

Ausgabe 2/2024



Mitten im Leben

Gesundheit, Partnerschaft, Sicherheit & Freizeit



im Rahmen der **FRÜHLING VITAL&GENUSS**



4.-6.4.25

Arena Nova Wiener Neustadt | www.forever60.at





Gesundheit

- 04 Gesund & umweltbewusst genießen ... Ernährung neu denken
- 07 Trockene Scheide ... Ursachen & Behandlungsmöglichkeiten
- 09 Impfvorsorge im Alter ... Schutz vor schweren Krankheiten
- 12 Krank vom Liegen ... Dekubitus, seine Folgen & Vorbeugung



Partnerschaft

- 15 Granfluencer ... SeniorInnen erobern Social Media
- 17 Grey Divorce ... Wenn Ehen in den besten Jahren enden
- 20 Lesepatenschaften ... Engagement mit Mehrwert
- 22 Mein Freund mit Fell ... Tierische Mitbewohner im Alter



Sicherheit

- 23 Wohin zur letzten Ruhe? ... Arten von Begräbnissen
- 25 Wohnpsychologie ... Wissenschaft vom glücklichen Wohnen
- 28 Fit für den Winter? ... Reifenwechsel & Co.
- 31 Silbersurfer ... Smart und sicher durchs Internet surfen



Freizeit

- 33 Ab ins Tanzcafé? ... Wenn Retro wieder richtig in wird
- 35 Plaudern gegen Einsamkeit ... Das Plaudernetz der Caritas
- 36 Um wenig Geld viel erleben ... Spartipps für Kunst- und Kultur
- 38 Ausstellungstipps ... Wien und Umgebung



Adressen

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

So bunt wie das Leben!

Nach einem erfrischenden Herbstspaziergang freuen wir uns auf ein wohliges Zuhause, eine wärmende Tasse Tee oder Kaffee und kurzweiligen Lesestoff, optimalerweise mit Mehrwert.

Passend zur Jahreszeit haben wir auch in dieser Ausgabe wieder einen bunten Themenmix für Sie zusammengestellt.

Konkrete Rezepttipps zur Umsetzung neuester Ernährungsempfehlungen, aktuelle Informationen zu empfohlenen Impfungen, die wichtigsten Vorbereitungen für sicheres Autofahren im Winter oder auch jede Menge Anregungen für Freizeitaktivitäten mit FreundInnen und Familie – wir hoffen, Sie finden in unserer Herbst-/Winter-Ausgabe die ein 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 Webseite **www.mittelimleben.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@bildungsagentur.at und geben Sie uns so die Möglichkeit, direkt für Sie zu schreiben.

Wir freuen uns jedenfalls schon jetzt auf ein Wiederlesen im Frühjahr 2025!

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.

Gesund und umweltbewusst genießen

Ernährung neu denken

Unabhängig von aktuellen Ernährungstrends ist die Wissenschaft auf der Suche nach der optimalen Ernährungsform.

Nach aktuellem Forschungsstand scheinen weder die traditionelle Ernährungspyramide noch viele der neuen Fleischersatzprodukte das Gelbe vom Ei zu sein.

Gesunde Erde, gesunder Mensch

Eine abwechslungsreiche, vorwiegend vegetarische Ernährung ist nicht nur für den Körper ideal, auch der Planet dankt sie uns. Die Ernährungspyramide, wie wir sie kennen, wird daher immer kritischer hinterfragt.

Der WWF schlägt zum Beispiel eine „Ernährungspyramide 2.0“ vor, die sich sowohl an den ökologischen Grenzen der Erde als auch an den bestehenden Ernährungsempfehlungen für Menschen orientieren. In der Ernährungspyramide 2.0 sollten drei Viertel der Lebensmittel, die man zu sich nimmt, pflanzlichen Ursprungs sein. Fleischkonsum wird nicht mehr in Mindest-, sondern in Maximalangaben gemessen, die empfohlene Obergrenze liegt bei zweimal pro Woche. Der Kaffeeconsum sollte wegen der dafür gerodeten tropischen Regenwälder heruntergefahren werden.

In Österreich ist die neue Ernährungspyramide noch nicht offiziell empfohlen, aktualisierte Ernährungsempfehlungen sind aber in Arbeit. Wissenschaftlicher Konsens herrscht jedenfalls darüber, dass die Aufnahme von unverarbeiteten, pflanzlichen

Lebensmitteln und weniger Fleisch zu einer gesünderen Lebensweise führt.

Vorsicht bei Fleischersatz

Pflanzliche Nahrung ist ohne Frage gesünder und nachhaltiger. Und mittlerweile gibt es auch abseits der Fleischabteilungen im Supermarkt eine wirklich reichhaltige, vielfältige Auswahl an fleischlosen Alternativen und Fleischersatzprodukten.

Aber Achtung! Nur weil etwas nicht Fleisch ist, heißt das nicht, dass man sich damit zwangsläufig gesünder ernährt. Ganz so einfach ist es leider nicht.

Denn Ziel vieler Fleischersatzprodukte ist es, so nah wie möglich an das Original heranzukommen. Dafür müssen sie meist hochverarbeitet werden.

Auch UPF (Ultra-Processed Foods) genannt, haben diese Lebensmittel mehrere Verarbeitungsschritte durchlaufen, enthalten viele Zutaten und Zusatzstoffe und wenig Vitamine und Proteine. Die enthaltenen künstlichen Zusatzstoffe können das Risiko für Entzündungen und einen Reizdarm erhöhen. Zur Gruppe der UPF gehören übrigens nicht nur einige Fleischersatzprodukte, sondern auch Chips, Tiefkühlpizza oder echte Würst.

Am leichtesten erkennt man hochverarbeitete Lebensmittel an der langen Liste an Zutaten, bei mehr als 15 wird es kritisch. Außerdem sollten unbekanntete Bestandteile, die sich in herkömmlichen

Ihr Essen auf Rädern-Menü

Köstlich und günstig mit Riesenauswahl.
Tägliche oder wöchentliche Lieferung.

Jetzt kennenlernen
mit Jubiläumrabatt –
schon ab 7,50 €



GOURMET
DAHEIM

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

SAMARITERBUND
WIEN



lichen Küchen nicht finden lassen, zum Nachdenken anregen.

Herausforderung Veggie

Was aber tun, wenn sowohl bei Fleisch als auch bei vielen Fleischersatzprodukten Vorsicht geboten ist? Keine Sorge, es gibt noch eine weitere Alternative für eine abwechslungsreiche, genuss-

volle Ernährung. Denn unverarbeitete, pflanzliche Lebensmittel können richtig zubereitet genauso gut, wenn nicht sogar besser als Fleisch schmecken.

Und heute gibt es nicht nur Unmengen an vegetarischen Kochbüchern, im Internet finden sich auch gefühlt unbegrenzte Rezeptvorschläge zum Experimentieren, Ausprobieren und Genießen.



