

Ausgabe 1/2024



Mitten im Leben

Gesundheit, Partnerschaft, Sicherheit & Freizeit

Willkommen beim Event für die ganze Familie 2024



Besuchen Sie das traditionelle Familien-event zum Nationalfeiertag mit Ihren Liebsten, Verwandten und Freunden. Mit der neuen Create Con erwartet Sie ein interaktives Programm mit jeder Menge Spaß und Action für Familien, DIY-Creators und Kreative.

Natürlich kommt auch der klassische Modellbau nicht zu kurz. Tauschen Sie sich mit fachkundigen Ausstellern über maßstabgetreue Nachbauten, Modelltechnik und Sammlerstücke aus und

tauchen Sie ein in die Welt der exklusiven und limitierten Kleinserien!

Und es gibt noch etwas Neues: Die Kreativmesse Wien mit rund 150 Ausstellern aus den Bereichen Basteln, Handarbeit und kreatives Gestalten und einem umfangreichen Workshopprogramm sowie vielen Basteltipps wird 2024 gemeinsam mit der Modellbau-Messe und Create Con stattfinden. Das Angebotsspektrum umfasst nahezu alle Materialien und wird alle Bastelfans und Kreative begeistern.

MODELLBAU
MESSE®

CREATE CON

KreativWien
Messe

25. – 27. Oktober 2024
Messe Wien, Eingang D
Trabrennstraße 7, 1020 Wien
www.modellbau.at

 [modellbaumesse](https://www.facebook.com/modellbaumesse)  [modellbau.messe](https://www.instagram.com/modellbau.messe)

Die Marke Modellbau-Messe ist Eigentum der Reed Messe Wien GmbH und wird unter Lizenz von Austrian Exhibitions Experts GmbH verwendet.



Mitten im Leben

Ausgabe 1/2024



Gesundheit

- 04 Klare Sicht voraus? ... Funktionsweise unserer Augen
- 07 Cholesterin-Chaos ... Was tun bei hohem Cholesterinwert?
- 09 Reiserisiko Thrombose ... Gefahren kennen & Risiko reduzieren
- 12 Schlafwandel ... Altersbedingter Wandel des Schlafverhaltens
- 14 Essen gegen Entzündungen ... Schlüssel zum Wohlbefinden
- 18 Odem des Grauens?! ... Was tun bei Mundgeruch?



Partnerschaft

- 19 Online Challenges ... Kinder und Jugendliche stark machen
- 22 Liebeslust kennt kein Alter ... Frauen auf der Überholspur
- 23 Die virtuelle Ewigkeit ... Digitalisierung von Bestattungen



Sicherheit

- 26 Planung ist der halbe Umzug ... Tipps für weniger Stress
- 29 Welcome & bienvenue? ... Wohnungstür gegen Einbruch sichern
- 30 Nicht ohne meinen Helm! ... Start in die Radsaison



Freizeit

- 32 Schnell erledigt! ... In einer Minute gegen die Unordnung
- 33 Zuviel Hitze? ... Tipps und Tricks für die heißen Tage
- 36 Wundermittel Kaffeesatz? ... Nützlicher Abfallstoff
- 38 Ausstellungstipps ... Wien und Umgebung



Adressen

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

Auf in die warme Jahreszeit

Die Sonne weckt unsere Lebensgeister, alles blüht und sprießt, die Vögel zwitschern ihr fröhliches Lied. Die Tage werden wieder länger und – genau wie die Blumen – blühen auch wir wieder auf. Es zieht uns nach draußen. Wir wollen aktiv sein, vital und lebenslustig.

Ob praktische Informationen zum Schutz vor Hitze, konkrete Anregungen für entzündungshemmende Ernährung, Tipps für mehr Einbruchssicherheit in Ihrem Zuhause oder Hinweise zu aktuellen Ausstellungen – wir hoffen, Sie finden in unserer aktuellen Ausgabe die eine oder andere Info, mit der wir Sie unterstützen, motivieren oder Ihnen Ihr Leben ein wenig erleichtern können.

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 auf unterhaltsame Art und Weise Ihr Wissen zu verschiedenen Themenbereichen auf die Probe stellen und auch erweitern.

Gibt es ein Thema, zu dem Sie auf unserer Webseite oder in der nächsten Ausgabe gerne mehr lesen möchten? Schicken Sie uns Ihre Vorschläge einfach an office@bildungagentur.at und geben Sie uns so die Möglichkeit, direkt für Sie zu schreiben.

Wir freuen uns jedenfalls schon jetzt auf ein Wiederlesen im Herbst 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@bildungagentur.at. Wir merken Ihre Bestellung vor und schicken Ihnen Ihr persönliches Exemplar nach Erscheinen **kostenlos** zu.

Klare Sicht voraus?

Ein Einblick in die Funktionsweise unserer Augen

Gerade eben leisten Ihre Augen Bemerkenswertes. Sie navigieren durch diesen Text und ermöglichen Ihnen damit, neues Wissen aufzunehmen. Was wissen wir aber eigentlich über diese komplexen Sinnesorgane?



Das Auge ist das Fenster zur Seele“, meinte schon Leonardo Da Vinci. Egal, ob man das ebenso sieht oder nicht, eines bleibt klar: Unsere Augen sind wirklich bemerkenswerte Organe.

Sie sitzen gut geschützt in der Augenhöhle und ermöglichen uns das Sehen, und das dank des Abstands zwischen beiden Augen und einem präzisen Zusammenspiel mit dem Gehirn sogar in drei Dimensionen.

Wie funktioniert das Sehen?

Grundsätzlich brauchen wir Licht, um sehen zu können. Die Lichtstrahlen werden durch die Hornhaut aufgenommen und gelangen durch die Pupille, die je nach Lichteinfall zusammengezogen oder erweitert wird, zur Linse. Hier wird das Licht weitergebündelt und in den gallertartigen Glaskörper im Inneren des Auges weitergeleitet. Von dort aus trifft das Licht auf die Netzhaut (Retina), die die Innenseite des Augapfels bedeckt. Die dort befindlichen Rezeptoren wandeln das Licht in elektrische Impulse

um, die ans Hirn weitergeleitet und von diesem als Bilder interpretiert werden. Dieser ganze Vorgang geschieht in Sekundenbruchteilen. Unsere grauen Zellen erbringen dabei in mehrfacher Hinsicht Höchstleistungen. Sie interpretieren die Impulse nicht nur in kürzester Zeit, sondern überbrücken zum Beispiel auch die Zeit, die wir „verblinzeln“.

Klingt kompliziert? Ist es auch. Kein Wunder, dass unsere Augen anfällig für kleinere und größere Funktionsstörungen sind.

Fehlsichtigkeit

Die gängigste Fehlsichtigkeit ist die Kurzsichtigkeit, auch Myopie genannt. Hier ist die Brechkraft des Auges zu hoch. Das kann mehrere Gründe haben, zumeist ist schlicht der Augapfel zu lang. Die Konsequenz: Das Auge ist auch im entspannten Zustand auf Nahsicht „eingestellt“, man sieht auf kurze Distanzen zwar scharf, in der Ferne verschwimmt aber alles.

Weit- oder Übersichtigkeit, auch Hyperopie genannt, ist die Umkehrung der Kurzsichtigkeit – die Brechkraft des Auges ist zu gering, wodurch weit entfernte Gegenstände scharf gesehen werden, nahe jedoch nicht.

Eine spezielle Form der Weitsichtigkeit ist die Presbyotie, auch Alters-

Alles wieder sehen, ob fern oder nah – mit Gleitsichtkontaktlinsen von CooperVision.



**Alterssichtigkeit ist weit verbreitet,
kann aber leicht korrigiert werden.**

Fragen Sie Ihre Kontaktlinsenspezialistin oder Ihren Kontaktlinsenspezialisten noch heute nach multifokalen Kontaktlinsen von CooperVision.

www.coopervision.de

sichtigkeit genannt. Ab ungefähr 40 Jahren lässt die Sehkraft in der Nähe nach. Die Elastizität der Augenlinse verringert sich, sodass sich das Auge schlechter auf verschiedene Entfernungen „einstellen“ kann.

Sehbehelf?

Hartnäckig hält sich das Gerücht, dass die Nutzung eines Sehbehelfs die Sehfähigkeit verschlechtern würde – die Augen würden „faul“, gewöhnten sich an die Sehhilfe und schon bald bräuchte man stärkere Gläser bzw. Linsen, so die Vorstellung.

Tatsächlich trifft eher das Gegenteil zu: Das Auge bemüht sich, den Sehfehler durch Anpassungsreaktionen zu kompensieren – das beansprucht das Organ, was zu zusätzlichen Abnutzungserscheinungen sowie Kopfschmerzen und Konzentrationsschwächen führen kann. Bis zu einem Wert von -0,5 Dioptrien wird ein Sehfehler meist als vernachlässigbar betrachtet, insbesondere, wenn nur ein Auge betroffen ist.

Zwischen -0,5 und -1,0 Dioptrien kommt es bereits zu merklichen Einschränkungen bei der Weitsicht. Mit -1,0 Dioptrien oder mehr (korrekterweise eigentlich: weniger) sollte man jedenfalls einen Sehbehelf nutzen.

Brille oder Linsen?

Seit dem 13. Jahrhundert werden Brillen in vergleichbarer Form wie heute getragen. Kontaktlinsen gibt es seit mittlerweile rund 40 Jahren.

Brillen lasten ihren TrägerInnen zwar mehr oder weniger schwer auf der Nase, dafür beanspruchen sie das Auge aber nicht zusätzlich.

Kontaktlinsen, auch Haftschalen ge-

nannt, werden nur scheinbar direkt auf der Hornhaut getragen, tatsächlich schwimmen sie auf einem Film aus Tränenflüssigkeit. Bei längerem Tragen oder trockener Luft kann es dabei zu einem Trockenheitsgefühl oder Kratzen kommen.

Einige Arten der Fehlsichtigkeit lassen sich dafür dank des direkten Auffliegens auf dem Augapfel mit Linsen besser korrigieren, auch das Sehfeld wird nicht eingeschränkt.

Kontaktlinsen ermöglichen uneingeschränkte körperliche Betätigung, sind dafür aber wartungsintensiver. Sie müssen täglich gereinigt oder, im Fall von Tageslinsen, gewechselt werden.

Schlussendlich muss jeder für sich entscheiden, ob er lieber Brille oder Linsen trägt.

De facto benötigt ohnehin jeder Kontaktlinsenträger auch eine Brille, um zum Beispiel im Falle einer Augenreizung einen Sehbehelf in Reserve zu haben. Abgesehen davon möchte man ja auch als stark fehlsichtige Natur morgens ins Badezimmer finden ... die Brille am Nachtkästchen macht das möglich.



Angst vor Linsen? Keine Sorge: Übung macht den Meister!

Ihnen graut alleine schon vor der Vorstellung, sich eine Linse ins Auge zu setzen? Keine Sorge – schon nach ein paar wenigen Wochen Übung denken Sie über diesen Vorgang nicht einmal mehr nach.

Cholesterin-Chaos

Cholesterinwert zu hoch! Was nun?

Cholesterinwert zu hoch: diese Diagnose haben schon viele, nicht nur ältere PatientInnen von ihrem Arzt erhalten. Aber was kann man in diesem Fall tun?

Grundsätzlich ist Cholesterin für unseren Körper lebensnotwendig. Die fettähnliche Substanz dient als Baustein für Gallensäure, viele Hormone und die umhüllenden Membranen der Körperzellen. Unser Körper produziert diesen wichtigen Baustein, wir nehmen ihn aber auch über die Nahrung auf.

Gut oder böse?

Ist von Cholesterin die Rede, wird zwischen „gutem“ Cholesterin, dem HDL-

Cholesterin, und LDL dem „schlechten“ Gegenpart unterschieden.

