu bietet die Ausstellung den Besuchern auch noch einen faszinierenden Einblick ins Leben des Privatmannes Oppenheimer und in seine Beziehungen zu anderen bedeutenden Künstlern seiner Zeit, wie zum Beispiel zu Egon Schiele, Oskar Kokoschka oder auch Albert Paris Gütersloh.



Schenke einem Kind eine lebensnotwendige Mahlzeit.

JETZT SPENDEN

World Vision
worldvision.at/hunger

Bis 25. Februar 2024
Täglich 10 - 18 Uhr (außer Di)

LEOPOLD MUSEUM
Museumsplatz 1, 1070 Wien
Tel.: 01 525 700
www.leopoldmuseum.org

Besuch im Parlament Entdeckungstour im Hohen Haus

Im neu renovierten Parlament am Ring können Interessierte nicht nur die historischen Räumlichkeiten neu entdecken, sie erhalten auch spannende Einblicke in die österreichische Demokratieentwicklung. Und natürlich können sie vor Ort auch live Nationalratssitzungen beobachten.

Kindern und Jugendlichen bieten Werkstätten und interaktive Stationen die Möglichkeit, hautnah zu erleben, wie Demokratie funktioniert und welche Rolle das Parlament dabei spielt.

Zur Nutzung der kostenlosen Angebote ist eine persönliche Registrierung erforderlich. Diese kann vorab online auf

www.parlament.gv.at erfolgen. Bei der Zutrittskontrolle genügt dann die Vorlage des digitalen QR-Codes sowie eines amtlichen Lichtbildausweises.

Ohne Vorab-Anmeldung muss der Lichtbildausweis beim Eintritt hinterlegt werden, in diesem Fall sind längere Wartezeiten möglich.

**Mo, Di, Mi, Fr von 8 - 18 Uhr
Do von 8 - 21 Uhr, Sa von 9 - 17 Uhr
An Sonn- und Feiertagen geschlossen**

PARLAMENT ÖSTERREICH
Dr.-Karl-Renner-Ring 3, 1017 Wien
Tel.: 01 401 10-11
www.parlament.gv.at/services/zutritt

Gottfried Helnwein

Die Ausstellung in der Albertina über den 1948 in Wien geborenen österreichisch-irischen Künstler präsentiert eine vielfältige Auswahl an Gemälden, Zeichnungen und Fotografien aus verschiedenen Schaffensperioden.

Von seinen frühen hyperrealistischen Porträts bis hin zu seinen neueren, experimentelleren Arbeiten ermöglicht sie einen umfassenden Einblick in Helnweins künstlerische Entwicklung und seinen unverkennbaren Stil.

Ein besonderer Schwerpunkt der Ausstellung liegt auf Helnweins Darstellung von Kindern. Seine Kinderporträts sind sowohl ästhetisch ansprechend als auch

verstörend, da sie die Verletzlichkeit und Unschuld der Kindheit mit einer düsteren Atmosphäre und Symbolik verbinden. Sie werfen Fragen nach Kindheitstraumata und sozialer Unterdrückung auf und ermöglichen den Betrachtern, die eigenen Empfindungen zu reflektieren.

Von 25. Oktober 2023 - 18. Februar 2024
Mo bis Fr 10 - 18 Uhr
Mi & Fr 9 - 21 Uhr

ALBERTINA WIEN
Albertinaplatz 1, 1010 Wien
Tel.: 01 534 830
www.albertina.at/ausstellungen/gottfried-helnwein-23

Michelangelo und die Folgen Die Wiederentdeckung des antiken Körperideals

Sein Name ist selbst nicht-kunstaffinen Menschen ein Begriff, seine Werke machen nach wie vor Staunen.

Die Ausstellung in der Albertina beleuchtet das Körperideal, das Michelangelo Buonarroti mit seinen Werken geschaffen hat und das mehr als 300 Jahre lang die Darstellung von Männern in der Kunst maßgeblich geprägt hat.

Schlüsselwerke Michelangelos, wie etwa Zeichnungen aus der Sixtinischen Kapelle, ermöglichen nicht nur eine genauere Betrachtung dieses Körperideals, sie zeigen auch die unglaubliche Entwicklung in der künstlerischen Darstellung

der menschlichen Anatomie.

Werke anderer Künstler, wie Raffael, Dürer, Rembrandt, Rubens, Mengs, Klimt oder Schiele, zeigen, wie Michelangelo die Darstellung des männlichen Aktes bis ins 20. Jahrhundert geprägt hat.