Tabouleh – für den kleinen Urlaub zuhause

Zutaten

- 100 g Bulgur
- 80 ml Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- 4 Lauchzwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Tomaten, geviertelt
- 80 g Petersilie, klein gehackt
- 40 g frische Minze, klein gehackt
- 1/2 TL Zimt
- Salz und Pfeffer
- Granatapfelkerne zum Garnieren

Zubereitung

1. Den Bulgur in einem mittelgroßen Topf mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen, zudecken und auf kleiner Stufe 10 bis 12 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.
2. Den abgekühlten Bulgur in eine Salatschüssel geben und die geviertelten Tomaten hinzufügen. Je nach Geschmack können auch noch Gurken oder andere Gemüsesorten ergänzt werden.
3. Zum Marinieren den Zitronensaft, Petersilie, Minze, Lauchzwiebel und Zimt in die Schüssel geben, alle Zutaten vermischen, das Olivenöl darüber verteilen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer Lust hat, kann das Ganze noch mit Granatapfelkernen toppen.

Tabouleh ist ein wandlungsfähiges Gericht. Besonders für den Winter zu empfehlen ist Tabouleh mit Schwarzkohl, auch Karotten, Süßkartoffeln und Kichererbsen sind wohlschmeckende Begleiter. Der Bulgur kann übrigens auch durch Quinoa oder Couscous ersetzt werden.

Trockene Scheide

Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

Anders als viele denken, sollte die Scheide nicht nur bei sexueller Erregung, sondern immer feucht sein. Bei Erregung wird dieser Effekt nur durch zusätzliche Scheidenflüssigkeit verstärkt.

Denn das Scheidensekret, dessen Produktion zum Großteil durch das Hormon Östrogen gesteuert wird, schützt vor Erregern, die ihren Weg in den Intimbereich finden. Eine gesunde Scheide reinigt sich derart von selbst.

Was sind die Ursachen?

Häufigster Grund für Scheidentrockenheit ist ein Östrogenmangel. Dieser tritt besonders oft in den Wechseljahren und während der Stillzeit auf.

Bedingt durch den Östrogenmangel werden die Rezeptoren der Scheide nicht mehr ausreichend aktiviert – die Erneuerung des Bindegewebes und die Zellregeneration in der Scheidenhaut werden gehemmt. Das hat zur Folge, dass die Scheidenhaut dünner und die Durchblutung schlechter wird: das Gewebe verliert an Feuchtigkeit und Elastizität und reagiert empfindlich gegenüber mechanischen Reizen.

Eine andere mögliche Ursache ist die Einnahme von Medikamenten, die Scheidentrockenheit als Nebenwirkung verursachen können: hormonelle Verhütungsmittel, Antidepressiva oder Medikamente gegen Erkältungen.

Adieu Scheidentrockenheit GYNIAL

Halle

Erhältlich in der Apotheke!

HydroSanta®
Vaginalgel | Gel vaginal | Gel vaginal
Feuchtigkeitserhaltendes Gel mit 0,2% Hydrocortison
Gel vaginal ohne Parfümstoffe | Trockenheit in der Scheide
entgegenwirken | 0,2% Hydrocortison

HydroSanta® wird angewendet zur Linderung und Vorbeugung von Beschwerden durch Trockenheit in der Scheide und im äußeren Intimbereich wie Juckreiz, Brennen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Es kann in seltenen Fällen vorübergehend ein leichtes Brennen auftreten. Frei verkäufliches Medizinprodukt. Beachten Sie die Gebrauchsanweisung und fragen Sie erforderlichenfalls Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. 504V11092024

Aber auch Infektionen wie Scheidenpilz, Erkrankungen, wie Bluthochdruck, Diabetes oder Multiple Sklerose, oder auch Stress können Auslöser dafür sein.

Wie erkennt man, dass es an Feuchtigkeit fehlt?

Scheidentrockenheit äußert sich häufig durch Jucken, Brennen und besonderer Empfindlichkeit bis hin zu Schmerzen. Besonders intensiv ist der Schmerz beim Geschlechtsverkehr oder dem Einführen von Tampons.

Als Folge der Trockenheit im Intimbereich werden Betroffene außerdem wesentlich anfälliger für Infektionen. Denn der Östrogenmangel führt noch dazu zu einem erhöhten pH-Wert im Scheidenmilieu, was Keimen das Wachstum noch zusätzlich erleichtert. Die Folgen können häufige Pilzinfektionen und Harnwegsinfekte sein. Durch die verminderte Elastizität im Blasenbereich kann es auch zu Inkontinenz kommen.



Was tun gegen Trockenheit?

Bei leichten Fällen einer Scheidentrockenheit können schon Cremes und Gleitmittel Abhilfe schaffen. Auch eine Umstellung der Intimpflege kann dabei helfen, der vaginalen Trockenheit entgegenzuwirken. Übertriebene Intimpflege schadet dem Milieu nämlich eher, als dass sie hilft. Intimdeos oder Sprays aus der Drogerie sollte man vermeiden, sie reizen die Haut nur unnötig. Und bei der Wahl des Duschgels für den Intimbereich sollte man auf milde, pH-neutrale Intimwaschlotionen ohne Duftstoffe zurückgreifen und gründlich mit lauwarmem Wasser nachspülen.

Bei der Unterwäsche sollte man auf Baumwolle setzen, da sie die Haut weniger reizt. Außerdem kann sie zum Abtöten von Keimen heißer gewaschen werden.

Rauchen und Alkoholkonsum können die Schleimhautfeuchtigkeit zusätzlich beeinträchtigen und den Austrocknungseffekt verstärken.

Ärztlicher Rat ist immer gefragt!

Auch bei leichter Scheidentrockenheit macht es Sinn, gynäkologischen Rat einzuholen. Länger anhaltende Trockenheit, Juckreiz, Brennen, verfärbter oder stark riechender Ausfluss oder Schmerzen sollten jedenfalls Anlass für einen Arztbesuch sein. Ist erst einmal die Ursache festgestellt, kann der Scheidentrockenheit mit der optimalen Therapie zu Leibe gerückt werden. So kann etwa bei stärkeren Fällen einer hormonbedingten Scheidentrockenheit eine Hormontherapie helfen, den Östrogenspiegel wieder zu stabilisieren, sodass die Scheide wieder mit ausreichend Feuchtigkeit versorgt ist.

Impfvorsorge im Alter

Schutz vor schweren Krankheiten

Für die ganz Kleinen sind die Pflichtimpfungen im Eltern-Kind-Pass geregelt. Aber auch im schon fortgeschrittenen Alter sind Schutzimpfungen ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge.

Wie alles andere an uns altert auch unser Immunsystem. Wir fangen uns rascher Entzündungen ein und neigen im Fall von Infektionen zu schwereren Verläufen. Nachdem Auffrischungsimpfungen nicht mehr so lange wirken, müssen sie außerdem schneller wieder erneuert werden.

Die kostenlosen Impfungen gegen die saisonale Influenza und Covid-19

sind für viele Menschen fixer Bestandteil ihrer Gesundheitsvorsorge. Es gibt allerdings noch einige andere Erkrankungen bzw. Impfungen, die man ebenfalls nicht aus dem Auge verlieren sollte.