Ob Cholesterin schädlich ist, hängt vor allem vom Protein ab, das es durch unseren Körper transportiert. Gutes Cholesterin ist an ein Protein mit hohem Eiweißanteil gebunden und kann über die Galle ausgeschieden werden. Cholesterin, das von Proteinen mit niedrigem Eiweißanteil befördert wird, landet in den Zellen. Problem dabei: Auf dem Weg dorthin bewegt es sich durch Arterien und Venen und lagert sich an den Wänden der Blutgefäße ab.

Diese Ablagerungen kann man mit der Verkalkung eines Wasserrohres vergleichen, sie gehören zum normalen Alte-



3

x Bestes Oberarm- Blutdruckmessgerät



KLINISCH VALIDIERT
ESH
INTERNATIONAL
PROTOCOL

EMPFOHLEN VON

HERZVERBAND

Bestellung vor Ort:



boso medicus X – Stiftung Warentest 5/2016, 11/2018, 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.

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

rungsprozess des Menschen. Ein über lange Zeit erhöhter Cholesterinspiegel beschleunigt diesen Prozess. In Folge kann das Blut immer schlechter durch die verstopften Gefäße fließen, was Bluthochdruck verursachen kann.

Oft spricht man auch von Arteriosklerose: Das Gewebe kann dabei nicht mehr mit Blut versorgt werden und stirbt ab. Je nach Lage des betroffenen Gefäßes kommt es dabei zu verschiedenen Symptomen:

- In den Beinarterien sind Durchblutungsstörungen die Folge, die sich durch Schmerzen beim Gehen bemerkbar machen.
- Im Gehirn führt Mangel durchblutung zu Schwindel und Sehstörungen, im schlimmsten Fall sogar zu einem Schlaganfall.
- Eine Verengung der Herzkranzgefäße führt im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel sollte also jedenfalls ernst genommen werden.

Was tun?

Gesunde Ernährung ist der wichtigste Grundpfeiler, um schlechtes Cholesterin zu vermeiden. Gesättigte Fettsäuren in der Nahrung heben den LDL-Cholesterinwert rasant an. Tierische Produkte (Fleisch, Wurst, Käse, Butter, ...), aber auch Kokos- oder Palmöl sollte man daher tunlichst vermeiden. Transfette, die z.B. in Pommes Frites, Chips oder Fertigsaucen zu finden sind, haben einen ähnlich negativen Effekt. Ungesättigte Fettsäuren fördern hingegen ein gesundes Verhältnis des HDL-

und LDL-Cholesterins. Besonders effizient ist Fisch wegen der darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren.

Die Ballaststoffe in Vollkornbrot und -nudeln haben einen ähnlich positiven Effekt, ebenfalls empfehlenswert sind Getreideprodukte, wie Reis, Haferflocken oder Quinoa.

Bei Lust auf Fleisch sollte man zu fettarmen Variante greifen, wie etwa Huhn oder Pute.

Apropos Huhn: Eier haben zwar zu recht den Ruf von Cholesterinbomben. Allerdings nimmt der menschliche Körper das Cholesterin von Hühnereiern praktisch nicht auf. Da sie nur wenig Kalorien und viele Nährstoffe enthalten, können Eier also mit reinem Gewissen genossen werden.

Neben Ernährung kann man den Cholesterinspiegel auch durch Bewegung senken, gleichzeitig reduziert man damit auch das Risiko anderer Herzerkrankungen.

Im Fall der Fälle

In manchen Fällen reicht eine Umstellung des Lebensstils nicht aus, um die Cholesterinwerte in den Griff zu bekommen. Dann führt kein Weg an Medikamenten vorbei, sogenannten Cholesterinsenken. Mit ihnen wird die Cholesterinproduktion des Körpers gehemmt. Welche cholesterinsenkenenden Wirkstoffe am besten geeignet sind, entscheidet Ihr Arzt oder Ihre Ärztin individuell.

Ein Freibrief für ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung sind Medikamente allerdings nicht. Auch sie können nur als Ergänzung zu einem gesünderen Lebenswandel ihre Wirkung tun.

Reiserisiko Thrombose

Thrombose-Gefahren kennen, um das Risiko zu reduzieren

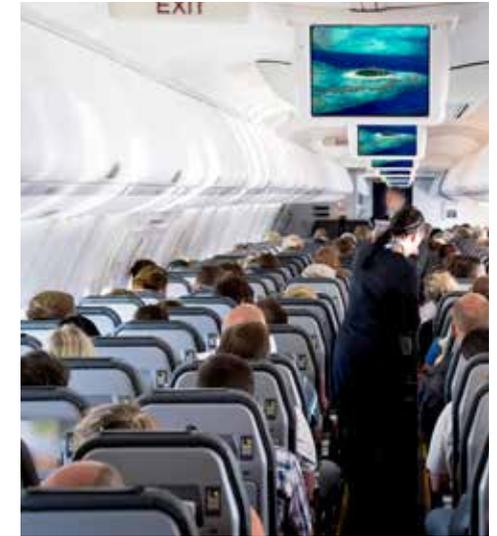
Zeit für eine Auszeit? Bevor man im Urlaub Neues entdecken oder auch einfach nur entspannen kann, steht oft eine längere Reise mit Auto, Bahn oder Flugzeug an. Das lange Sitzen birgt das Risiko einer Thrombose.

Thromben sind Blutgerinnsel, die sich in Gefäßen bilden. In wenigen Stunden kann ein kleines Gerinnsel zu einem Blutpfropfen heranwachsen und die Adern verstopfen – am häufigsten geschieht so etwas in den Venen der Beine. Meist entstehen dadurch keine Beschwerden; wenn überhaupt, bemerken die Betroffenen leichte ziehende Schmerzen in der Wade, ein Spannungsgefühl oder „schwere Beine“. Problematisch wird die Sache, wenn sich der Thrombus löst und über den Blutkreislauf in die Lunge wandert. Das kann zu einer lebensgefährlichen Durchblutungsstörung führen, einer sogenannten Lungenembolie. Seltener sind auch andere Organe, wie Herz oder Hirn, betroffen.

Thrombose – ein reines Economy-Class-Syndrom?

Reisethrombosen werden vor allem mit Flugreisen in Verbindung gebracht. Durch den stark erhöhten Luftdruck in der Kabine dehnen sich die Venen aus, wodurch der Blutfluss langsamer wird und das Gerinnungsrisiko steigt. Auch die geringe Luftfeuchtigkeit in Flugzeugen sorgt für „dickes Blut“, da der Körper generell Flüssigkeit verliert. Dazu kommt das lange Sitzen mit ab-

gewinkelten Beinen in den engen Sitzreihen der Flugzeuge, das den Blutfluss zusätzlich behindert.



Tatsächlich ist das Thromboserisiko bei längeren Auffahrten allerdings nur unwesentlich geringer als im Flugzeug. Denn ausschlaggebend ist das Sitzen, nicht das Verkehrsmittel, in dem man sitzt.

Der Unterschied besteht vor allem darin, dass die Verhältnisse im Auto meist weniger beengt sind und man jederzeit Pausen einlegen kann, um Bewegung zu machen.

Auch Computer-Thrombosen, bedingt durch stundenlanges Sitzen vor dem Computer, sind in der Medizin mittlerweile ein Begriff. Der Knackpunkt für Thrombosen ist immer langes unbewegtes Sitzen gepaart mit bestimmten Risikofaktoren.

Risikogruppen

Ein hohes Thromboserisiko besteht bei Personen, die bereits eine Thrombose oder Lungenembolie erlitten haben, auch bei Fällen im Verwandtenkreis ist erhöhte Vorsicht geboten.

Ebenso gefährdet sind Menschen mit Herzschwäche, Tumoren und Gipsverbänden am Bein.

Sonstige bekannte Risikofaktoren sind entzündliche Darmerkrankungen, Krampfadern sowie Beinlähmungen.

Hat man binnen sechs Wochen vor der geplanten Reise einen Herzinfarkt oder eine Beinverletzung erlitten, wirkt sich dies ebenfalls risikoe erhöhend aus.

Allgemein erhöhte Thrombosegefahr besteht darüber hinaus für RaucherInnen, Übergewichtige, Frauen während und kurz nach der Schwangerschaft sowie generell für Menschen über 50.

Auf Warnsignale achten

Statistisch gesehen ist das Risiko einer Reisthrombose gering. Fluggesellschaften gehen von etwa ein bis zwei Fällen pro 10.000 Reisenden aus.

Dennoch sollten Kribbeln oder Schmerzen in den Beinen bei langen Reisen unbedingt als Warnsignale wahrgenommen werden.

Gymnastik hilft zwar beim Lösen kleiner Thromben, halten die Symptome nach der Reise an, sollte aber umgehend ärztlicher Rat eingeholt werden.

Atemnot, plötzliche Brustschmerzen und Beklemmungsgefühl sind kritische Zeichen einer Embolie, bei denen sofort Hilfe gesucht werden muss. Da Thrombosen mitunter langsam durch den Körper wandern, können sie auch erst Tage oder sogar Wochen nach einer Reise auftreten.

Tipps zur Thrombosevermeidung

• Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Ein bis zwei Gläser Wasser pro Stunde sind ein guter Richtwert. Alkohol sollte nicht konsumiert werden, da dieser zu Flüssigkeitsverlust führt.

• Bewegung

Im Flugzeug oder Zug sollte man so oft wie möglich kurze Sitzpausen einlegen, bei denen man zumindest einige Schritte macht. Für längere Autofahrten empfiehlt es sich, etwa alle 90 bis 120 Minuten eine kleine Pause einzulegen, in der die Beine bewegt werden.

Als effektive Übung im Sitzen hilft die „Wadenpumpe“, das Blut aus den Beinen zu transportieren: die Füße dafür flach auf den Boden stellen, abwechselnd Fersen und Zehen heben und wieder auf den Boden drücken.

• Sitzposition wechseln

Die Sitzposition sollte regelmäßig gewechselt werden. Überinandergeschlagene Beine sind zu vermeiden, insbesondere beim Schlafen.

• Kompressionsstrümpfe

Angehörige einer Risikogruppe sollten Kompressionsstrümpfe tragen. Diese verengen die Adern vor allem im Fesselbereich und unterstützen die Venenklappen, sodass der Rückfluss des Blutes verbessert wird.

• Medikamentöse Vorbeugung

ÄrztInnen können vor Reiseantritt ein blutverdünnendes Medikament injizieren. Nach ärztlicher Anweisung ist auch die Selbstanwendung möglich.

ÖAMTC. Ihre Mobilität zählt.



Reisen mit Mobilitätseinschränkung

- ▶ Infos und persönliche Beratung:
www.oeamtc.at/behinderung-mobilitaet
- ▶ Urlaubs- und Reise-Checkliste für Menschen mit Behinderungen
- ▶ Meine Reise-App: umfassende Infos für die Reise
- ▶ Aktuelle Reiseinfos unter
www.oeamtc.at/reiseservice



Schlafwandel

Wie sich unser Schlafverhalten im Laufe unseres Lebens verändert.

Neben vielen anderen Dingen, die sich mit dem Alter verändern, ist unser Schlafverhalten am deutlichsten vom Wandel betroffen. Wir schlafen kürzer, weniger tief und wachen öfter auf. Dieser natürliche Teil des Alterungsprozesses muss aber keine Einschränkungen mit sich bringen.



weniger Nervenzellen besitzen, die Orexine ausschütten, dass die verbliebenen Zellen aber viel weniger Reize brauchen, um den Wachmacher freizusetzen. Anders als bei jungen Labormäusen haben die Orexinzellen der älteren Mäuse kein Bremsystem mehr, das ihre Empfindlichkeit verringert.

Schlafdauer

Neugeborene schlafen durchschnittlich 16 Stunden, Kindergartenkinder 12. Im Teenageralter verringert sich die Schlafdauer auf acht bis zehn Stunden, und bis in die 40er sinkt sie auf sieben bis acht. Ab 40 schläft man pro Lebensjahrzehnt ungefähr fünf bis zehn Minuten weniger. Das hat allerdings nichts mit der körperlichen Verfassung zu tun, sondern schlicht mit dem Alterungsprozess.