Bis 14. Jänner 2024
Mo bis Fr 10 - 18 Uhr
Mi & Fr 9 - 21 Uhr

ALBERTINA WIEN
Albertinaplatz 1, 1010 Wien
Tel.: 01 534 830
www.albertina.at

care®

Aufgeben?

Aufgeben!

Jetzt CARE-Paket® für Katastrophenhilfe spenden auf care.at/aufgeben

Spitäler & Rehakliniken

Burgenland

Rehabilitationszentrum für Herz-Kreislaufkrankungen

Dr. Ludwig Thomas-Straße 1,
7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel.: 03353 6000 0
www.rz-badtatzmannsdorf.at/de/home/

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt GmbH

Johannes von Gott Platz 1,
7000 Eisenstadt
Tel.: 02682 601 0
www.barmherzige-brueder.at

Landeskrankenhaus Güssing

Grazer Straße 15,
7540 Güssing
Tel.: 05 7979 31000
www.krages.at

Sonderkrankenanstalt Onkologische Rehabilitation - Der Sonnberghof

Hartiggasse 4,
7202 Bad Sauerbrunn
Tel.: 02625 300-8501
www.dersonnberghof.at

Ladislaus Batthyany-Strattmann Krankenhaus Kittsee
Hauptplatz 3, 2421 Kittsee
Tel.: 05 7979 35000
www.krages.at

Orthopädisches Klinikum SKA Zicksee

Otto-Pohanka-Platz,
7161 St. Andrä am Zicksee
Tel.: 02176 2325-111
www.kobvskazicksee.at

Sonderkrankenanstalt für neurologische Rehabilitation Kittsee

Spitalgasse 1, 2421 Kittsee
Tel.: 02143 30100
www.neuroreha-kittsee.at/

Landeskrankenhaus Oberpullendorf

Spitalstraße 32,
7350 Oberpullendorf
Tel.: 05 7979 34000
www.krages.at

BVAEB Therapiezentrum Rosalienhof

Am Kurpark 1,
7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel.: 050405 83857
www.tz-rosalienhof.at

Niederösterreich

Landeskrankenhaus Amstetten
Krankenhausstraße 21,
3300 Amstetten
Tel.: 07472 9004 0
<https://amstetten.lknoe.at>

Landeskrankenhaus Mauer
Hausmeninger Straße 221,
3362 Mauer-Öhling
Tel.: 07475 9004-0
<https://mauer.lknoe.at>

Klinikum am Kurpark Baden für Orthopädie und Rheumatologie
Renngasse 2, 2500 Baden
Tel.: 02252 432 85 0
www.klinikum-baden.at

Österreichische Gesundheitskasse - Mein Peterhof Baden
Sauerhofstraße 9-15,
2500 Baden
Tel.: 02252 481 77
www.klinikum-peterhof.at

Klinikum Malcherhof Baden

Adolfine-Malcher-Gasse 1,
2500 Baden bei Wien
Tel.: 02252 895 11 0
www.klinikum-malcherhof.at

Rehabilitationszentrum Alland

2534 Alland
Tel.: 02258 2630 0
<https://www.rz-alland.at/de/home/>

Landeskrankenhaus Baden-Mödling

Waltersdorfer Straße 75,
2500 Baden bei Wien
Tel.: 02252 9004-0
www.baden.lknoe.at

BVAEB Rehabilitationszentrum Engelsbad
Weilburgstraße 7-9,
2500 Baden bei Wien
Tel.: 050405 81090
<https://www.rz-engelsbad.at/>

Landeskrankenhaus Hainburg
Hofmeisterstraße 70,
2410 Hainburg an der Donau
Tel.: 02165 9004-0
<https://hainburg.lknoe.at>

Klinik Pirawarth, Kur- und Rehabilitationszentrum
Kurhausstraße 100,
2222 Bad Pirawarth
Tel.: 02574 291 60
www.klinik-pirawarth.at

Sonderkrankenanstalt Moorheilbad Harbach
3970 Moorbad Harbach
Tel.: 02858 5255 0
www.moorheilbad-harbach.at

Landeskrankenhaus Hollabrunn
Robert Löffler-Straße 20,
2020 Hollabrunn
Tel.: 02952 2275 0
<https://hollabrunn.lknoe.at>