Pneumokokken

Diese weit verbreiteten Bakterien siedeln sich im Nasen-Rachen-Bereich an. Neben Bronchitis können sie unter anderem zu einer Mittelohrentzündung oder Meningitis führen, unter allen Erregern sind Pneumokokken jene, die am häufigsten eine bakterielle Lungenentzündung verursachen.

Mit zunehmendem Alter steigt die

BOSCH + SOHN boso

3 x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

KLINISCH VALIDIERT

ESH

INTERNATIONAL PROTOCOL

AMERICAN SOCIETY OF HYPERTENSION

EMPFOHLEN VON

DEUTSCHER HERZVERBAND

Bestellung vor Ort:

EUR 67,90
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

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

Häufigkeit einer Infektion rapide an. Daher ist die 2-teilige Impfung, die nicht nur das Risiko einer schweren Erkrankung, sondern das generelle Erkrankungsrisiko verringert, für Menschen ab dem vollendeten 60. Lebensjahr empfohlen.

Herpes Zoster (Gürtelrose)

50 % aller 85-Jährigen erkranken einmal im Leben an Gürtelrose, einer Nervenentzündung, die mit erheblichen, teils auch monatelang anhaltenden Schmerzen einhergehen kann. SeniorInnen, die in ihrer Kindheit die Feuchtblattern hatten, sind besonders gefährdet, da die Erreger der Kindheit in den Nervenzellen des Gehirns und Rückenmarks anhaften, bis das Immunsystem irgendwann nicht mehr stark genug ist, sie

zurückzuhalten, und es zu einer Reaktivierung des Virus kommt. Die Immunisierung, die für alle ab dem vollendeten 50. Lebensjahr empfohlen wird, erfolgt durch zweimalige Impfung mit einem Totimpfstoff. Auffrischungsimpfung ist derzeit keine vorgesehen.

Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)

FSME wird durch Zeckenbisse übertragen. Nach grippeähnlichen Symptomen und einem kurzen symptomfreien Zeitraum von rund einer Woche, folgt die Hirnhautentzündung: von einer milden Meningitis bis hin zu einer schweren Enzephalitis. Rund ein Drittel aller Betroffenen weist auch nach der Erkrankung langdauernde Folgeschäden auf.

Grundsätzlich ist kein österreichisches Bundesland FSME-frei, eine Impfung wird daher allen empfohlen. Ab dem vollendeten 60. Lebensjahr sollte die Auffrischungsimpfung alle drei Jahre erfolgen, optimalerweise vor Beginn der Zeckensaison.

Ihre letzte Zeckenimpfung liegt schon viele Jahre zurück?

Sind nach der Grundimmunisierung bereits zwei oder mehr Impfungen erfolgt, kann die Immunisierung auch nach längeren Impfabständen mit einer einzigen Dosis nachgeholt werden.

Respiratorisches Synzytial-Virus (RSV)

Das RS-Virus, das vor allem über Tröpfchen-, aber auch über Schmierinfektion weitergegeben wird, verursacht Erkrankungen der oberen und unteren Atemwege. Diese können ohne Krankheitszeichen oder nur mit milden Symp-

tomen verlaufen, bei Personen ab 60 Jahren besteht allerdings die Gefahr eines schweren Verlaufs z.B. in Form einer Lungenentzündung. Nach überstandener Krankheit kann außerdem eine langanhaltende Überempfindlichkeit der Bronchien auftreten. Für die Immunisierung, die Menschen ab dem vollendeten 60. Lebensjahr empfohlen wird, ist aktuell nur eine einmalige Impfung erforderlich.

Diphtherie/Tetanus/Pertussis (Keuchhusten)

Die meisten Erwachsenen wurden bereits als Säugling bzw. Kind mit einem Kombinationsimpfstoff grundimmunisiert und haben danach Auffrischungsimpfungen erhalten. Ab dem 60. Lebensjahr sollten diese kombinierten Auffrischungsimpfungen nicht mehr alle zehn, sondern alle fünf Jahre erfolgen.

Bei größeren Impfabständen bis zu 20 Jahren kann die Impfung mit einer Dosis nachgeholt werden; liegt die letzte Auffrischung mehr als 20 Jahre zurück, wird eine Auffrischungsimpfung mit serologischer Impferfolgsprüfung empfohlen.

Und Polio?

Würden im Erwachsenenalter schon zwei oder mehr Auffrischungsimpfungen gegen Poliomyelitis (mit IPV) durchgeführt, ist in den meisten Fällen keine Polio-Auffrischung mehr notwendig. Um diese Frage zu klären, sollten Sie sich aber am besten mit Ihrem Impfpass im Gepäck an Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt wenden.

Einen vollständigen Überblick über alle empfohlenen Impfungen liefert der aktuelle Impfplan vom Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Dieser steht auch auf der Webseite des Ministeriums zum Download zur Verfügung. (www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen/Impfplan-Oesterreich.html)



Persönliche Beratung erhalten Sie bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, die unter Berücksichtigung Ihrer Krankengeschichte gemeinsam mit Ihnen Ihren persönlichen Impfplan zusammenstellen.



Gefäß-gesundheit

Vorsorge mittels Gefäß-Screening = schmerzloser Ultraschall

ACHTEN SIE AUF SICH UND IHRE GEFÄSSE!

Gefäße schützen und Risikofaktoren optimieren:

- Blutdruck kontrollieren
- Blutfettwerte senken
- Diabetes-Management
- Bewegung & Gewichtsreduktion
- gesunde Ernährung

www.gefaessforum.at
Mehr Infos

GEFÄSS FORUM ÖSTERREICH

Gesunder Lebensstil & Nikotinverzicht sind zentrale Maßnahmen zur Prävention.

Krank vom Liegen?

Dekubitus, seine Folgen und vorbeugende Maßnahmen

Nicht ohne Grund wird Dekubitus auch als Wundliegen bezeichnet. Der menschliche Körper ist nicht für langes Liegen gemacht, und je länger bettlägerige Personen immobil sind, umso größer wird das Risiko für Druckgeschwüre.

Wie entsteht ein Druckgeschwür?

Ein Dekubitus oder Druckgeschwür bildet sich, wenn auf Gewebestellen anhaltender Druck ausgeübt wird und diese dadurch nicht ausreichend durchblutet und mit zu wenig Sauerstoff versorgt werden. Was als Rötung beginnt, entwickelt sich mit der Zeit zu einem offenen Geschwür. In extremen Fällen werden Haut, Muskeln, Sehnen und sogar Knochen zerstört.

Betroffen sind nicht nur bettlägerige Personen, auch RollstuhlfahrerInnen leiden häufiger unter Druckgeschwüren. Besonders gefährdet sind in ihrer Mobilität eingeschränkte Personen, die Schmerzmittel nehmen, weil sie aufgrund dieser die Schmerzen eines Druckgeschwürs weniger wahrnehmen und dieses oft erst spät entdeckt wird.

Bewegung beugt vor!