Unterbrochener Schlaf

Seniorinnen und Senioren brauchen nicht nur länger zum Einschlafen, sie wachen in der Nacht auch öfter auf. Der Schlaf wird ineffizienter. Eine mögliche Erklärung dafür hat der Schlafforscher Shi-Bin Li von der Stanford University im Jahr 2022 geliefert: die Orexine. Diese Hormone halten unser Gehirn aktiv und machen uns wach. Shi-Bin Li hat nachgewiesen, dass ältere Labormäuse zwar

Ist dieses Bremsystem bei jungen Mäusen außer Kraft gesetzt, schlafen auch sie mit ähnlich vielen Unterbrechungen wie ältere.

Schlafqualität

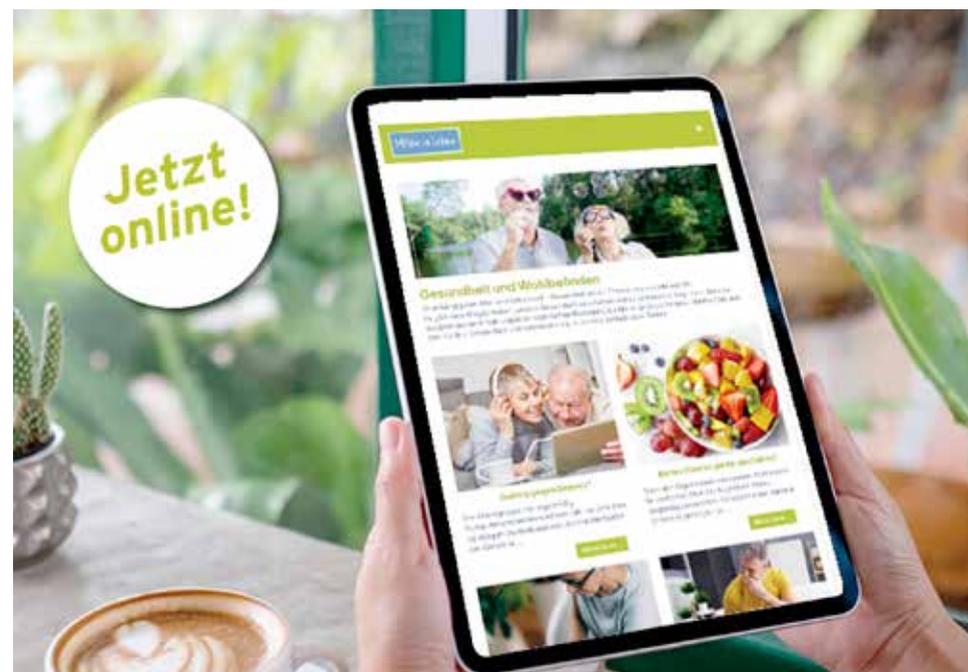
Im Schlafzustand synchronisieren die Nervenzellen ihre Aktivität. Wie bei rhythmischem Klatschen, das immer langsamer wird, wird auch der Schlaf immer tiefer. Im tiefsten Stadium spricht man von „slow wave sleep“, was so viel wie „langsamwelliger Schlaf“ bedeutet. Junge Menschen verbringen ungefähr 20 Prozent in diesem Tiefschlaf, während dieser Anteil bei älteren Personen stark zurückgeht. Auch die Hirnströme im EEG zeigen, dass der Schlaf im Alter leichter wird.

Tipps und Tricks für die Nachtruhe

Auch wenn sich der Körper und damit die Grundlagen unseres Schlafverhaltens im Laufe des Lebens verändern, bedeutet das nicht, dass wir ohne erholsamen Schlaf leben müssen.

- **Emotionale Störfaktoren reduzieren!** Schreiben Sie vor dem Schlafengehen alles auf, was Ihnen Sorgen macht, und legen Sie das Niedergeschriebene in einen anderen Raum. So fällt es leichter, sich von den Sorgen zu lösen und einzuschlafen. Vermeiden Sie außerdem aufwühlende Filme und Lese- stoffe kurz vor dem Einschlafen.
- **Für eine passende Schlafumgebung sorgen!** Ist Ihr Schlafzimmer ein erholsamer Ort für Sie? Ist die Matratze bequem? Wirkt die Wandfarbe entspannend? Schaffen Sie eine beruhigende Atmosphäre im Schlafzimmer.
- **Optimales Raumklima schaffen!** Für erholsamen Schlaf wird eine Raumtemperatur um die 17° C empfohlen. 10 Minuten vor dem Schlafengehen sollten Sie auch gut lüften, denn Frischluft hilft beim Einschlafen.
- **Auf die Ernährung achten!** Die Verdauung kann den Schlaf zusätzlich erschweren. Zwischen dem Schlafengehen und der letzten größeren bzw. schwereren Mahlzeit sollten ungefähr zwei Stunden liegen. Mit knurrendem Magen sollten Sie allerdings auch nicht schlafen gehen – dieser hält ebenfalls wach. Beim Einschlafen unterstützen können Milch mit Honig, Kräutertees mit Melisse oder Baldrian.

Wie viel man auch immer schläft: wichtig ist, wie man sich tagsüber fühlt. Wenn zu wenig Schlaf zu Problemen führt, sollten Sie jedenfalls ärztlichen Rat einholen und den konkreten Ursachen auf den Grund gehen.



Essen gegen Entzündungen

Entzündungshemmende Ernährung: Schlüssel zum Wohlbefinden

Gesunde Ernährung ist der Treibstoff unseres Körpers. Das persönliche Wohlbefinden, das äußere Erscheinungsbild und sogar Entzündungen im Körper können mit abwechslungsreicher Ernährung in eine positive Richtung gelenkt werden.

Von Entzündungen spricht man, wenn der Körper eine Abwehrreaktion auf die Schädigung von Gewebe zeigt. Äußere Entzündungen gehen oft mit geröteter Haut, Wärme und Schwellungen einher. Dank dieser Symptome werden sie meist rasch erkannt und beseitigt.

Entzündungen im Körper verlaufen dagegen meist zunächst unbemerkt und machen sich zum Beispiel durch Fieber, Unwohlsein und Schmerzen bemerkbar. Wird eine Entzündung im Körper über einen langen Zeitraum nicht behandelt, besteht die Gefahr der Ausbildung einer chronisch-entzündlichen Krankheit, wie beispielsweise rheumatoider Arthritis, einer dauerhaften Gelenkentzündung.

Risikofaktoren

Die Gefahr der Ausbildung chronisch-entzündlicher Krankheiten sinkt mit gesundem Lebensstil erheblich. Schlafverhalten, körperliche Betätigung, Nikotin- und Alkoholkonsum, Stress und Ernährung wirken sich auf das Risiko aus, Entzündungen überhaupt zu bekommen bzw. dauerhaft zu „nähren“. Auch Übergewicht trägt seinen Teil

dazu bei, der Körper setzt in diesem Fall nämlich selbst entzündungsfördernde Hormone frei.

Was tun?

Den allermeisten Risikofaktoren für innere Entzündungsprozesse kann man entgegenwirken.

Das beginnt bei der täglichen Flüssigkeitsaufnahme, die aus Wasser oder ungesüßten Tees bestehen sollte. Empfohlen werden durchschnittlich rund 1,5 Liter pro Tag. Sie können aber beim nächsten Arztbesuch auch nachfragen, wie viel Wasser Sie bei Ihrem persönlichen Lebensstil täglich trinken sollten. Bestimmte Obst- und Gemüsesorten wirken besonders entzündungshemmend. Dazu gehören unter anderem Lauch, Zwiebel, Brokkoli, Ananas, Kirschen oder Spinat. Fisch und Öle aus Raps, Algen, Oliven oder Leinsamen sowie die darin enthaltenen Omega-3 Fettsäuren liefern nicht nur entzündungshemmende Stoffe, sondern haben auch noch eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System.

Im Gegenzug sollte der Konsum von Alkohol, Fleisch und Süßem stark eingeschränkt werden. Auch Fertiggerichte, Käse und Wurst sollten Ihren Speiseplan nicht dominieren, da deren Inhaltsstoffe Entzündungen sogar fördern können.

Sie suchen nach einem einfachen Rezept mit entzündungshemmender Wirkung? Wir haben eines für Sie ausprobiert.

Ihr Essen auf Rädern-Menü

Köstlich und günstig mit Riesenauswahl.
Tägliche oder wöchentliche Lieferung.

Jetzt kennenlernen –
schon ab 7,50 €



© GMS GOURMET GmbH

GOURMET
DAHEIM

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

SAMARITERBUND
WIEN





Kabeljau mit Brokkoli-Erbsen-Püree

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Brokkoli
- 1 Stück Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Oliven- oder Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 250 g TK-Erbsen
- 4 Stück Kabeljaufilet (rd. 500 g)
- ½ Bio-Zitrone (Saft und Schale)
- ½ TL gemahlener Fenchel bzw. Fenchelsamen grob zerdrückt
- evt. ½ TL gemahlener Koriander bzw. Koriandersamen grob zerdrückt
- 1 EL Vollkornmehl
- Salz & Pfeffer
- 1-2 EL Sauerrahm
- evt. Chilipulver

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen; den Stiel schälen und würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und hacken. Den Lauch in feine Scheiben schneiden bzw. kleinhacken.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Lauch und Knoblauch kurz bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen, Brokkoli zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt 6-8 Minuten garen. Die aufgetauten Erbsen hinzufügen und alles gemeinsam weitere 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
3. Die Filetstücke kurz abspülen, mit Küchenrolle trockentupfen, mit dem Saft der Bio-Zitrone beträufeln und rd. 5 Minuten einwirken lassen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel und je nach Geschmack Koriander dazugeben und bei mittlerer Hitze rund 2 Minuten anbraten. Den mit Zitrone marinierten Fisch trockentupfen, im Vollkornmehl wenden und im aromatisierten Öl auf jeder Seite 3 Minuten braten. Abschließend den Fisch mit der geraspelten Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze zugedeckt je nach Dicke der Filetstücke rund 5 Minuten gar ziehen lassen.
4. Während der Fisch gar zieht, den Sauerrahm zur Brokkoli-Erbsen-Mischung geben, alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es schärfer mag, kann mit Chilipulver verfeinern.
5. Püree und Fisch anrichten und mit Genuss essen.

WUNDAMBULANZ

THERAPIE & MANAGEMENT

Unser Team aus TÜV-geprüften, zertifizierten Wundmanagern bietet professionelle Hilfe bei:

- Unterschenkelgeschwür
- Diabetisches Fußsyndrom
- Kleinflächige Verbrennungen
- Wundliegen (Dekubitus)
- Problemwunden nach Operationen (Wundheilungsstörungen)
- Amputationswunden
- Hautschäden nach Bestrahlungen
- Akne, Akne inversa und Abszesse

Professionelle Behandlung schwer heilender Wunden.



In Ihrer Nähe: Baden | Korneuburg | Wien

AUCH
HAUSBESUCHE
MÖGLICH!

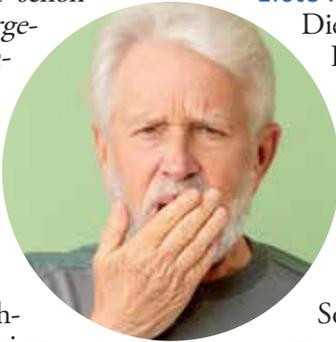
0800 505050
www.wundambulanz.at



Odem des Grauens?!

Niemand riecht immer nach frischen Blumen – chronischen Mundgeruch sollte man allerdings nicht ignorieren ...

Haben Sie bei sich selbst schon einmal Mundgeruch wahrgenommen? Falls ja, ist das ungewöhnlich - denn so wie Schweiß bemerken wir auch üblen Mundgeruch normalerweise nicht, wenn er von unserem eigenen Körper ausgeht.