Landeskrankenhaus Horn-Allentsteig

Spitalgasse 10, 3580 Horn
Tel.: 02982 2661 0
<https://horn.lknoe.at/>

Psychosomatisches Zentrum Waldviertel - Universitätsklinikum Eggenburg

Grafenberger Straße 2,
3730 Eggenburg
Tel.: 02984 20228
www.pszw.at

Psychosomatisches Zentrum Waldviertel - Rehabilitationsklinik Gars am Kamp
Kremserstraße 656,
3571 Gars am Kamp
Tel.: 02985 33200
www.pszw.at

Landeskrankenhaus Korneuburg

Wiener Ring 3-5
2100 Korneuburg
Tel.: 02262 9004-0
<https://korneuburg.lknoe.at>

Universitätsklinikum Krems
Mitterweg 10,
3500 Krems an der Donau
Tel.: 02732 9004-0
<https://krems.lknoe.at>

Sonderkrankenanstalt für Psychiatrie Krems-Hollenburg

Krustettener Straße 25,
3506 Krems-Hollenburg
Tel.: 02739 77 110
<https://sanlas.at/einrichtungen/privatklinik-hollenburg/>

Landeskrankenhaus Melk
Krankenhausstraße 11,
3390 Melk
Tel.: 02752 9004
<https://melk.lknoe.at>

Therapiezentrum Ybbs

Persenbeuger Straße 1-3,
3370 Ybbs an der Donau
Tel.: 07412 55 100 407
<https://ybbs.gesundheitsverband.at/leistung/sozialtherapie>

Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf

Liechtensteinstraße 67,
2130 Mistelbach
Tel.: 02572 3341
<https://mistelbach.lknoe.at>

Rehabilitationszentrum für Bewegungsstörungen und rheumatische Erkrankungen
Tiergartenstraße 3c,
2381 Laab im Walde
Tel.: 02239 3536-0
www.rz-laabinwalde.at/de/home

Waldsanatorium Perchtoldsdorf

Sonnberggasse 93,
2380 Perchtoldsdorf
Tel.: 01 865 01 00 0
www.waldsanatorium.at

Landeskrankenhaus Hohegg
Hoheggerstraße 88,
2840 Grimmenstein
Tel.: 02644 6300 0
<https://hohegg.lknoe.at>

Rehabilitationszentrum Hohegg

Friedrich-Hillegeist-Straße 2,
2840 Grimmenstein
Tel.: 02644 6010-0
www.rz-hohegg.at/de/home

Landeskrankenhaus Neunkirchen
Peischinger Straße 19,
2620 Neunkirchen
Tel.: 02635 9004-0
<https://neunkirchen.lknoe.at>

Sonderkrankenanstalt Gesundheitsresort Raxblick

Oberland 2-4,
2654 Prein an der Rax
Tel.: 02665 241 0
www.raxblick.at

BVAEB Gesundheitseinrichtung Breitenstein

Hauptstraße 69,
2673 Breitenstein am Semmering
Tel.: 050405 37500
www.ge-breitenstein.at

Sonderkrankenanstalt Marienhof

Ausschlag-Zöbern 3,
2870 Aspang Markt
Tel.: 02642 52430
www.gruenerkreis.at/de/einrichtungen/marienhof

Universitätsklinikum St. Pölten-Lilienfeld

Dunant-Platz 1,
3100 St. Pölten
Tel.: 02742 9004 0
<https://stpoelten.lknoe.at>

Landeskrankenhaus Scheibbs
Eisenwurzstraße 26,
3270 Scheibbs
Tel.: 07482 404 0
<https://scheibbs.lknoe.at>

Landeskrankenhaus Klosterneuburg

Kreutzergasse 12-14,
3400 Klosterneuburg
Tel.: 02243 9004 0
<https://klosterneuburg.lknoe.at>

**Rehabilitationszentrum
'Weißer Hof'
Klosterneuburg**
Holzgasse 350,
3400 Klosterneuburg
Tel.: 05 9393 51000
www.auva.at/rzweisserhof

Universitätsklinikum Tulln
Alter Ziegelweg 10,
3430 Tulln an der Donau
Tel.: 02272 9004-0
<https://tulln.lknoe.at>

**Landesklinikum Waidhofen/
Ybbs**
Ybbsitzer Straße 112,
3340 Waidhofen an der Ybbs
Tel.: 07442 9004 0
<https://waidhofen-ybbs.lknoe.at>