Um der Entstehung von Druckgeschwüren vorzubeugen, sollten gefährdete Körperstellen regelmäßig entlastet werden. Von Profis angeleitete, individuell angepasste Positionswechsel und gezielte Bewegungsübungen auch bei Bettlägerigkeit sind dabei essenziell.



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

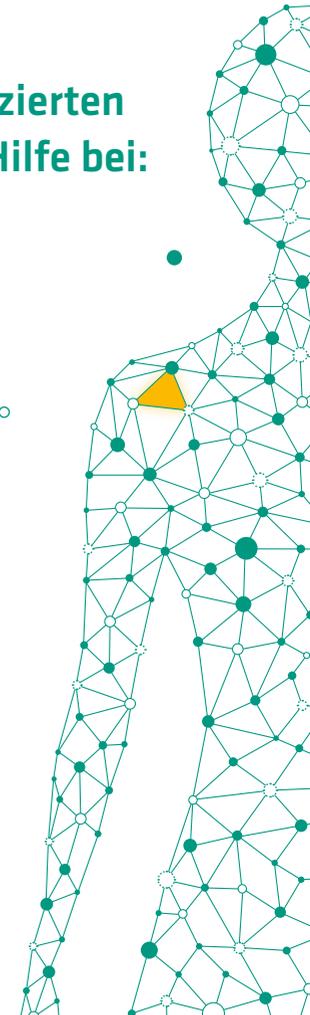
Professionelle Behandlung schwer heilender Wunden.



In Ihrer Nähe: Baden | Eisenstadt | Korneuburg | Wien

AUCH
HAUSBESUCHE
MÖGLICH!

0800 505050
www.wundambulanz.at



Ebenfalls wichtig ist eine regelmäßige, sorgsame Überprüfung gefährdeter Körperregionen, wie etwa des Kreuzbeins, der Hüften oder der Fersen.

Wie man sich bettet ...

Zusätzlich zu den bereits angeführten Maßnahmen gibt es eine Reihe von Hilfsmitteln, um Druckgeschwüren vorzubeugen. Dazu zählen zum Beispiel die sogenannten Dekubitusmatratzen.

Die meisten Modelle basieren auf einem Wechseldrucksystem: Die Matratze ist mit mehreren Luftkammern ausgestattet, die durch ein Steuergerät automatisch befüllt oder entleert werden, um die Druckpunkte auf dem Körper regelmäßig zu verändern. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass nicht dauerhaft dieselben Körperstellen belastet werden, was die Durchblutung fördert und das Risiko für Druckgeschwüre signifikant senkt.

Einige Modelle lassen sich unkompliziert auf bereits vorhandene, herkömmliche Matratzen legen und bieten dennoch eine hohe Wirksamkeit. Für PatientInnen, die in ihrer Bewegungsfähigkeit stark eingeschränkt sind, werden jedoch häufig komplette Wechseldrucksysteme empfohlen, da diese einen besseren Rundumschutz bieten. Ein Nachteil dieser Systeme besteht darin, dass die integrierten Gebläse, die zur Luftzirkulation notwendig sind, mitunter recht laut sein können, was bei PatientInnen für Schlafprobleme sorgen kann.

Neben den Matratzen gibt es auch spezielle Dekubitus-Leintücher und Auflagen, die aufgrund ihrer besonders

reibungsarmen Struktur die Berührungspunkte zwischen der Haut und der Unterlage minimieren helfen.

Diese Tücher und Auflagen tragen nicht nur zur Reduzierung von Reibung bei, sondern können auch besonders viel Feuchtigkeit aufnehmen. Diese Feuchtigkeit wird von der Haut weg transportiert - so wird die Haut trocken gehalten, was dazu beiträgt, zusätzliche Hautirritationen zu vermeiden.

Hilfe für die Haut

Die Pflege der Haut ist wesentlicher Bestandteil der Vorbeugung gegen Druckgeschwüre. Vor allem rückfettende und feuchtigkeitsspendende Cremes, sogenannte Wasser-in-Öl-Präparate, bieten sich dafür an. Die Entscheidung fürs richtige Produkt sollte in Absprache mit Fachpersonal erfolgen.

Reine Fettprodukte wie Vaseline oder Babyöl sollten nach aktuellen medizinischen Erkenntnissen unbedingt gemieden werden, da sie die Hautporen verschließen. Ebenso wird heute auch von der früher empfohlenen Zinkoxidpaste abgeraten, da sie die Haut zusätzlich austrocknet.

Abseits aller Hautpflegemaßnahmen und nützlichen Hilfsmittel bleibt körperliche Aktivität eine der wichtigsten Maßnahmen, um Druckgeschwüren vorzubeugen. Hierbei gibt es eine wichtige Regel zu beachten: Die Sicherheit der PatientInnen muss immer an erster Stelle stehen!

Bewegungsprogramme sollten daher immer mit Fachkräften abgestimmt und auch regelmäßig evaluiert werden. Denn nicht jede Bewegung tut jedem Menschen Gutes.

Granfluencer

Weil Erfahrung auch in neuen Medien überzeugt und Partnerschaft heute viele Gesichter hat ...

Social Media wurde lange Zeit vor allem von den jüngeren Generationen bevölkert. In den letzten Jahren ändert sich das aber zusehends. Mittlerweile lassen Granfluencer ihre Follower an ihrer Lebenserfahrung teilhaben und versorgen sie mit Tipps und Tricks für praktisch jeden Lebensbereich.

Was sind Granfluencer?

Der Begriff „Granfluencer“ setzt sich aus Grandparents (Großeltern) und Influencer (to influence - beeinflussen) zusammen. Granfluencer tun dasselbe wie Influencer: sie erstellen Videos und Posts und stellen diese für ihre Abonnenten, ihre Follower, auf soziale Medien. Je mehr Follower sie haben, umso größer ist ihre Reichweite. Und je größer die Reichweite ist, umso mehr Geld kann man mit der Social Media Präsenz verdienen, indem man auf dem eigenen Social Media Kanal Produktmarketing durchführt.

Thematisch gibt es keine Grenzen: Mode, Beauty, Fitness, Kochen, Haushaltstipps – alles ist möglich.

Begonnen hat der Granfluencer-Trend mit den „Pasta Grannies“. Die Journalistin Vicky Bennet hat auf ihrem YouTube-Account Videos italienischer Nonnas gepostet, die Pasta mit der Hand zubereiten. Mittlerweile sind daraus nicht nur mehrere Kochbücher entstanden, die Pasta Grannies werden von mehr als 900.000 Fans begleitet.

ALLEGRIA RESORT STEGERSBACH



GANZJÄHRIGES WASSERVERGNÜGEN

2.200 m² Thermen- & Saunalandschaft
Bäder Spa (Massagen & Kosmetik)
Flüsterthema & Yin Yang-Spa (ab 15 Jahren)

WEEKEND MAXX

- + mindestens 10 Prozent Preisvorteil
- + ab 350 € pro Person
- + 4 Tage/3 Nächte
- + Anreise nur am Freitag
- + alle Allegria-Inklusivleistungen

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH!