Erste Hilfe für frischen Atem

Die einfachste Methode zum Loswerden des Mundgeruchs ist meist, die Zahnhygiene mit Hilfe spezieller Bürsten auch auf die Zunge auszuweiten. Aber auch mit Ernährungsumstellungen lässt sich einiges erreichen.

Dummerweise ist schlechter Atem tabuisiert, oft weisen nicht einmal ZahnärztInnen ihre PatientInnen darauf hin. Das ist allerdings ein wirkliches Problem, denn abgesehen von negativen sozialen Auswirkungen kann Mundgeruch auch auf eine Erkrankung, wie eine Magenschleimhautentzündung oder ein Lungenabszess, hinweisen.

So fühlen sich die Bakterien, die Mundgeruch auslösen, in den Rückständen eiweißhaltiger Nahrung, wie Milchprodukten oder Fleisch, sehr wohl. Werden diese reduziert, hilft das auch gegen Mundgeruch. Auch Bier, Wein und Kaffee können Auslöser des olfaktorischen Übels sein.

Ab in die Zahnarztpraxis!

Helfen weder Zungenreinigung noch Ernährungsumstellung, so ist zuerst einmal zahnärztlicher Rat gefragt. Möglicherweise findet sich beim Kontrolltermin ein unerkannter Parodontitis-Herd, vielleicht wurde ein Kariesloch übersehen.

Eine professionelle Zahnreinigung sorgt für ein gutes Klima im Mundraum. Zwischen den Terminen zur professionellen Mundhygiene muss man freilich selbst seinen täglichen Beitrag leisten.

Hilft das alles nicht, sollte man sich Rat bei der Hausärztin oder dem Hausarzt holen, um der Ursache für den Mundgeruch auf den Grund zu gehen und diese beseitigen zu können.

Falsch gegessen ...?

Landläufig wird oft vermutet, die Ursache für schlechten Geruch aus dem Mund würde im Magen bzw. dessen Inhalt liegen. Das ist allerdings weit gefehlt, denn nur in jedem zehnten Fall sind Knoblauch, Zwiebel, Kohl & Co. dafür verantwortlich. In den anderen 90 Prozent der Fälle ist die Ursache in der Mundhöhle zu verorten. Fleißiges Zähneputzen hilft zwar, ist aber kein Allheilmittel. Denn jene Stinker-Bakterien, die für den ganzen Ärger verantwortlich sind, siedeln sich besonders gerne in Zahnfleischtaschen oder überhaupt gleich auf der Zunge an.

Online Challenges

Moderne Mutproben und wie man Kinder vor Gefahren schützen kann

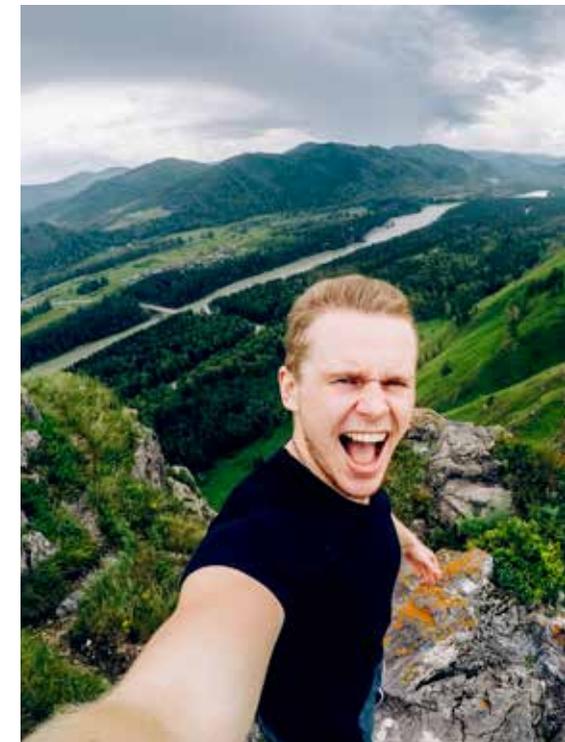
Haben Sie mitbekommen, dass sich im Sommer 2014 erstaunlich viele Menschen Eiskübel über den Kopf geleert haben? Grund dafür war die sogenannte ALS Ice Bucket Challenge, die auf die Nervenkrankheit Amyotrophe Lateralsklerose aufmerksam machen sollte. Seither sind Online Challenges fixer Bestandteil des bunten Treibens auf sozialen Medien.

Mutproben im Netz stellen mittlerweile vor allem für Kinder und Jugendliche einen wichtigen virtuellen Unterhaltungsfaktor dar. Sie filmen sich, während sie etwas Aufregendes tun, und stellen das Video anschließend online. Vordergründig geht es darum, andere zum Mit- und Nachmachen zu motivieren. Tatsächlich geht es um soziale Anerkennung. In diesem Punkt unterschieden sich Online Challenges in keiner Weise von Mutproben, die man früher absolviert hat, um zu einer Clique dazuzugehören.

Viele dieser Challenges sind einfach nur lustig, z.B. die „Mannequin-Challenge“, bei der Teilnehmende ein Kurzvideo davon drehen, wie sie mitten in der Bewegung erstarren. Harmlos ist auch die „Plank-Challenge“ bei der man jeden Tag ein paar Sekunden länger den Unterarmstütz, auch „Plank“ genannt, trainiert. Neben solchen harmlosen Challenges kursieren aber auch immer wieder gefährliche. Von einigen Jahren gab es zum Beispiel die sogenannte

„Tide-Pod-Challenge“. Die Mutprobe bestand darin, Waschmittelkapseln, „Tide-Pods“, zu zerbeißen. In Folge landeten einige Jugendliche mit ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden in der Notaufnahme.

Auch die sogenannte „Cinnamon-Challenge“, bei der man einen Löffel Zimt ohne Flüssigkeit schluckt, zählt zu diesen nur vermeintlich harmlos-witzigen Challenges. Denn der Verzehr einer größeren Menge Zimt ohne Flüssigkeit kann die Atemwege verstopfen und im schlimmsten Fall zu einem Lungenkollaps führen.



No risk, no fun?

Was kann man also tun, um Kinder und Jugendliche davon abzuhalten, ihre Gesundheit für soziale Anerkennung im Netz zu riskieren?

Bei sozialen Netzwerken wie TikTok oder YouTube kann man gefährliche Inhalte melden. Sowohl Personen, die diese teilen möchten, als auch UserInnen, die beim Surfen darüber stolpern, erhalten dann eine entsprechende Warnmeldung. Problem ist, dass diese Hinweise auf den Apps nicht immer gleich zu sehen sind. Abgesehen davon schafft eine einfache Warnmeldung kein Bewusstsein für eine Gefahr, oft verleiht diese einem Video bzw. einer Challenge erst den letzten Thrill.

Die eigentliche Aufklärungs- und Präventionsarbeit muss im persönlichen Umfeld erfolgen. Kinder und Jugendliche sind uns im technischen Umgang mit modernen Medien oft überlegen, im Erkennen möglicher Risiken brauchen sie allerdings Unterstützung. Am besten gelingt das, wenn man mit Kindern und Jugendlichen über aktuelle Trends reden kann. Man kann sich auch einfach von ihnen auf den aktuellen Stand bringen lassen und gemeinsam aktuelle Online Challenge Videos anschauen.

Den erhobenen Zeigefinger sollte man sich bei der Gelegenheit tunlichst sparen. Mit Fragen, die zum Nachdenken und Hinterfragen anregen, erreicht man deutlich mehr.

„Was hätte bei diesem Video alles schiefgehen können?“ „In welchem Umfeld ist das Video gedreht worden? Kann man davon ausgehen, dass

Sicherheitsvorkehrungen getroffen wurden?“ „Ist das Video echt oder wurde hier gefaked?“

Fragen wie diese regen zum Nachdenken an und helfen, neben dem Fun-Faktor auch andere Aspekte der Videos wahrzunehmen und zu hinterfragen. Auch über die Konsequenzen der verschiedenen Aktionen kann gemeinsam nachgedacht werden. Was kann so eine Challenge, einmal abgesehen von vermehrten Zugriffen auf den eigenen Kanal, zur Folge haben? Was kann passieren, wenn man mitmacht? Was, wenn man sie teilt? Was wenn jemand sie nachmacht, der etwaige Risiken einer Challenge nicht erkennen kann?

Unabhängig von dieser konkreten Auseinandersetzung mit einzelnen Challenges sollte man Kinder und Jugendliche generell in ihrem Selbstwert stärken. Es ist wichtig, ihnen bewusst zu machen, dass sie sich Gruppenzwang nicht auf Biegen und Brechen beugen müssen. Dass es manchmal sogar mehr Anerkennung bringt, wenn man das nicht tut.

Kinder und Jugendliche von heute sind digital Natives. Sie sind mit digitalen Medien großgeworden und nutzen diese mit entsprechender Selbstverständlichkeit und technischer Kompetenz in allen Lebensbereichen. Was wir ihnen noch in die Hand geben können und müssen, ist das Werkzeug zur kritischen Hinterfragung der verschiedenen Anwendungen und Anforderungen, denen sie in der digitalen Welt begegnen. Nicht anders als im analogen Leben, nur mit etwas anderen Hilfsmitteln ...

Leben mit Demenz

Die Caritas bietet umfassende Unterstützung mit "Demenz Meet Wien" und weiteren Angeboten.

Viele von uns kennen es aus dem Bekannten- und Verwandtenkreis, wenn eine Person von Demenz betroffen ist und dann viele Fragen rund um das Thema auftauchen.

Demenz beschäftigt nicht nur Betroffene selbst, sondern kann auch für Angehörige belastend sein. Die Caritas unterstützt mit umfangreichen Angeboten, wie Beratung, Kursen der Angehörigenakademie und Veranstaltungen. Das Demenz Meet Wien gehört dazu.

„Man sieht das Thema Demenz mit anderen Augen und es werden für alle Beteiligten neue Perspektiven aufgezeigt. Oft glaubt man, dass viele Dinge mit einer Demenzerkrankung nicht mehr möglich sind. Hier sieht man aber, dass noch viel mehr geht als gedacht!

Kommunikation ist unglaublich wichtig und daher auch passenderweise das Motto der Veranstaltung: **'Kommunikation ist Kunst!'**“, sagt Caroline Leitner, stv. Leiterin der Servicestelle Angehörige und Demenz der Caritas der Erzdiözese Wien.



Betroffene stehen hier ebenso wie Angehörige auf der Bühne, es erwarten die Teilnehmer*innen auch noch spannende Workshops, ein Improtheater, viel Raum für persönlichen Austausch und vieles mehr.

Infos & Beratung zum Thema Demenz:

- › caritas-pflege.at/demenz
- › demenz@caritas-wien.at

Promotion

4. Demenz Meet Wien: Kommunikation ist Kunst!

Do, 27. Juni 2024 9.30–17 Uhr
im Kardinal König Haus (1130 Wien)



Tickets & Infos:
www.caritas-pflege.at/demenzmeet
oder 01-878 12 340





Liebeslust kennt kein Alter

Frauen auf der Überholspur ...

Dass das Leben mit 66 Jahren noch lange nicht vorbei ist, hat Udo Jürgens schon mit knackigen 43 Jahren gewusst. Prominente Männer, wie Mick Jagger, der mit 80 noch jede Bühne rockt, oder Robert de Niro, der mit 80 noch einmal Vater geworden ist, sind Beweis dafür, dass Männer in den besten Jahren auch durchaus noch für Attraktivität und sexuelle Potenz stehen. Frauen werden im Gegensatz dazu gern schon mit Eintritt der Wechseljahre in die sexuelle Enthaltensamkeit entlassen.



Sexualleben gehabt haben, erleben es oft einfach nur als Erleichterung, dieses mit zunehmendem Alter einstellen zu können.