**BVAEB Therapiezentrum
Buchenberg**
Hötzendorfstraße 1, 3340
Waidhofen an der Ybbs
Tel.: 050405 82012
www.tz-buchenberg.at

**Sonderkrankenanstalt
Bad Schönau**
Am Kurpark 1,
2853 Bad Schönau
Tel.: 02646 8251 0
www.koenigsberg-bad-schoenau.at

**SKA-RZ-Pensionsversiche-
rungsanstalt Felbring im
Schneebergland**
Felbring 71,
2723 Muthmannsdorf
Tel.: 02638 882 81 0
[https://www.rz-felbring.at/
de/home](https://www.rz-felbring.at/de/home)

**Sonderkrankenanstalt für Re-
mobilisation/Nachsorge und
onkologische Rehabilitation**
Beste-Gesundheit Platz 1,
2822 Bad Erlach
Tel.: 02627 813 00
www.lebensmed-baderlach.at

**Landesklinikum Wiener
Neustadt**
Corvinusring 3-5,
2700 Wiener Neustadt
Tel.: 02622 9004-0
<https://wienerneustadt.lknoe.at>

**Sonderkrankenanstalt für
Herz- und Kreislaferkran-
kungen Groß Gerungs**
Kreuzberg 310,
3920 Groß Gerungs
Tel.: 02812 8681 0
www.herz-kreislauf.at

**Landesklinikum Gmünd-
Waidhofen/Thaya-Zwettl**
Propstei 5, 3910 Zwettl
Tel.: 02822 504 0
<https://zwettl.lknoe.at>

**Sonderkrankenanstalt
Ottenschlag**
Xundheitsstraße 1,
3631 Ottenschlag
Tel.: 02872 200 20
www.lebensresort.at

Wien

Anton-Proksch-Institut
Gräfin-Zichy-Straße 6,
1230 Wien
Tel.: 01 880 10
www.api.or.at

Evangelisches Krankenhaus
Hans-Sachs-Gasse 10-12,
1180 Wien
Tel.: 01 40422 0
www.ekhwien.at

Franziskus Spital
Nikolsdorfergasse 32,
1050 Wien
Tel.: 01 54 60 50
www.franziskusspital.com

**Gesundheitszentrum für
Selbständige**
Hartmannngasse 2 b,
1050 Wien
Tel.: 050808
www.gesundheitszentrum-selbstaendige.at

Heereskrankenanstalt Wien
Brünner Straße 238,
1210 Wien
Tel.: 05020110 65115
www.bundesheer.at/unser-heer/organisation/verbaende/sanitaetszentren

Herz Jesu-Krankenhaus
Baumgasse 20a, 1030 Wien
Tel.: 01 712 26 84 0
www.kh-herzjesu.at

**Krankenhaus der Barmher-
zigen Brüder**
Johannes von Gott Platz 1,
1020 Wien
Tel.: 01 21121 0
www.bb.wien.at

**Krankenhaus der Barm-
herzigen Schwestern vom
heiligen Vinzenz von Paul**
Stumpergasse 13, 1060 Wien
Tel.: 01 599 88 0
www.bhs-wien.at

**Krankenhaus Göttlicher
Heiland**
Dornbacher Straße 20-30,
1170 Wien
Tel.: 01 400 88 0
www.khgh.at

**Neurologisches Rehabilitati-
onszentrum Rosenhügel**
Rosenhügelstraße 192a,
1130 Wien
Tel.: 01 88 032 0
www.nrz.at

**Orthopädisches Spital
Speising**
Speisinger Straße 109,
1130 Wien
Tel.: 01 801 82 0
www.oss.at

**Österreichische Gesund-
heitskasse - Mein Hanusch-
Krankenhaus**
Heinrich-Collin-Straße 30,
1140 Wien
Tel.: 01 910 21 0
www.hanusch-krankenhaus.at

Privatklinik Confraternität
Skodagasse 32, 1080 Wien
Tel.: 01 401 14 0
www.confraternitaet.at

**Privatklinik Döbling - Vienna
International Health Center**
Heiligenstädter Straße 55-63,
1190 Wien
Tel.: 01 360 66 0
www.privatklinik-doebling.at

Privatklinik Goldenes Kreuz
Lazarettgasse 16-18,
1090 Wien
Tel.: 01 401 11 0
www.goldenes-kreuz.at