Allegria Resort Stegersbach
Hotel · Golf · Terme
www.allegria-resort.at
+43 (0) 3326 500



Warum begeistern Granfluencer so viele junge Menschen?

Auf die Frage nach dem Grund des Erfolgs von Granfluencern bei der jungen Generation gibt es zwei Antworten. Zum einen fühlen sich junge Menschen, die keine Großeltern mehr haben, von ihnen angesprochen. Die Granfluencer übernehmen eine im analogen Leben unbesetzte Rolle, ihre Authentizität und Wärme vermitteln ein Gefühl der Sicherheit und Beständigkeit.

Zum anderen punkten Granfluencer durch ihren reichhaltigen Erfahrungsschatz, der sich von jenem der jungen Follower meist deutlich unterscheidet und damit von besonderem Interesse und auch Wert ist.

Gibt es auch erfolgreiche österreichische Granfluencer?

Ein heimisches Beispiel ist Renate Kaufmann. Die einstige Bezirksvorsteherin von Wien-Mariahilf, die ihre Community vorrangig mit Küchen- und Haushaltstipps versorgt, hat sich auf Instagram eine Followerschaft von über 100.000 Personen aufgebaut. Seit 2019 hat sie auch einen Blog, auf dem sie ihre Ratschläge verschriftlicht. Informationen zum Steuerausgleich, Tipps bezüglich Energielieferanten: alles, was sonst am Mittagstisch besprochen werden würde, kann man hier nachlesen.

In Interviews berichtet Kaufmann darüber, wie viel Arbeit hinter ihrem Erfolg als Granfluencerin steckt. Denn nur wer regelmäßig Inhalt produziert und online stellt, kann eine treue Gefolgschaft gewinnen und diese auch halten. Aber jedes noch so kurze Video muss konzipiert, gedreht und geschnitten

werden. Hinter einer Minute Sendezeit stecken da schon gern einmal mehrere Stunden Arbeitszeit.

Granfluencer - allzeit bereit!

Neben der Contenterstellung beinhaltet erfolgreiches Gran- bzw. Influencing auch ganz viel persönliche Kommunikation mit Fans und Followern. Deren Kommentare und Nachfragen müssen beantwortet werden, und das nicht irgendwann, sondern möglichst sofort. Denn mit allen Vor- und Nachteilen ist das Internet ein rasches Medium. Und so schnell man sich eine Community aufgebaut hat, so rasch steht man auch wieder alleine da, wenn man sie nicht hegt und pflegt. Eigentlich gar nicht so viel anders als im analogen Leben ...

Das kleine ABC des Influencings

- **Influencer** = Person mit großer Reichweite und hohem Bekanntheitsgrad auf Social Media
- **Reichweite** = Anzahl der Personen, die ein Influencer mit seinen Inhalten erreichen kann.
- **Nische** = Themenbereich, auf den sich ein Influencer spezialisiert.
- **Content** = Inhalt, der für Social Media produziert wird.
- **Branded Content** = Inhalt in Zusammenhang mit Marken
- **Follower** = Abonnent eines Influencers bzw. Social Media Kanals
- **Community** = Follower und Fans eines Influencers
- **Engagement Rate** = Angabe, wie stark Follower mit den Inhalten eines Influencers durch Likes, Kommentare, Shares etc. interagieren.

Grey Divorce

Wenn Ehen in den besten Jahren auseinandergehen ...

Ungefähr ein Drittel der Ehen in Österreich endet in einer Scheidung. Ein neueres Phänomen stellen die sogenannten „Grey Divorces“, die grauen Scheidungen dar. Dabei handelt es sich um Scheidungen, die zwischen zwei Personen erfolgen, die über 50 Jahre alt sind. Seit 2000 sind diese Scheidungen um das Doppelte angestiegen.

Mehr Lebenszeit, mehr Veränderung

Einer der Gründe für den deutlichen Anstieg später Scheidungen ist sicher die stetig ansteigende Lebenserwartung. Mit 60 Jahren hat man heute statistisch gesehen noch gut 20 Jahre vor sich. Und 20 Jahre sind kein Zeitraum, den man schnell noch so runterspult. Bei 20 Jahren lohnt es sich, über einen Neustart nachzudenken.

Früher war auch der gesellschaftliche oder religiöse Druck noch wesentlich höher und hat viele Menschen davon abgehalten, eine unglückliche Ehe zu be-

enden. Heute ist es glücklicherweise viel akzeptierter, sich zu trennen. Und das auch nach vielen gemeinsamen Jahren. Dank der veränderten Geschlechterrollen können heute zudem mehr Frauen wirtschaftlich unabhängig von ihrem Partner leben. Ehen müssen nicht einzig aufgrund finanzieller Abhängigkeit aufrecht erhalten werden.

Warum wird sich getrennt?

Sind es bei jüngeren Eheleuten häufig finanzielle Instabilität oder Untreue, die zur Trennung führen, so geht es im Alter ganz oft ums Auseinanderleben. Solange noch gemeinsame Meilensteine vor dem Paar liegen, wie etwa Kinder im schulpflichtigen Alter, fungieren diese als Bindeglied. Sind diese Meilensteine allerdings erreicht, wird das Fehlen von Gemeinsamem deutlich und oft auch schmerzhaft spürbar. Vor allem wenn das gemeinsame Zeitkontingent nach der Pensionierung plötz-



lich auf 24 Stunden pro Tag anwächst. Nach Jahrzehnten des Nebeneinanderlebens fällt es vielen Paaren schwer, neue gemeinsame Anknüpfungspunkte zu finden. Manchen gelingt es trotz beidseitiger Anstrengung nicht.

Scheiden tut weh ...

Auch eine Trennung im Alter ist oft mit viel Schmerz verbunden.

Neben den eigenen Emotionen und jenen des Partners gilt es auch, mit den Reaktionen des Umfelds umzugehen. Häufig verliert man nicht nur den Partner, auch der Freundeskreis verändert sich: Einige gemeinsame FreundInnen scheiden mit der Scheidung aus dem Freundeskreis aus.

Auch für erwachsene Kinder, die schon lange aus dem Haus sind, ist die Scheidung der Eltern eine emotionale Herausforderung, mit der sie erst umgehen lernen müssen. Die sozialen Strukturen in der Familie werden komplett umgeworfen, das vertraute Zuhause, in dem man großgeworden ist, wandelt sich unweigerlich, steht aufgrund der Scheidung vielleicht sogar auf dem Spiel. Trauer, Schmerz, Enttäuschung und Wut über den Abschied von einem von klein auf Sicherheit liefernden Lebenskonzept können sich da schnell einmal ihren Weg bahnen.

Nicht zu unterschätzen ist auch die Sorge um die Elternteile, die nun nicht mehr gemeinsam, sondern allein durchs Leben gehen. Und auch die Angst vor etwaigen Betreuungspflichten für die getrennt lebenden Elternteile, die Befürchtung, plötzlich als Partnerersatz herhalten zu müssen.