Frauen mit einem befriedigenden Sexualleben leben ihre Sexualität auch im Alter aus. Denn der Wunsch nach Zärtlichkeit, Befriedigung und Sexualität sowie die Orgasmusfähigkeit nehmen mit den Jahren nicht ab. Durch den Wegfall von Störfaktoren, wie beruflichem oder familiärem Stress, nimmt die weibliche Orgasmusfähigkeit oft sogar zu.

Tatsächlich ist es umgekehrt. Während bei Männern im Alter Veränderungen im Sexualleben auftreten und Erektionsstörungen das Sexualverhalten beeinträchtigen können, bleibt das sexuelle Interesse der Frauen bis zum 35. Lebensjahr konstant und bleibt dann auf diesem Niveau für lange Zeit bestehen. Umfragen bestätigen, dass die weibliche Lust kein Ablaufdatum hat: Ein Drittel der Frauen zwischen 60 und 80 Jahren haben ein erfülltes Sexualleben, und noch mehr Frauen wünschen es sich.

Wichtiges Kriterium für die Wünsche der Frauen im reiferen Alter ist die bis hin gelebte Sexualität. Wer in jüngeren Jahren nicht gelernt hat, seine sexuellen Bedürfnisse zu erkennen und dem Partner zu kommunizieren, wird das im Alter nur mehr schwer nachholen können. Frauen, die jahrelang ein unbefriedigendes

Aufgrund der schlechteren Gewebedurchblutung kann es bei der reiferen Frau etwas länger dauern, um Erregung im Scheidenbereich hervorzurufen. Die Scheidenflüssigkeit braucht mehr „Anlaufzeit“. Dies ist allerdings alles andere als lustfeindlich. Einzige Konsequenz ist, dass dem Vorspiel eine größere Bedeutung zukommt: Der Quickie weicht dem ausdauernden Liebesspiel.

WissenschaftlerInnen betonen immer wieder: Ein erfülltes Sexualleben hält nicht nur die Lebensgeister wach, sondern ist auch für die Gesundheit förderlich. Die Dosierung dieser Medizin bleibt jeder und jedem selbst überlassen! Es gilt, keinen Zwängen zu unterwerfen und auf den eigenen Körper und die Seele zu hören. Dann steht einem lustvollen Sexualleben auch in den reiferen Lebensjahren nichts im Wege!

Die virtuelle Ewigkeit

In den letzten zwei Jahrzehnten haben sich durch die zunehmende Digitalisierung all unsere Lebensbereiche verändert. Auch das Sterben ist davon nicht ausgenommen, genauer gesagt Bestattungen und Trauerarbeit.

Die Planung des letzten Weges

Vieles an Amtswegen und Formalitäten lässt sich für die Hinterbliebenen mittlerweile im Internet erledigen. Organisation und Planung können so erleichtert oder sogar komplett abgegeben werden.

Es ist heutzutage sogar möglich, eine ganze Bestattung „remote“ zu planen. Genaue Informationen bieten Websites von Bestattungsunternehmen. Von der Auswahl des Trauerredners bis hin zum Leichenschmaus können so gut wie alle Aufgaben von den Online-Bestattungsdiensten übernommen werden.

Digitale Trauerfeier

Es kann nicht nur digital geplant werden, Trauerfeiern können auch komplett online abgehalten werden. Bei großen Entfernungen, Reisebeschränkungen oder persönlichen Hindernissen kann dies eine Möglichkeit sein, trotz Distanz würdevoll Abschied zu nehmen. Per Videokonferenz können

Live-Musik und personalisierte Trauerreden geteilt werden. Bei entsprechender Vereinbarung mit dem Bestatter kann sogar die Beisetzung via Livestream in die ganze Welt übertragen werden. Besonders in den Zeiten von Covid-19 hat diese Möglichkeit Anklang gefunden.



Im besten Fall lässt man sich hier von dem Bestatter beraten und sucht sich aus, in welchem Maße die Trauerfeier Online geteilt werden soll.

BESTATTUNG

ried 

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

Bestattung
und
Vorsorge



Virtuelle Friedhöfe

Eine andere digitale Neuerung sind sogenannte „virtuelle Friedhöfe“, auf denen Hinterbliebene online Gedenkseiten erstellen können. Auf einer Internetseite werden Erinnerungen und Trauerbekundungen geteilt. Hier können Familie und Freunde, je nach Anbieter aber auch Fremde ihr Beileid bekunden und virtuelle Gedenkkerzen und Botschaften hinterlassen.



Die Online-Friedhöfe sind unabhängig von den Bestattungsunternehmen. Basis-Packages sind im Regelfall gratis, Premium-Versionen kostenpflichtig. Für die Wahl des optimalen digitalen Friedhofes kann man sich im Internet die jeweiligen Rezensionen ansehen, die auch die Seriosität des Anbieters bestätigen sollten.

Auf der persönlichen Online-Grab-Seite können Videos, Bilder und Texte

geteilt werden, die an die verstorbene Person erinnern. Bei einigen Online-Friedhöfen kann man auch einen Familienstammbaum anlegen. Zusätzlich bieten diese Seiten häufig auch Materialien mit Ratschlägen zur Trauerbewältigung an.

Manche Portale bieten sogar die Möglichkeit, virtuelle Grabblumen zu bestellen oder über Verlinkungen zu entsprechenden Anbietern per Boten reale Blumengrüße verschicken zu lassen.

In Wien bekommt jedes Grab auf einem der Wiener Friedhöfe kostenlos und automatisch ein „digitales Grab“. Als berechtigte Person kann man damit online die Grabstelle administrieren und einen digitalen Gedenkraum einrichten.

Ein Ort, der immer bleibt

Wieso aber begeben sich immer mehr Trauernde in die Sphären des Internets? Warum verlagern sie ihre Trauerarbeit und ihr Gedenken ins World Wide Web? Ein möglicher Grund liegt wohl in den mittlerweile zahlreichen Bestattungsmöglichkeiten, von denen die Beisetzung im Grab am nächsten Friedhof nur noch eine von vielen möglichen Varianten darstellt.

Durch Bestattungen in anderen Ländern, das Verstauen der Asche oder etwa auch die Beisetzung in einem weit entfernten Wald, bleibt Hinterbliebenen oft nur das Internet als Konstante, als Ort, an dem sie ihrer Trauer nachgehen und ihr Ausdruck verleihen können. Hier trennt einen nur ein Mausklick vom geliebten Menschen.

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 aussehen soll.

Promotion



Wie kann ich vorsorgen?

Mit einer Bestattungsvorsorge haben Sie die Möglichkeit, **zu Lebzeiten die eigenen Wünsche rund um Ihre Trauerfeier festzuhalten**. Ob unter Bäumen, im klassischen Familiengrab oder in der Donau – die letzte Reise können Sie frei nach Ihren Vorstellungen gestalten.

Kann ich mir das denn leisten?

Ja, denn mit **flexiblen Bezahlmodellen** passt sich die Bestattungsvorsorge Ihren Möglichkeiten an. So können Sie bereits **ab € 19,90** monatlich Ihre Wünsche deponieren. Wenn Sie die Beträge und den Zeitpunkt frei wählen möchten, ist auch das nach einer einmaligen Anzahlung von € 700,- jederzeit möglich. Auch können Sie die gesamte Summe auf einmal hinterlegen. Wenn sich Ihre Lebensumstände ändern, ist der Wechsel zwischen den Modellen kein Problem.

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

Persönliche Beratung in 16 Kundenservice-stellen der Bestattung Wien: Tel. 01 501 95-0.

 **BESTATTUNG WIEN**

Abschied leben.

www.bestattungwien.at/vorsorge
www.bestattungsplaner.at

Planung ist der halbe Umzug

Der Umzug in eine Seniorenwohneinrichtung ist neben dem emotionalen Stress auch mit viel organisatorischem Aufwand verbunden.

Damit letzterer einem nicht über den Kopf wächst und den Stress noch zusätzlich erhöht, lohnt es sich, die verschiedenen To-dos und Behördenwege im Voraus zu planen.

Erste Schritte

Zunächst einmal ist es wichtig, dass der Platz im zukünftigen Zuhause sowohl finanziell als auch organisatorisch gesichert ist.

Erst danach sollte der bestehende Mietvertrag fristgerecht gekündigt werden.

Sie haben Anspruch auf Rückzahlung einer Kaution?

Schlagen Sie die genauen Vereinbarungen im Mietvertrag nach. Wurde der Originalzustand stark verändert, kann hier noch einiges an Arbeit anfallen. Kostenlose Beratung erhalten Sie u.a. bei der Mietervereinigung, der Arbeiterkammer und dem VKI.

Falls es finanziell eng werden sollte, kann zusätzliche finanzielle Unterstützung beantragt werden. Um herauszufinden, ob man Anspruch darauf hat, informiert man sich am besten direkt bei den Betreibern der Seniorenwohneinrichtung.

Ist die Kündigung des aktuellen Mietvertrages erfolgt, können Sie per Enddatum des Mietvertrages auch bereits laufende Verträge kündigen, die sich auf die bisherige Wohnung beziehen, z.B. die Energielieferverträge. Achten Sie dabei darauf, dass nicht mit sofortigem

bzw. nächstmöglichem Datum gekündigt wird, sondern die Leistung bis zum letzten Tag ihres Mietvertrages bestehen bleibt.

Klären Sie außerdem vorab mit dem Betreiber der Seniorenwohneinrichtung, in die Sie ziehen, um welche Vertragsabschlüsse für die neue Wohnung Sie sich selbst kümmern müssen: von Energielieferverträgen bis hin zur Haushaltsversicherung.

Auch laufende Zeitungs- und Zeitschriftenabonnements sollten Sie überprüfen und gegebenenfalls kündigen oder über die neue Lieferanschrift informieren.

Vor dem Umzug entrümpeln

Damit man nichts umsiedelt, was am Ende gar keinen Platz hat oder soundso nicht mehr gebraucht wird, sollte man rechtzeitig mit dem Ausmisten beginnen. Auf Internetportalen, wie „Willhaben“ oder „Vinted“, können Möbel und Kleidung inseriert werden. So kann man etwas dazuverdienen und anderen eine Freude machen.

Nicht mehr verkauf- oder verschenkbar Gegenstände können zum nächsten öffentlichen Müllplatz gebracht werden. In Wien können Privatpersonen beispielsweise täglich kostenfrei einen Kubikmeter Abfall abliefern. In manchen Gemeinden wird Sperrmüll auch durch Privatfirmen entsorgt. Es ist also ratsam, sich bei Ihrer Gemeinde zu erkundigen, wann eventuelle Sammeltermine stattfinden bzw. welche alternativen Möglichkeiten zur Ent-

Zimmer frei!

Neue Mitbewohner:innen für unsere Senioren-WGs gesucht!



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

SAMARITERBUND
WIEN



sorgung bestehen und welche Kosten dafür jeweils anfallen.

Sie wollen weder selbst unter die Händler gehen, noch sich um die Entsorgung von Sperrmüll kümmern? Vereinbaren Sie einen kostenlosen und unverbindlichen Besichtigungstermin mit einer Entrümpelungsfirma. Seriöse Firmen stellen erst nach einem solchen Termin ein verbindliches Preisangebot, das schlussendlich auch hält und am Tag der Entrümpelung nicht beliebig nach oben erhöht wird.



Umzug mit Profis?

Ein gutes Umzugsunternehmen erscheint zwar auf den ersten Blick vielleicht teuer, kann dafür aber am Ende des Tages nicht nur Nerven schonen, sondern auch Mehrkosten ersparen.

Die Wirtschaftskammer hat eine Checkliste erstellt, mit der man die Seriosität der Unternehmen prüfen kann: www.wko.at/oe/transport-verkehr/gueterbefoerderungsgewerbe/umzugsfirmen--checkliste-fuerkunden.

Zusätzlich können Sie im Internet nach Unternehmensbewertungen suchen. Achtung aber: Nicht jede Bewertung ist „echt“. Grundsätzlich ist eine gesunde Portion an Vorsicht geboten.