Privatklinik Währing
Kreuzgasse 17-19, 1180 Wien
Tel.: 01 261 660
www.privatklinik-waehring.com

**Rehabilitationszentrum
Meidling der Allgemeinen
Unfallversicherungsanstalt**
Köglergasse 2A, 1120 Wien
Tel.: 0593 9355000
www.rzmeidling.at

Rehaklinik Baumgarten
Reizenpfenniggasse 1,
1140 Wien
Tel.: 01 41 500
www.rehawienbaumgarten.at

Rudolfinerhaus
Billrothstraße 78, 1190 Wien
Tel.: 01 360 36 0
www.rudolfinerhaus.at

Sanatorium Hera
Löblichgasse 14, 1090 Wien
Tel.: 01 313 50 0
www.hera.co.at

Sanatorium Liebhartstal
Kollburggasse 6-10,
1160 Wien
Tel.: 01 488 07 0
<https://sanlieb.at>

St. Josef-Krankenhaus
Auhofstraße 189, 1130 Wien
Tel.: 01 878 44 0
www.sjk-wien.at

**Traumazentrum Wien der
Allgemeinen Unfallversiche-
rungsanstalt - Fakultätskli-
nikum der Sigmund Freud
Privatuniversität**
Kundratstraße 37, 1120 Wien
Tel.: 01 601 50 0
www.auva.at/ukhmeidling

**Universitätsklinikum
AKH Wien**
Währinger Gürtel 18-20,
1090 Wien
Tel.: 01 40 400 0
www.akhwien.at

**Wiener Gesundheitsver-
bund Klinik Donaustadt**
Langobardenstraße 122,
1220 Wien
Tel.: 01 288 02 0
<https://klinik-donaustadt.gesundheitsverbund.at>

**Wiener Gesundheitsver-
bund Klinik Favoriten**
Kundratstraße 3, 1100 Wien
Tel.: 01 601 91 0
<https://klinik-favoriten.gesundheitsverbund.at>

**Wiener Gesundheitsver-
bund Klinik Floridsdorf**
Brünner Straße 68,
1210 Wien
Tel.: 01 277 00 0
<https://klinik-floridsdorf.gesundheitsverbund.at>

**Wiener Gesundheitsver-
bund Klinik Hietzing**
Wolkersbergenstraße 1,
1130 Wien
Tel.: 01 801 10 0
<https://klinik-hietzing.gesundheitsverbund.at>

**Wiener Gesundheitsver-
bund Klinik Landstraße**
Juchgasse 25, 1030 Wien
Tel.: 01 711 65 0
<https://klinik-landstrasse.gesundheitsverbund.at>

**Wiener Gesundheitsver-
bund Klinik Ottakring**
Montleartstraße 37,
1160 Wien
Tel.: 01 491 50 0
<https://klinik-ottakring.gesundheitsverbund.at>

**Wiener Gesundheitsver-
bund Klinik Penzing**
Baumgartner Höhe 1,
1140 Wien
Tel.: 01 910 60 0
<https://klinik-penzing.gesundheitsverbund.at>

Wiener Privatklinik
Pelikangasse 15, 1090 Wien
Tel.: 01 401 80 0
www.wpk.at

Kostenlose Info & Erstberatung

Österreich

Ärztelkammer Österreich

Weihburggasse 10-12,
1010 Wien
Tel.: 01 51406-3000
www.aerztekammer.at

AUVA Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

Wienerbergstraße 11,
1100 Wien
Tel.: 05 93 93-20000
www.auva.at

Behindertenanwalt

Babenbergerstraße 5/4,
1010 Wien
Tel.: 0800 80 80 16
https://www.behindertenanwaltschaft.gv.at

Behindertenombudsmann

Friedmanngasse 1a/11,
1160 Wien
Tel.: 0650 408 58 12
http://vereinbehindertenombudsmann.at

Bundesverband der Bestatter Österreichs (WKO)

Wiedner Hauptstraße 63,
1045 Wien
Tel.: 05 90 900-3270
www.bestatter.at

Caritas Österreich

Storchengasse 1/E1 05
1150 Wien
Tel.: 01 488 310
www.caritas.at

Caritas Socialis Beratungsservice Pflege & Demenz

Oberzellergasse 1, 1030 Wien
Tel.: 01 717 53 3800
www.cs.at/angebote/cs-beratungsservice-pflege-und-demenz