Indem man mit den erwachsenen Kindern offen spricht, sie dabei weder direkt noch indirekt zu einer Ent-

scheidung zwischen Mutter und Vater zwingt und ihnen außerdem glaubhaft vermittelt, dass man sich zwar meldet, wenn man ihre Unterstützung braucht, sie aber nicht als Partnerersatz agieren müssen, hilft man ihnen, mit der neuen Familiensituation leben zu lernen. Man sollte ihre Trauer über das Eheende nicht kleinreden oder nicht ernstnehmen – man sollte sie aber auch nicht zum Anlass nehmen, eine unglückliche Ehe weiterzuführen.

Abschied und Neubeginn ...

Das individuelle Wohlbefinden steht heute über veralteten Konventionen. Und das ist gut so. Denn von einer unglücklichen Ehe profitiert niemand.

Das Ende einer solchen mag zwar schmerzhaft sein und einiges an Herausforderungen mit sich bringen, schlussendlich ist es aber auch befreiend: Es schafft Raum für einen selbst und für neue Erfahrungen.

Indem man dem scheidenden Partner mit Respekt begegnet und gleichzeitig auf klare Verhältnisse achtet, schafft man die besten Voraussetzungen, um das Kapitel Ehe ohne Groll abschließen und ein neues Kapitel starten zu können.



Familien- und Scheidungsberatung

Kostenlose, anonyme Beratung zu rechtlichen, psychischen und sozialen Aspekten bietet die Familien- und Scheidungsberatung an den Standorten der Bezirksgerichte.

› www.trennungundscheidung.at/familien-und-scheidungsbearbeitung-bei-gericht



Angekommen!



Jedes Paket macht einen Unterschied.
Millionen Menschen warten noch auf unsere Hilfe.
Spenden Sie jetzt auf care.at/angekommen



Lesepatenschaften

Generationenübergreifende Abenteuerreisen mit Mehrwert

Lesen ermöglicht nicht nur Abenteuer im Kopf, Lesekompetenz ist eine grundlegende Fähigkeit, die in praktisch allen Lebensbereichen benötigt wird. Umso wichtiger ist es, dass unsere SchülerInnen die Schule mit dieser wichtigen Kompetenz verlassen.

Was tun LesepatInnen?

LesepatInnen unterstützen Kinder oder Jugendliche ehrenamtlich dabei, Lesen zu lernen. Sie kommen einmal wöchentlich an eine Schule und üben mit einer Kleingruppe von zwei bis vier Kindern das Lesen. Das passende Lesematerial für die 50-minütigen Lesestunden stellt die Lehrkraft zur Verfügung, die auch entscheidet, welche Kinder daran teilnehmen.

Was sollte man mitbringen?

LesepatInnen brauchen keine pädagogische Ausbildung oder spezielle Vorkenntnisse. Voraussetzung sind sehr gute Sprachkenntnisse, regelmäßige freie zeitliche Ressourcen während des Schuljahres und natürlich die Freude am Lesen und am Zusammensein mit Kindern und Jugendlichen. Denn Begeisterung ist bekanntlich ansteckend und trägt auch zum Erfolg der Leseförderung bei.

LesepatInnen werden nicht nur für Deutsch gesucht!

Die Abteilung Integration und Diversität (MA 17) sucht auch ehrenamtliche LesepatInnen für Kinder mit anderen Erstsprachen, wie Arabisch, Bosnisch, Kroatisch, Serbisch, Türkisch oder Ukrainisch.

Eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten



Von Lesepatenschaften profitieren sowohl die Kinder und Jugendlichen als auch die LesepatInnen. Die Kinder mit Sprachförderbedarf erhalten Aufmerksamkeit, Anleitung und gezielte Förderung, sie verbessern ihre Lesefähigkeiten, ihr Textverständnis und ihre allgemeinen Sprachkenntnisse.

Die LesepatInnen werden mit jedem Fortschritt, den sie bei ihren Schützlingen erleben, in ihrem Tun belohnt. Durch die Auseinandersetzung mit modernem Lernmaterial und die soziale Interaktion mit Kindern und Jugendlichen aus unterschiedlichen Sprach- und Kulturkreisen ist außerdem nie auszuschließen, dass sie nicht auch selbst noch etwas dazulernen.

Infos zu Lesepatenschaften in Wien:

www.wien.gv.at/kultur/literatur/lesen/lesepaten.html

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.

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 Kundenservicestellen der Bestattung Wien: Tel. 01 501 95-0.



Promotion

 **BESTATTUNG WIEN**

Abschied leben.

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

Mein Freund ... mit Fell

Tierische Mitbewohner im Alter: ein Plus für Wohlbefinden und Struktur

Gerade für ältere Menschen kann es viele Vorteile haben, einen tierischen Mitbewohner aufzunehmen. Haustiere bedeuten zwar stets Arbeit, sie geben aber ungleich mehr zurück. Die Versorgung der Tiere strukturiert den Alltag, und HaustierhalterInnen sind laut Umfragen glücklicher, gesünder und rüstiger.

Welches Tier passt zu mir?

Ein Tier sollte nicht nur nach Sympathie ausgesucht werden: Jedes stellt ganz spezielle Ansprüche an „seine“ Menschen.

Hunde brauchen mehrmals täglich Auslauf. Das fördert die körperliche Fitness, kann allerdings z.B. bei Bewegungseinschränkungen auch überfordernd sein. Generell schränken Hunde die Freiheiten ihrer BesitzerInnen stärker ein als andere Tiere und benötigen viel Aufmerksamkeit. Dafür sind Hunde aber auch anhänglicher und geben z.B. auch ein Gefühl der Sicherheit. Ehe man sein Leben mit einem Hund teilt, sollten unbedingt eigene Interessen (häufiges Reisen? Kuraufenthalte?) bedacht werden.

Katzen können sich gut alleine beschäftigen – zumindest sobald sie älter sind. Daher empfiehlt es sich, ein Tier zu halten, das seine „wilden Jugendtage“ bereits hinter sich hat. Manche Rassen eignen sich auch sehr gut als reine Wohnungskatzen, sollten dann aber stets zu zweit gehalten werden. Freigänger brauchen weniger Aufmerksamkeit, sind aber anfälliger für Krankheiten

und nicht für sorgenvolle Menschen geeignet: Denn leider fallen viele Katzen dem Straßenverkehr zum Opfer. Eine seit Stunden „überfällige“ Katze kann eine enorme psychische Belastung für Frauerl /Herrl darstellen.

Kleintiere wie z.B. Kaninchen, Meerschweinchen und Hamster stellen bei der Nahrungsversorgung weniger Ansprüche als andere Haustiere. Allerdings benötigen sie große Käfige, die regelmäßig „ausgemistet“ werden müssen. Ebenso muss gelegentlicher Auslauf gewährleistet sein – was schnell überfordern kann, wenn die kleinen Nager widerborstig sind und nicht wieder in ihren Käfig zurückwollen. Jedes Tier hat seine eigene Persönlichkeit – erkundigen Sie sich am besten in einem Tierheim, die MitarbeiterInnen beraten Sie gerne bei der Suche nach einem tierischen Gefährten.