Behördenwege nach dem Umzug

Umzug erfolgreich abgeschlossen? Nun stehen neben der Information von Familie, FreundInnen und Bekannten auch noch einige organisatorische Schritte an.

Die behördliche Ummeldung muss innerhalb von drei Tagen nach dem Umzug vorgenommen werden. Diese erfolgt beim für den neuen Wohnsitz zuständigen Gemeindeamt oder Magistrat. Wenn Sie über einen ID-Austria-Zugang verfügen, können Sie die Ummeldung auch einfach digital durchführen. Wenn Sie dann noch etwaige Verträge ab- bzw. umgemeldet haben, können Sie in Ihrem neuen Zuhause endgültig ankommen.

Checkliste für Ihren Umzug:

- Nachsendeauftrag bei der Post einrichten
- Finanzamt informieren
- Krankenkasse informieren
- Versicherungsunternehmen in Kenntnis setzen
- Vereine, Kundenkartenanbieter, Automobilclub, Bücherclub etc. informieren
- Glaubensgemeinschaften (z.B. Kirchenbeitragsstelle) benachrichtigen, falls erforderlich
- Kfz-Abmeldung und Zulassung am neuen Wohnort, falls erforderlich
- Parkerlaubnis für den neuen Wohnort beantragen, falls erforderlich
- ORF-Beitrags Service gegebenenfalls kündigen oder ummelden
- Haustiere ummelden

Welcome & bienvenue?

Ihre Wohnungstür – Einladung für Einbrecher?



Das Ziel von Einbrechern ist es, schnell Beute zu machen. Schlecht gesicherte Haustüren sind nicht nur kein Hindernis für sie, sondern sogar Einladung. Anders ist es bei Türen, die nach Herausforderungen aussehen. Diese werden eher in Frieden gelassen.

Das Absichern der Eingangstür ist die wichtigste Maßnahme, um sich und sein Eigentum vor ungebetenen Gästen zu schützen. Je aufwändiger die entsprechenden technischen Sicherheitsvorrichtungen sind, desto schwieriger ist es, die Tür zu öffnen. So mancher potenzielle Einbrecher schreckt vor diesen Anstrengungen und der dafür benötigten Zeit zurück.

• Der richtige Zylinder am richtigen Platz

Jedes Türschloss hat einen Zylinder, im besten Fall einen Sicherheitszylinder. Dieser sollte nicht herausstehen und zur Gänze von einem Sicherheitsbeschlag geschützt sein.

• Türen werden gemäß dem Wider-

stand, den sie unliebsamen Gästen entgegensetzen, in sechs Gruppen (Resistance Class=RC) geteilt. Für Normalverbraucher werden von der Kriminalpolizei Türen der Widerstandsklasse 3 empfohlen. Diese beschäftigen einen Einbrecher meist länger, als er sich Zeit nehmen will.

• Weitere Sicherungsmaßnahmen

Die Montage eines fest im Mauerwerk verankerten Balkenriegel-schlosses über die gesamte Breite der Wohnungstür gibt zusätzliche Sicherheit.

Ebenfalls anzuraten ist die Montage von Sicherheitsketten oder -bügel. Sie ermöglichen es, die Tür nur einen Spalt zu öffnen und fixieren diese gleichzeitig, sodass ungebetenen Besuchern ein sprichwörtlicher Riegel vorgeschoben wird. Optimal nutzbar sind solche Sicherheitsketten und -bügel, wenn sie mit einem Weitwinkelspion kombiniert werden. Dieser verschafft den notwendigen Überblick über den Bereich vor der Eingangstür.

Nicht ohne meinen Helm!

Optimaler Start in die Radsaison: Sicherheit beginnt mit dem Helm!

Jedes Jahr verletzen sich rund 40.000 RadfahrerInnen auf Österreichs Straßen. Bei rund 20 % dieser Verletzungen handelt es sich um Kopfverletzungen, die durch das ordnungsgemäße Tragen eines Radhelms vermieden hätten werden können.

Trotz dieser alarmierenden Zahlen sind derzeit 9 von 10 heimischen RadfahrerInnen ohne schützenden Helm unterwegs.

Eine neue Selbstverständlichkeit?

Bei Kindern ist er mittlerweile selbstverständlich, bei Erwachsenen wird er allerdings nach wie vor noch als lästiges Übel empfunden, das man gerne weglässt: der Fahrradhelm. Auch von Gesetzesseite her besteht ab dem 12. Geburtstag keine Verpflichtung mehr zum Tragen eines Helms, obwohl dessen Schutzfunktion feststeht.

Der richtige Sitz

Damit ein Helm im Fall der Fälle auch wirklich schützt, muss er gut sitzen. Achten Sie daher schon beim Helmkauf darauf, dass die Innenpolsterung gut am Kopf anliegt und nicht drückt. In der täglichen Verwendung sollte darauf geachtet werden, dass der Helm fest sitzt und nicht hin- und herwackelt. Ziehen Sie den Helmgurt zu diesem Zweck so weit als möglich an, um den Helm in seiner Position zu fixieren. Dabei sollte kein unangenehmes Druckgefühl entstehen.

Um zu überprüfen, ob Ihr Helm auch

wirklich sitzt, gibt es drei Tricks:



- Setzen Sie den Helm gerade auf und schauen Sie in den Spiegel. Der Helm sitzt richtig, wenn er zwei Fingerbreit über den Augenbrauen und gerade auf dem Kopf sitzt.
- Achten Sie bei den seitlichen Gurten darauf, dass die Clips unterhalb und vor dem Ohr sitzen und die Bänder nicht an den Ohren reiben.

- Zwischen Kinnriemen und Kinn sollten ein bis zwei Fingerbreit Abstand sein. Die Überlänge sollte mit einem Gummiring fixiert werden, damit diese nicht im Wind flattert.

Pflege und Aufbewahrung

Um die Lebensdauer des Fahrradhelms zu maximieren, sind die richtige Lagerung und eine schonende Reinigung wichtig. Grundsätzlich sollte man Helme lichtgeschützt bei Raumtemperatur und im besten Fall vor Staub und Schmutz geschützt (beispielsweise in einem Stoffbeutel) lagern.

Für einen besonders frischen Helm kann man die innenliegenden Pölster in einem Waschsäckchen bei einem Schongang mit 30 °C in der Waschmaschine waschen. Bevor sie wieder eingesetzt werden, müssen sie vollständig getrocknet sein.

Die Helmschale kann mit einem Tuch, Wasser und etwas Spülmittel auf Vordermann gebracht werden.

MIPS-Technologie

MIPS steht für Multi-Directional Impact Protection System und ist eine zusätzliche Schutzschicht im Helm, die

die Rotationskräfte bei einem schrägen Aufprall (= multi-directional impact) auf den Kopf reduziert. Diese Kräfte können zu Gehirnerschütterungen oder schwereren Hirnverletzungen führen. Das System besteht aus einer reibungsarmen Schicht, die sich innerhalb des Helms leicht bewegen kann, um die Energie vom Kopf abzuleiten.

Und sonst noch?

Ein passender Helm allein schützt natürlich nicht vor Unfall und Verletzung.

Überprüfen Sie schon vor Beginn der Radfahrsaison, ob Licht und Bremsen Ihres Fahrrads funktionieren, und kontrollieren Sie den Reifendruck.

Beim Fahren sollten Sie auf einen selbstbewussten, aber umsichtigen Fahrstil achten – halten Sie zu anderen Fahrzeugen und auch zum Gehsteigerand oder zu Schienenkörpern entsprechenden Abstand.

Lassen Sie sich nicht als störendes Verkehrshindernis verunsichern und an den Rand drängen, sondern agieren Sie als gleichberechtigter, umsichtiger Verkehrsteilnehmer. So schützen Sie sich und andere.



Genuss-Radtouren in ganz Europa!

Mehr als 200 Rad-Touren für die schönsten Urlaubsgefühle! GRATIS-Katalog unter www.radreisen.at/Katalog

Schnell erledigt!

Eine Minute, um die Dinge in die Hand zu nehmen.

Wer kennt das nicht?

Das Geschirr stapelt sich in der Abwasch, das getragene T-Shirt hängt jetzt doch schon ein bisschen zu lang am Wäscheständer, die Schuhe stapeln sich beim Eingang und die Pflanzen schreien auch schon dringend nach Wasser. Irgendwie nimmt die lästige Hausarbeit nie ein Ende. Mit ein paar kleinen Tricks fällt die Motivation dafür allerdings um einiges einfacher, was unterm Strich auch den Aufwand minimiert.



Die Zeit läuft

Einer dieser Tricks ist die 60-Sekunden-Regel. Diese besagt, dass alle Aufgaben, die in maximal 60 Sekunden abgehakt werden können, sofort erledigt werden. Außer den oben genannten Beispielen fallen hierunter auch Tätigkeiten, wie den Esstisch abzuwischen, ein Zimmer zu saugen oder den Papiermüll mitzunehmen, wenn man soundso beim Altpapiercontainer vorbeigeht.

Durch diese kleinen Erledigungen fällt die nächste Großputzaktion um einiges kürzer aus. Unter anderem deswegen, weil es leichter wird, überhaupt erst damit anzufangen.

Schon während des Kochens immer wieder kurz abzuspülen und wegzuräumen, erhöht übrigens auch den Essgenuss. Nach dem Essen nur noch die Teller in die Spülmaschine räumen zu

müssen, lohnt die paar Handgriffe während des Kochens.

Sie warten vor der Kaffeemaschine auf eine frische Ladung Kaffee? Nutzen Sie die Zeit, um gewaschenes Geschirr wegzuräumen oder das Obst in der Obstschale einer kurzen Inspektion zu unterziehen.

Gewöhnen Sie sich außerdem an, Ihre Wege effektiv zu nutzen: Gehen Sie nicht mit leeren Händen von Zimmer zu Zimmer, sondern kombinieren Sie ihre Wege mit sinnhaften To-dos.

Am effektivsten sind die allerkleinsten Handgriffe, die nebenher passieren. Wer es sich angewöhnt, Gegenstände direkt nach deren Nutzung wieder an den dafür vorgesehenen Ort zu stellen, ist klar im Vorteil. Die Zeitung nach dem Lesen auf den richtigen Platz legen, das Handtuch nach dem Duschen gleich wieder aufhängen, Briefumschläge und Prospekte in den Papiermüll geben, benutztes Geschirr direkt in die Spülmaschine stellen. Alles Kleinigkeiten, die eine Anhäufung verschiedenster Arbeiten vermeiden helfen und einem noch dazu das gute Gefühl geben, etwas getan zu haben.

Wer schon vieles nebenher erledigt, erspart sich mühsame Großputzaktionen und kann die eingesparte Zeit anderweitig nutzen.

Zuviel Hitze?

Tipps und Tricks für die heißen Tage des Jahres

Die sommerlichen Temperaturen rücken mit jedem Tag näher. Wer noch nicht den nächsten Urlaub im hohen Norden oder am kühlen Nass gebucht hat, wird in den nächsten Wochen garantiert eines tun: schwitzen. Wie aber kann man sich helfen, worauf kann man achten?

Tageszeiten richtig nutzen

Wer keine Klimaanlage in der Wohnung hat, muss auf die natürliche Kühle der Nacht setzen. Das heißt: morgens und abends die abgekühlte Luft hereinlassen. Besonders effizient ist es, alle Fenster auf einmal zu öffnen, damit in allen Räumen ein ordentlicher Durchzug entsteht.

Wer Sport treiben möchte, sollte dies auch nicht unbedingt in der Mittagshitze, sondern in den Morgen- oder Abendstunden erledigen.

Die Wohnräume optimal schützen

Um in den Innenräumen eine erträgliche Temperatur zu behalten, gibt es einige Tipps und Tricks.