Hilfswerk Österreich

Grünbergstraße 15/2/5,
1120 Wien
Tel.: 01 40 57 500
www.hilfswerk.at/oesterreich

ÖAMTC Beratung für Mitglieder mit Behinderungen

Baumgasse 129, 1030 Wien
Tel. 01/711 99 21283
www.oeamtc.at/behinderungsmobilitaet

ÖBB

Am Hauptbahnhof 2,
1100 Wien
Tel.: 05 1717
www.öbb.at

ORF-Kundendienst

Tel: 01 870 70 30

Orthoptik Austria Verband der OrthoptistInnen Österreichs

Leysenstr. 15/19, 1140 Wien
Tel.: 01 317 392 91 09

Österreichische Gesundheitskasse

Wienerbergstraße 15-19,
1100 Wien
Tel.: 05 07660

Österreichische Krebshilfe

Tuchlauben 19/10,
1100 Wien
Tel.: 01 7966450
www.krebshilfe.net

Österreichische Notariatskammer

Landesgerichtsstr. 20,
1010 Wien
Tel.: 01 402 45 09 0
https://ihr-notariat.at/

Österreichischer Blinden- und Sehbehindertenverband

Hietzinger Kai 85/DG,
1130 Wien
Tel.: 01 982 75 84 201

Österreichischer Rechtsanwaltskammertag

Wollzeile 1-3, 1010 Wien
Tel.: 01 535 12 75-0

Postauskunft

Tel.: 0800 010 100

Sozialministeriumservice

Babenbergerstr. 5, 1010 Wien
Tel.: 01 58 83 1

Volkshilfe Österreich

Auerspergstraße 4,
1010 Wien
Tel.: 01 402 62 09
www.volkshilfe.at

Westbahn

Linke Wienzeile 4/1/6,
1060 Wien
Tel.: 01 899 00
www.westbahn.at

Burgenland

Anwaltschaft für Menschen mit Behinderung

Marktstraße 3,
7000 Eisenstadt
Tel.: 057 600 2153

Patienten- und Behindertenanwaltschaft Burgenland

Europaplatz 1,
7000 Eisenstadt
Tel.: 057 600 21 53

Rechtsanwaltskammer Burgenland

Marktstraße 3,
7000 Eisenstadt
Tel.: 0720 211 990

Niederösterreich

Behindertenanwalt

Monitoringausschuss
Rennbahnstraße 29, Stiege
B, 3/311, 3109 St. Pölten
Tel.: 02742 9005-16212

NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft

Landhausplatz 1, Haus 13,
3109 St. Pölten
Tel.: 02742 9005-15575

Rechtsanwaltskammer Niederösterreich

Andreas-Hofer-Straße 6,
3100 St. Pölten
Tel.: 02742 71 650 0

Wildtierhotline

Landhausplatz 1
3109 St. Pölten
Tel.: 02742 9005 9100
www.noe.gv.at/noe/Naturschutz

Wien

Fundservice-Hotline Wien

Siebenbrunnenfeldgasse 3,
1050 Wien
Tel.: 01 4000 8091

Kuratorium der Wiener Pensionistenwohnhäuser

Seegasse 9, 1090 Wien
Tel.: 01 313 99 0

Monitoringstelle für Rechte von Menschen mit Behinderungen

Muthgasse 62/RiegelC/
3. Stock/Tür C 3.07,
1190 Wien
Tel.: 01 4000 38950

Pfarrcaritas

Stephansplatz 6/1,
1010 Wien
Tel.: 01 515 52 3678

Rechtsanwaltskammer Wien

Ertlgasse 2, 1010 Wien
Tel.: 01 533 2718 0

SeniorInnenbüro der Stadt Wien

Guglgasse 7-9, 1030 Wien
Tel.: 050 53 79

Stadtinformation

Friedrich-Schmidt-Platz 1,
1010 Wien
Tel.: 01 4000 4001

Totenbeschauendienst MA15

Rapachgasse 40, 1110 Wien
Tel.: 01 4000 87 890

Wiener Linien

Erdbergstraße 202, 1030 Wien
Tel.: 01 7909 100

Wiener Seniorenzentrum WUK

Währingerstraße 59,
1090 Wien
Tel.: 01 408 56 92

Wiener Sozialdienste

Camillo-Sitte-G. 6, 1150 Wien
Tel.: 01 98 121

Wiener Tier-Hotline

Thomas-Klestil-Platz 4,
1030 Wien
Tel.: 01 4000 80 60

Wildtier-Hotline

Triester Straße 114,
1100 Wien
Tel.: 01 4000 49090

WPPA - Wiener Pflege-, Patientinnen und Patienten-anwaltschaft

Ramperstorffergasse 67,
1050 Wien
Tel.: 01 587 12 04



Jetzt online!