Voraussetzungen für die Tierhaltung

Bedenken Sie unbedingt im Vorhinein, ob sie die Versorgung des Tieres garantieren können. Dazu gehört die Beantwortung von Fragen wie „Schaffe ich es, das schwere Tierfutter zu tragen“ oder „Kann ich auch bei schlechtem Wetter sicher Gassi gehen?“ Wenn Sie sich mit Ihrem Tierwunsch und den Bedürfnissen des „neuen“ Gefährten auseinandergesetzt haben und zu einer Entscheidung gelangt sind, dann wünschen wir Ihnen viele glückliche Jahre mit Ihrem tierischen Lebensgefährten!

Wohin zur letzten Ruhe?

Begraben, verstreuen oder kristallisieren? Zurück zur Natur? Die Möglichkeiten für den Ort der letzten Ruhe werden immer vielfältiger ...

Die letzten Jahre haben einen deutlichen Wandel in der Bestattungskultur gebracht. Konnte man früher nur zwischen Erd- und Feuerbestattung wählen, so gibt es heute verschiedene Bestattungsformen bzw. Orte der letzten Ruhe, die zur Auswahl stehen und je nach persönlicher Vorliebe und finanziellen Möglichkeiten gewählt werden können.

Am Fuße eines Baumes

Bei einer Baumbestattung wird eine biologisch abbaubare Urne mit der Asche des Verstorbenen im Wurzelbereich eines Baumes in der Erde vergraben. Mittlerweile gibt es in Österreich schon einige Waldfriedhöfe, auf denen das erlaubt ist, und dank der Beliebtheit dieser Naturbestattungsform werden es laufend mehr.

In der schönen blauen Donau

Bei einer Wasserbestattung wird eine wasserlösliche Urne mit der Asche des Verstorbenen im See, Fluss oder Meer hinuntergelassen.

Haben Sie gewusst,

dass die CO₂-neutral hergestellten Pilzurnen sich nicht nur sehr rasch und rückstandsfrei zersetzen, sondern dank des darin enthaltenen Pilzmyzels auch die Erde von Schadstoffen reinigen?

In Österreich sind nur Flussbestattungen in der Donau möglich. Diese müssen durch wasserrechtlich dazu befugte Anbieter erfolgen und bedürfen einer entsprechenden offiziellen Genehmigung des jeweiligen Bundeslandes.

Je nach Schiffseigner können an die 50 Personen an der Zeremonie teilnehmen und den Verstorbenen noch Blumen, Blütenblätter oder Steine als Abschiedsgruß ins Wasser werfen. Die Angehörigen erhalten auf Wunsch eine Urkunde mit den exakten Koordinaten der Schiffsposition während der Beisetzung.

Hoch oben in den Bergen

Eine weitere Alternative für Natur-

BESTATTUNG

ried 
FEIL 1967

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

Bestattung
und
Vorsorge



liebhaber ist eine Bergbestattung. Bei dieser Naturbestattungsform wird die Asche entweder in einer abbaubaren Urne beigesetzt oder in die gewünschte Beisetzungsstelle eingestreut.

Der einzige Ort, an dem dies aktuell in Österreich möglich ist, ist Werfenweng in Salzburg.

Auf einer Almwiese auf 1.830 Höhenmetern auf der Bischlinghöhe befindet sich das Bestattungsareal für Menschen,

die ihre Zeit gerne in den Bergen verbracht haben und dort an einem Felsen, unter den Latschen oder bei einer Lärche auch ihre letzte Ruhe finden möchten. Die Almwiese ist mit einer Seilbahn erreichbar, Beisetzungen können allerdings nur in schneefreien Monaten durchgeführt werden.

Haben Sie gewusst,

dass es mittlerweile sogar schon Welt-raumbestattungen gibt? Für diese ausgefallene Bestattungsform muss man sich allerdings in die USA begeben. Bzw. muss ein kleiner Teil der Asche dorthin geschickt werden, wo er in eine Metallkapsel gefüllt und mit einer Rakete ins Weltall geschossen wird. Der Rest der Asche kann in Österreich beigesetzt werden.

Über den Wolken

Wer noch höher hinaus möchte, kann sich für eine Luft- oder auch Flugbestattung entscheiden. In diesem Fall wird die Asche der Verstorbenen aus

einem Flugzeug, Helikopter oder Heißluftballon in der Luft verstreut. Je nach Fluggerät können an der Zeremonie im Regelfall nicht mehr als zwei Trauergäste teilnehmen.

Nachdem Luftbestattungen in Österreich aktuell nicht erlaubt sind, muss man dafür ins Ausland ausweichen.



Verewigt als Erinnerungsdiamant

Keine Naturbestattung, aber eine Möglichkeit, die Verstorbenen in besonderer Form in Erinnerung zu behalten, ist die Edelsteinbestattung. Bei dieser wird ein Teil der Asche der verstorbenen Person, nämlich der amorphe Kohlenstoff, zu einem synthetischen Diamanten kristallisiert. Der Rest der Asche kann in einer Urne beigesetzt werden.

In Österreich ist diese Bearbeitung der Asche Verstorbener nicht zugelassen, bei Interesse muss man zum Beispiel in die Schweiz ausweichen, wo Erinnerungsdiamanten hergestellt werden dürfen.

Eine Bestattungsverfügung gibt Sicherheit!

Mit einer schriftlichen Bestattungsverfügung, in der die eigenen Wünsche festgehalten werden, und einer Sterbegeldversicherung, die die Finanzierbarkeit dieser Wünsche garantiert, kann man sicherstellen, dass die Beisetzung so erfolgt, wie man sich das zu Lebzeiten wünscht.

Wohnpsychologie

Die Wissenschaft vom glücklichen Wohnen

In einem wohligh beleuchteten, mit gemütlichen Möbeln und liebevoll ausgewählten Dekostücken ausgestatteten Wohnzimmer hält man sich lieber auf als in einem dunklen, kalten, lieblos eingerichteten Raum. Woran das liegt und was das im Umkehrschluss bedeutet, damit beschäftigen sich die Architektur- und Wohnpsychologie.

Was ist die Wohnpsychologie?

Die Wohnpsychologie ist ein Teilgebiet der Psychologie, das Disziplinen der Psychologie, der Raumplanung und der Neurowissenschaften miteinander kombiniert.

Im Mittelpunkt der wissenschaftlichen Auseinandersetzung stehen das Wohlbefinden der Menschen in ihrer Wohnumgebung sowie die vielfältigen Wechselwirkungen zwischen Menschen und ihrer Wohnumgebung. Schlussendliches Ziel der Wohnpsychologie ist es, Wohnraum so zu gestalten, dass sich die BewohnerInnen wirklich wohlfühlen.

Ausgangspunkt: der Mensch

Im Mittelpunkt der Wohnpsychologie stehen die Bedürfnisse der BewohnerInnen: Welche individuellen Wohnbedürfnisse sind ihnen besonders wichtig? Was brauchen sie, um sich in einem Raum wohlfühlen? Die Beantwortung dieser Fragen ist die Grundlage für die Planung des Wohnraums und damit auch Basis glücklichen, zufriedenen Wohnens.