Wie viele Geräte hängen gerade am Strom und befinden sich im Stand-by-Modus? Es mag nicht direkt auffallen, aber auch im Ruhemodus strahlen PC, Fernseher und Co. Wärme aus. Dieser Hitzefaktor kann durch einfaches Abstecken getilgt werden. Praktischerweise spart man dabei auch noch Strom.

Der nächste Schritt sollte sein, die Wohnung abzdunkeln. Geschlossene Vorhänge und Rollos hindern Sonnenstrahlen daran, in die Wohnung einzudringen, und sich dort in Form von Wärme breitzumachen. Für Extremfälle kann man auch auf Alufolie zurückgreifen, die man an den Fenstern befestigt.

Ventilatoren können die Luft in Bewegung und so den Körper kühl halten, aber aufgepasst: Wer den Luftstrom auf Hals oder Kopf lenkt, kann sich erkälten.

Eine Schüssel mit Eiswürfeln oder feuchte Handtücher, die man am

Mondial

Ab € 607 pP pro Woche inkl. HP

Opatija

Wöchentliche Busfahrten ab Wien, Baden und Wr. Neustadt an die istrische Riviera!

Information & Beratung:
www.reisebuero.mondial.at/opatija
 opatija@mondial.at
 02252/44242-333



Wäscheständer vor den Ventilator stellt, können die Temperatur noch weiter absenken.

Wer große PET-Flaschen übrig hat, kann diese mit Wasser füllen und über Nacht ins Gefrierfach legen. Am nächsten Morgen kann man sie (auf einem Untersetzer) auf einen erhöhten Platz stellen, von wo aus sie den Raum ein wenig kühlen.

Sie haben eine Klimaanlage? Stellen Sie diese nie mehr als sechs Grad kälter als Außentemperatur bzw. unter 22 Grad Celsius ein.

Und unser Körper?

Den wichtigsten Teil des Hitzeschutzes erledigt unser Körper selbst. Wie aber können wir ihm dabei helfen? Eine eiskalte Dusche erscheint vielen als die Rettung. Tatsächlich bringt uns diese aber nur noch mehr zum Schwitzen. Sinnvoller ist es, sich lauwarm zu duschen und nicht vollständig abzutrocknen, damit das Wasser am Kör-

per verdunsten und uns kühlen kann. Nach der Dusche und generell in Hitzeperioden ist es empfehlenswert, luftige Leinen- oder Baumwollkleidung zu wählen.

Auch mit leichter, gut verdaulicher Ernährung können wir unseren Körper beim Kühlen unterstützen. Die warme Mahlzeit des Tages kann in der warmen Jahreszeit auf den Abend verlegt werden. Obst und Gemüse versorgen uns nicht nur mit Vitaminen. Gurken, Paradeiser oder Melonen bessern auch unseren Flüssigkeitshaushalt auf.

Apropos Flüssigkeit: Auf diese darf man beim Schwitzen im Sommer auf keinen Fall vergessen! Wer nicht genug trinkt, wird müde und bekommt Kopfschmerzen. Im schlimmsten Fall versagt sogar der Kreislauf. Ein lauwarmses Glas Wasser verfeinert mit Ingwer oder Zitrone weckt neue Lebensgeister auch an heißen Tagen.

Plaudern hält gesund

Plaudernetz: Ein offenes Ohr für alle, die jemanden zum Reden brauchen.

Bei jung oder alt, in Städten oder am Land, vielen Menschen fehlt es an Gesprächspartner*innen. Das Plaudernetz bietet eine Möglichkeit für Menschen, die gerade niemanden zum Plaudern haben. Hier kann man anonym anrufen und wird mit einem Freiwilligen verbunden.

Wer Menschen mit Plauderbedarf ein offenes Ohr schenken möchte, kann sich als Plauderpartner*in engagieren. Das hat gleich mehrere Vorteile: Man fördert das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit, denn für andere da zu sein, steigert die Lebenszufriedenheit und man bleibt länger geistig fit!

Luise ist eine von fast 4.000 Freiwilligen beim Plaudernetz und erzählt: „Ich arbeite gerne ehrenamtlich, weil mir sehr schöne Lernaufgaben in puncto Gelassenheit, Empathie aber auch Abgrenzung geschenkt werden von den Menschen, denen ich zuhöre. Und weil es mir völlig freisteht, wann ich als Plauderpartnerin zur Verfügung stehe.“

Wollen auch Sie anderen Menschen ein offenes Ohr schenken? Dann melden Sie sich gerne bei uns an:

› www.plaudernetz.at

Promotion

Freiwillige gesucht!

Einfach von zu Hause aus Gutes tun?

Werde Plauderpartner*in!
Infos unter www.plaudernetz.at

Gutes Gespräch, gutes Gefühl!

05 1776 100

plaudernetz
Einfach mit anderen Menschen plaudern.

Wundermittel Kaffeesatz?

Warum man den vermeintlichen Abfallstoff nicht wegwerfen sollte ...

Um einen Tag richtig zu starten, greifen viele von uns erst einmal zur Kaffeemaschine. Ein unterschätztes Produkt, das hierbei entsteht, ist der Kaffeesatz. Er ist für viel mehr gut als nur, um die Zukunft vorauszusagen. Die wertvollen Inhaltsstoffe eignen sich für Garten, Haushalt und sogar Beauty-Anwendungen.



Dünger im Garten

Kaffeesatz enthält Stickstoff, Phosphor und Kalium und ist ideal als Dünger für Gartenpflanzen. Man kann ihn einfach in die Erde einarbeiten, um das Pflanzenwachstum zu fördern. Getrockneter Satz lockt zudem Regenwürmer an, die den Boden auflockern und das Gartenwachstum unterstützen.

Schädlinge vertreiben

Probleme mit Schnecken? Einfach eine Spur Kaffeesud um den Salat legen, um sie fernzuhalten. Ameisenstraßen kann man stoppen, indem man mit dem Kaffeesud die Ameisenstraße unterbricht – so verlieren die Insekten die Orientierung. Achtung allerdings, wenn im Garten junge Hunde oder Katzen unterwegs sind. Für sie ist Kaffeesud giftig. Auch gegen Wespen und Mücken kann Kaffeesatz helfen. Einfach drei Esslöffel in ein feuerfestes Gefäß geben und anzünden. Der Geruch und der Rauch vertreiben die stechlustigen Tierchen.

Gerüche loswerden

Das getrocknete Kaffeesud-Pulver kann auch bei Schuhen Wunder wirken und unangenehme Gerüche neutralisieren. Einfach eine Handvoll über Nacht ins Schuhwerk einlegen und am nächsten Tag wieder herausklopfen.

Reinigung ohne Chemikalien

Bei der Reinigung von Pfannen oder dem Grill ersetzt Kaffeesud Scheuermilch. Auch Ablagerungen in Blumenvasen oder Flaschen lassen sich damit beseitigen: Zwei Löffel Pulver in das Gefäß geben, mit heißem Wasser aufgießen, eine Stunde einwirken lassen und auswaschen. Zudem kann Kaffeesud Kratzer in Holzmöbeln ausgleichen. Einfach anfeuchten und mit einem Wattestäbchen auftragen. Das enthaltene Öl verschleißt die Kratzer und macht sie im besten Fall unsichtbar.

Peeling mit Kaffeesatz

Wer einen Beauty-Nachmittag plant, muss nicht zwingend zuerst in die Drogerie. Einfach den Sudbehälter der Kaffeemaschine leeren und schon hat man alles, was man braucht! Das Koffein im Sud regt nämlich äußerlich angewendet die Durchblutung des Gewebes an. In Kombination damit, dass Peelings die alten Hautzellen durch ihre körnige Konsistenz abschrubben und die Zellerneuerung anregen, sorgt das für einen frischen Teint.



Aufgeben?

 **Aufgeben!**

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



Ausstellungstipps

Oberes Belvedere Franz Anton Maulbertsch

Wer Interesse an einer Reise in die Kunst des späten 18. Jahrhunderts hat, wird dieses Jahr im Belvedere fündig.

Anlässlich des 300. Geburtstags von Franz Anton Maulbertsch präsentiert das Belvedere eine Ausstellung in der Reihe IM BLICK, die einen faszinierenden Einblick in das Schaffen dieses Künstlers aus dem Kreis der Akademie der bildenden Künste in Wien bietet und seine prägende Rolle in seiner Zeit verdeutlicht.

In seinen frühen Werken schuf er ein beeindruckendes Spiel von Licht und Schatten. So malte er Menschen, die oft äußerst ausdrucksstark und manchmal beinahe grotesk wirkten, was besonders die Aufmerksamkeit des Klerus auf sich zog. Die Kirche vergab ihm zahlreiche Aufträge zur

Gestaltung von Fresken und Altarbildern in Kirchen und Klöstern, darunter auch das Deckenfresko in der Piaristenkirche im achten Bezirk, das bis heute sein Schaffen eindrucksvoll repräsentiert.

Mit dem größten Bestand an Maulbertsch-Gemälden weltweit verfügt das Belvedere über eine einzigartige Sammlung, deren Werke dank aufwändiger Restaurierungen wieder in ihrer vollen Pracht erstrahlen.

Bis 29. September 2024
Täglich 9 - 18 Uhr

OBERES BELVEDERE
Prinz Eugen-Straße 27, 1030 Wien
Tel.: +43 1 795 57 0
E-Mail: info@belvedere.at
www.belvedere.at

Roy Lichtenstein Comics in der Albertina

Neben Andy Warhol ist Roy Lichtenstein (1923-1997) einer der bedeutendsten Künstler der amerikanischen „Pop Art“, bei der Kunst und Alltag auf populäre Art und oft ausgehend von trivialen Motiven miteinander verbunden werden.

Poppige Farben und klare Linien zeichnen Lichtensteins Abbildungen von Kriegshelden und Comicfiguren aus. Mit den sogenannten Benday-Punkten, die die Drucktechnik von Comics vermitteln, prägte er die amerikanische Kunstszene. Die Sprechblasen in seinen Bildern unterstreichen den Konnex mit der Welt der Comics.

Die Ausstellung in der Albertina, die noch bis 14. Juli besucht werden kann, besteht aus Leihgaben von 30 Museen und Privatsammlungen aus aller Welt. Die 90 Gemälde, Skulpturen und Grafiken ermöglichen den BesucherInnen, den 100. Geburtstag Lichtensteins bzw. sein Werk gebührend zu feiern.

Bis 14. Juli 2024
Täglich 10 - 18 Uhr
Di & Fr 10 - 21 Uhr

ALBERTINA
Albertinaplatz 1, 1010 Wien
Tel.: +43 1 534 83 0
E-Mail: info@albertina.at
www.albertina.at

SOMMER THEATER MÖDLING

Jubiläumsproduktion

DER BRAVE SOLDAT SCHWEJK

05.07. - 10.08.2024

SENIORERABATT -10% (auf Kat. 2, 3, 4)
karten@theater-moedling.at



kultur burgenland

see mörbisch Festspiele

Wir geben dem See eine Bühne

Generalintendant
Alfons Haider

Jetzt Karten kaufen!
www.seefestspiele.at

Anna Rosa
DÖLLER
Mark
SEIBERT

London 2020

Musik von
FREDERICK LOEWE

DAS MUSICAL
MY FAIR LADY

Nach
GEORGE BERNARD SHAW'S
„Pygmalion“

11. Juli bis 17. August 2024

Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

Burgenland
Energie



Museum Niederösterreich Zimmer frei! Urlaub auf dem Land

Urlaub ist für viele Menschen eine Selbstverständlichkeit. Wie aber hat sich der Tourismus über die Jahrzehnte verändert? Wer verreist warum und wie? Wie bereitet man eine Reise vor? Welches Konfliktpotenzial gibt es zwischen Tourismus und Landwirtschaft? Und was versteht man eigentlich unter einem klimaschonenden Nah-Urlaub?