Die digitale Ergänzung zu unserem beliebten Magazin für SeniorInnen.

Mit wichtigen Infos zu:
Gesundheit, Partnerschaft,
Sicherheit und Freizeit

www.mittenimleben.jetzt

Notrufe**Österreich****ARBÖ Pannennotruf**

Tel.: 123

Ärztendienst

Tel.: 141

Bereitschaftsdienst für ärztliche Hilfe in nicht lebensbedrohlichen Situationen

Tel.: 116 117

Bergrettung

Tel.: 140

Euronotruf

Tel.: 112

Feuerwehr

Tel.: 122

Frauenhelpline

Tel.: 0800 222 555

Frauenhäuser Notruf

Tel.: 05 77 22

Gas Notruf

Tel.: 128

Gesundheitsberatung

Tel.: 1450

Kriseninterventionszentrum

Tel.: 406 95 95

ÖAMTC

Tel.: 120

Polizei

Tel.: 133

Rettung

Tel.: 144

Servicenummer der Polizei

Tel.: 059 133

Telefonseelsorge

Tel.: 142

Vergiftungs-Notruf

Tel.: 01 406 43 43

Verlust der Bankomatkarte

Tel.: 0800 204 88 00

Zahnärztlicher Nacht- und Wochenddienst

Tel.: 512 20 78

Wien**Arbeiter Samariter Bund**Hollergasse 2-6, 1150 Wien
Tel.: 01 89 145 226**Fernwärme Wien**Wärme-Tel.: 0800 500 700
Gas-Tel.: 0800 500 800
Strom-Tel.: 0800 500 800**Frauennotruf der Stadt Wien**

Tel.: 01 71 71 9

Licht Telefon

Tel.: 0800 33 80 33

Pflegenotdienst Wien**Johanniter**

Tel.: 01 470 70 30 5778

Sozialpsychiatrischer Notdienst

Tel.: 01 313 30

Störungshotline für Kanalgebühren

Tel.: 01 4000 9300

Wien Energie**Störungsdienst**Strom-Tel.: 0800 500 600
Fernwärme-Tel.: 0800 500 751**Wiener Wohnen**

Tel.: 05 75 75 75

Zahnärztlicher Notdienst

Tel.: 0660 950 52 55

**IMPRESSUM**

HERAUSGEBER, MEDIENINHABER, VERLEGER:

Aducation – Gesellschaft für Bewerbung und
Vermarktung von Bildungsangeboten GmbH
Bildungsagentur Content Pool GmbH
Liebhartsgasse 7, 1160 Wien, Tel.: 01/49 333 41
Erscheinungstermin: Herbst 2023

Alle Informationen in den redaktionellen Beiträgen erfolgen ohne Gewähr.

BILDNACHWEIS:

Coverfoto: © AdobeStock/lordn, S. 4 © AdobeStock/Love the wind, S. 8 © AdobeStock/staras,
S. 12 © AdobeStock/NPS Studio, S. 14 © AdobeStock/Successo images, S. 16 © AdobeStock/Nicole Lienemann,
S. 22 © AdobeStock/Syda Productions, S. 24 © AdobeStock/New Africa, S. 28 © AdobeStock/auremar,
S. 32 © AdobeStock/Dilok, S. 36 © AdobeStock/aicandyJetzt scannen und einen von über
10.000 Erfolgskursen buchen!

Meine VHS. Mein Erfolg.

www.vhs.at

Jetzt Karten kaufen!
www.seefestspiele.at

möblich **see
Fest
spiele**

Wir geben dem See eine Bühne

Generalintendant
Alfons Haider

**MARK
SEIBERT**
als Professor Higgins

DAS MUSICAL
MY FAIR LADY

London
2020

11. Juli bis 17. August 2024

Nach **BERNHARD SHAW'S** „Pygmalion“ | Musik von **FREDERICK LOEWE**

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

 Kulturland
Burgenland

 burgenland
#wirsindkultur

 Burgenland
Energie