Diese und zahlreiche weitere Fragen rund um den Themenkomplex Fremdenverkehr und Tourismus behandelt die Ausstellung „Zimmer frei! Urlaub auf dem Land“ im Museum Niederösterreich. Die Sonderausstellung beleuchtet alle Aspekte des Urlaubs aus verschiedenen Perspektiven.

Die Vorarbeit für diese Ausstellung wurde in Kooperation mit dem Institut für Europäische Ethnologie der Universität Wien durchgeführt.

Ergebnisse der Forschungsarbeit unter:
<https://projekt-zimmerfrei.univie.ac.at>

Bis 2. Februar 2025
Di bis Fr 9 - 17 Uhr, Sa & So 9 - 18 Uhr
Mo geschlossen

**MUSEUM
NIEDERÖSTERREICH –
HAUS DER GESCHICHTE**
Kulturbezirk 5, 3100 St. Pölten
Tel.: +43 2742 90 80 90
E-Mail: info@museumnoe.at
www.museumnoe.at

Technisches Museum Wien Unsere smarte neue Welt

Künstliche Intelligenz ist einer der präsentesten technischen Fortschritte unserer Zeit. Sie ist zwar in aller Munde, wie viel weiß man aber tatsächlich über dieses umstrittene Thema?

Fragen und Unklarheiten räumt die Ausstellung „Smart World - Wie künstliche Intelligenz unsere Welt verändert“ aus dem Weg. Themenbereiche sind sowohl technische Grundlagen als auch die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Maschine. Von Haushaltshilfen und deren Datensicherheit bis hin zu den Auswirkungen auf Gesundheitswesen, Bildung und Arbeit

wird das breite Spektrum der künstlichen Intelligenz beleuchtet. Sorgfältig werden positive und negative Auswirkungen von KI erklärt und die BesucherInnen zum Reflektieren und Begreifen eingeladen.

Bis 30. Juni 2024
Mo bis Fr 9 - 18 Uhr
Sa, So & Feiertag 10 - 18 Uhr

**TECHNISCHES MUSEUM
WIEN**
Mariahilfer Straße 212, 1140 Wien
Tel.: +43 1 89998 0
E-Mail: information@tmw.at
www.technischesmuseum.at

Weltmuseum Wien Auf den Spuren der Kamele

In vielen Kulturen sind Dromedare, Trampeltiere, Lamas und Alpakas nicht wegzudenken. Die sogenannten Kameliden bilden einen wichtigen Teil der kulturellen Identität und des Alltags. Als Last- und Nutztiere sichern sie außerdem das Überleben vieler Menschen, die Verwendung der von ihnen gewonnenen Produkte bieten moderne Alternativen in Ernährung, Medizin und auch in der Textilindustrie. Kein Wunder also, dass die Vereinten Nationen das Jahr 2024 zum Jahr der Kameliden erklärt haben.

In der multimedialen Ausstellung „Auf dem Rücken der Kamele“ im Weltmu-

seum kann man seinen Wissensstand zu diesen Tieren noch bis zum 26. Jänner 2025 aufbessern: von der Domestikation der Urkamele Nordamerikas bis hin zur heute üblichen Nutztierhaltung.

Bis 26. Jänner 2025
Täglich (außer Montag) 10 - 18 Uhr
Dienstag 10 - 21 Uhr

WELTMUSEUM WIEN
Heldenplatz, 1010 Wien
Tel.: +43 1 534 30 5052
E-Mail: info@weltmuseum.at
www.weltmuseumwien.at

 **SOS
KINDERDORF**

Ihr letzter Wille kann ein neuer Anfang sein!

Schenken Sie auch nach Ihrem Tod Kindern und Jugendlichen eine positive Zukunft.

**DAS
GUTE
BLEIBT**

**WIR BERATEN SIE
GERNE UNVERBINDLICH:**

Dr.in Sylvia Karl

TEL.: +43 676 881 446 97

E-MAIL: sylvia.karl@sos-kinderdorf.at

Informationen finden Sie
in unserer kostenlosen
Erbschaftsbroschüre zum
Herunterladen.



www.sos-kinderdorf.at/verlassenschaften

Spitäler & Rehakliniken

Burgenland

Rehabilitationszentrum für Herz-Kreislaufkrankungen
Dr. Ludwig Thomas-Straße 1,
7431 Bad Tatzmannsdorf
Tel.: 03353 6000 0
www.rz-badtatzmannsdorf.at

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt GmbH

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

Landeskrankenhaus Güssing

Grazer Straße 15,
7540 Güssing
Tel.: 05 7979 31000
www.gesundheit-burgenland.at

Sonderkrankenanstalt Onkologische Rehabilitation - Der Sonnberghof
Hartiggasse 4,
7202 Bad Sauerbrunn
Tel.: 02625 300-8501
www.dersonnberghof.at

Ladislav Batthyany-Strattmann Krankenhaus Kittsee
Hauptplatz 3, 2421 Kittsee
Tel.: 05 7979 35000
www.gesundheit-burgenland.at

Orthopädisches Klinikum SKA Zicksee
Otto-Pohanka-Platz,
7161 St. Andrä am Zicksee
Tel.: 02176 2325-111
www.gesundheit-burgenland.at/kittsee

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.gesundheit-burgenland.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
www.amstetten.lknoe.at

Landeskrankenhaus Mauer
Hausmeninger Straße 221,
3362 Mauer
Tel.: 07475 9004-0
www.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
www.rz-alland.at

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
www.rz-engelsbad.at

Landeskrankenhaus Hainburg
Hofmeisterstraße 70,
2410 Hainburg an der Donau
Tel.: 02165 9004-0
www.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 9004 0
www.hollabrunn.lknoe.at

Landeskrankenhaus Horn-Allentsteig
Spitalgasse 10, 3580 Horn
Tel.: 02982 9004 0
www.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
www.korneuburg.lknoe.at

Universitätsklinikum Krems
Mitterweg 10,
3500 Krems an der Donau
Tel.: 02732 9004-0
www.krems.lknoe.at

Sonderkrankenanstalt für Psychiatrie Krems-Hollenburg
Krustettener Straße 25,
3506 Krems-Hollenburg
Tel.: 02739 77 110
www.sanlas.at/einrichtungen/privatklinik-hollenburg

Landeskrankenhaus Melk
Krankenhausstraße 11,
3390 Melk
Tel.: 02752 9004
www.melk.lknoe.at

Therapiezentrum Ybbs
Persenbeuger Straße 1-3,
3370 Ybbs an der Donau
Tel.: 07412 55 100 0
www.ybbs.gesundheitsverbund.at/leistung/sozialtherapie

Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf
Liechtensteinstraße 67,
2130 Mistelbach
Tel.: 02572 9004 0
www.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
www.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
www.neunkirchen.lknoe.at

Sonderkrankenanstalt Gesundheitsresort Raxblick
Oberland 2-4,
2654 Prein an der Rax
Tel.: 02665 241 0
www.raxblick.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
www.stpoelten.lknoe.at

Landeskrankenhaus Scheibbs
Eisenwurzenstraße 26,
3270 Scheibbs
Tel.: 07482 9004 0
www.scheibbs.lknoe.at

Landeskrankenhaus Klosterneuburg
Kreutzergasse 12-14,
3400 Klosterneuburg
Tel.: 02243 9004 0
www.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 90040 0
www.tulln.lknoe.at

**Landesklinikum Waidhofen/
Ybbs**

Ybbsitzerstraße 112,
3340 Waidhofen an der Ybbs
Tel.: 07442 9004 0
www.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
www.koenigsberg-bad-
schoenau.at

**SKA-RZ-Pensionsversiche-
rungsanstalt Felbring im
Schneebergland**

Felbring 71,
2723 Muthmannsdorf
Tel.: 02638 882 81 0
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
www.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
www.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**
Hartmannsgasse 2 b,
1050 Wien
Tel.: 050808-5203
www.gesundheitszentrum-
selbstaendige.at

Heereskrankenanstalt Wien
Brünner Straße 238,
1210 Wien
Tel.: 050201-0
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
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
www.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
www.klinik-donaustadt.
gesundheitsverbund.at

**Wiener Gesundheitsver-
bund Klinik Favoriten**
Kundratstraße 3, 1100 Wien
Tel.: 01 601 91 0
www.klinik-favoriten.gesund-
heitsverbund.at

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

**Wiener Gesundheitsver-
bund Klinik Hietzing**
Wolkersbergenstraße 1,
1130 Wien
Tel.: 01 801 10 0
www.klinik-hietzing.gesund-
heitsverbund.at

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

**Wiener Gesundheitsver-
bund Klinik Ottakring**
Montleartstraße 37,
1160 Wien
Tel.: 01 491 50 0
www.klinik-ottakring.gesund-
heitsverbund.at

**Wiener Gesundheitsver-
bund Klinik Penzing**
Sanatopriumstraße 2,
1140 Wien
Tel.: 01 910 60 0
www.klinik-penzing.gesund-
heitsverbund.at

Wiener Privatklinik
Pelikangasse 15, 1090 Wien
Tel.: 01 40 180-3111
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
www.behindertenanwaltschaft.gv.at

Behindertenombudsmann

Friedmanngasse 1a/11,
1160 Wien
Tel.: 0650 408 58 12
www.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 48831400
www.caritas.at

Caritas Socialis Beratungsservice Pflege & Demenz

Oberzellergasse 1, 1030 Wien
Tel.: 01 717 53 3800
www.cs.at/angebote/csberatungsservice-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

Spittelauer Lände 9/27,
1090 Wien
Tel.: 01 01226 443 990

Österreichische Gesundheitskasse

Wienerbergstraße 15-19,
1100 Wien
Tel.: 05 07660 0

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
www.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

Europaplatz 3/Stiege 5,
A-1150 Wien,
1150 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 Haus 16
3109 St. Pölten
Tel.: 02742 9005 9100
www.noe.gv.at/noe/Naturschutz/Kontakt-Wildtierinfo.html

Wien

Fundservice-Hotline Wien

Siebenbrunnfeldgasse 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 Patientenanwaltschaft

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

Frauenotruf 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.: 015122078

IMPRESSUM

HERAUSGEBER, MEDIENINHABER, VERLEGER:

Bildungsagentur Content Pool GmbH

Liebharts gasse 7, 1160 Wien, Tel.: 01/49 333 41

Erscheinungstermin: Frühjahr 2024

Druck: FRIEDRICH Druck & Medien GmbH

Alle Informationen in den redaktionellen Beiträgen erfolgen ohne Gewähr.

BILDNACHWEIS:

Coverfoto: © AdobeStock/aletia2011, S. 4 © AdobeStock/Peakstock, S. 9 © AdobeStock/stockphoto-graf, S. 12 © AdobeStock/Jenny Sturm, S. 16 © Firefly/Foto KI generiert, S. 16 © AdobeStock/Nicole Lienemann, S. 18 © Firefly/Foto KI generiert, S. 19 © AdobeStock/Parilov, S. 22 © AdobeStock/Vasyl, S. 23 © Firefly/Foto KI generiert, S. 24 © Firefly/Foto KI generiert, S. 28 © AdobeStock/Yakobchuk Olena, S. 29 © AdobeStock/Rawf8, S. 30 © AdobeStock/Daniel, S. 32 © AdobeStock/Günter Menzl, S. 34 © AdobeStock/Studio Romantic, S. 36 © AdobeStock/NorGal

Wir in Ottakring & Penzing

Vereinsfest am 8. Juni 2024

Samstag, 8. Juni 2024, 14 bis 19 Uhr

Platz vor der U3-Endstation Ottakring

Infotische und Bühnen-Präsentationen der Vereine

Mit Live-Musik und Kinderprogramm

Freier Eintritt!

Jetzt
online!



www.mittensimleben.jetzt

Die digitale Ergänzung zu unserem beliebten Magazin für SeniorInnen

Erhalten Sie wichtige Infos überall und zu jeder Zeit zu den Themen:

Gesundheit

Sicherheit

Partnerschaft

Freizeit