Steht bei jemandem zum Beispiel Sicherheit ganz oben auf der Liste, sollte sich dieser Jemand überlegen, was das Sicherheitsgefühl in der eigenen Wohnung noch erhöhen könnte: ein zweites Türschloss, eine Alarmanlage, Nachlichter mit Bewegungssensoren usw. Ist man ein sehr geselliger Mensch, wird ein großer Tisch vielleicht als Bereicherung und Zugewinn an Lebensqualität erlebt. Sieht man die Wohnung hingegen als Rückzugsort, stellt sich die Frage, ob es genug Möglichkeiten gibt, um in den eigenen vier Wänden Ruhe zu finden.

DIE GLASWELT

& Glasmuseum "Die gläserne Burg"

Mi-Sa: 10-18 Uhr

Pottendorfer Str. 24-28
2483 Weigelsdorf

Tauche ein in die faszinierende Welt aus Glas!

- Einkaufsvergnügen auf über 1.000 m² in der Unikatewelt
- Österreichs größte Glasgalerie auf über 300 m²
- Palmenhaus/Winterzeit und Skulpturenpark/Sommerzeit
- Europas größtes Glasmosaik auf der gläsernen Burg
- Glasmuseum mit Themenräumen



Um sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden, kann es zum Beispiel helfen, auf einem großen Bogen Papier alles aufzuschreiben, was einen am bzw. im eigenen Wohnraum glücklich macht, und auf einem zweiten all das, was einen stört.

Oder man überlegt, was einem in fremden Wohnungen besonders gut oder gar nicht gefallen hat, und zieht daraus Rückschlüsse auf die eigenen Wohnbedürfnisse und -vorlieben.

Darf's ein bisschen weniger sein?

Auch die Menge an Gegenständen in einem Raum wirkt sich auf die Psyche aus. Um ein positives Raumklima zu schaffen, in dem man sich wohlfühlt, muss man eine Balance an visuellen Reizen und Freiraum zur Entfaltung der Persönlichkeit finden.

Klingt kompliziert, ist aber einfach umsetzbar. Um einmal auszuprobieren, wie viel Deko im Raum einem eigentlich guttut, kann man für eine Woche einfach die Hälfte aller Dekogegenstände entfernen. Je nachdem, ob man das Gefühl unangenehmer Leere oder das positive Gefühl von mehr Luftigkeit und Freiheit dabei empfindet, kann man nach der Probezeit wieder aufstocken oder sogar noch weiter reduzieren.

Aus evolutionären Gründen wecken natürliche Dekoelemente, wie Pflanzen oder Holz, bei vielen Menschen rascher ein Gefühl der Zufriedenheit.

Als Faustregel gilt, dass im Schlafzimmer weniger Reize vorhanden sein sollten, im Kinderzimmer mehr. Küche und Wohnzimmer können abhängig

vom persönlichen Stil auch bunter und mit mehr Dekoration gestaltet sein.

Die einen sind im Schatten ...

Licht ist für unser Wohlbefinden ganz entscheidend. Lichtverhältnisse anzupassen, kann das Wohlfühl beim Wohnen daher auch deutlich verbessern.

Tageslicht und natürliches Sonnenlicht wirken sich zum Beispiel positiv auf unsere Stimmung aus. Indem man die Möbel ein wenig umstellt, tagsüber helle, lichtdurchlässige oder gar keine Vorhänge benutzt, kann man ohne viel Aufwand für mehr Tageslicht in Wohnräumen sorgen.

Auch ein Austausch der Leuchtmittel kann mit wenig Aufwand große Wirkung erzielen. Ein Raum, der mit kaltem, bläulichem Licht einen unwohnlichen, sterilen Eindruck vermittelt, wirkt mit warmem, gelbem Licht gleich viel anheimelnder und gemütlicher.

Wer Lust aufs Experimentieren hat, kann in einem Raum auch mehrere kleinere Lichtquellen mit verschiedenen Leuchtmitteln verteilen. So können zusätzlich zur Deckenbeleuchtung spezielle Lichtstimmungen ausprobiert werden und man kann feststellen, welche einem in welcher Situation besonders guttut.

Lust auf Veränderung bekommen?

Allein der Prozess, sich mit den eigenen Bedürfnissen auseinanderzusetzen und nach Möglichkeiten zu suchen, diese in der Gestaltung des eigenen Wohnraums zu berücksichtigen und umzusetzen, hat schon positive Auswirkungen auf unsere Psyche. In sich hinein hören lohnt sich auf alle Fälle.

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



Fit für den Winter?

Allein mit dem Reifenwechsel ist es nicht getan ...

Langsam, aber sicher macht sich der nahende Winter bemerkbar. Zeit, das Auto winterfest zu machen! Das erspart nicht nur Pannen und Frostschäden, sondern kann sogar Leben retten.

Zeit zum Wechseln!

Auf der Hand liegt der Reifenwechsel, der notwendig ist, um durch die weichere Gummimischung der Winterreifen bei niedrigen Temperaturen einen kürzeren Bremsweg zu erzielen. Und nicht nur das: Wer bei winterlichen Verhältnissen mit Sommerreifen fährt, macht sich sogar strafbar! Denn von 1. November bis 15. April gilt in Österreich eine witterungsabhängige Winterrüstpflicht.

Wer bereits Mitte Oktober einen Termin zum Reifenwechsel vereinbart, vermeidet lange Wartezeiten bei Werkstätten.

Batteriecheck

Kaum etwas sorgt so oft für winterliche Pannen wie eine defekte oder entladene Batterie. Daher sollte man diese in der Werkstatt überprüfen lassen, vor allem, wenn sie schon älter ist oder der Motor bei Kälte schlecht anspringt.

Je nach Termin der Pickerlüberprüfung sollte man sicherheitshalber auch die Bremsen checken lassen.

Frostschutz

Bei Kühleranlage und Scheibenwischwasser muss vor dem Winter das jeweilige Frostschutzmittel beigelegt werden. Achtung übrigens: Bei Über-

prüfung des Kühlwasserstandes darf der Motor nicht laufen, da die Flüssigkeit ansonsten unter Druck steht und man sich verbrühen kann.

Für alle, die sich nicht einen ganzen Tag mit ihrem Auto beschäftigen wollen, gibt es in Werkstätten zu schon recht moderaten Preisen Winterchecks. Mitglieder eines Autofahrerclubs können die sicherheitsrelevanten Punkte an den verschiedenen Stützpunkten sogar gratis überprüfen lassen.

Und sonst noch so?

Zunächst sollte man sich den Fenstern und Spiegeln widmen. Die Sicht im Winter ist ohnehin häufig schlecht, daher sollte man darauf achten, dass Schmutz auf Spiegeln und Fenstern nicht noch zusätzlich die Sicht einschränkt. Auch die Gummis auf den Scheibenwischern sollten überprüft und wenn nötig ausgetauscht werden, da kleine Risse die Scheiben verschmieren und auch zerkratzen können. Scheinwerfer und Lichter sollten das ganze Jahr über regelmäßig gereinigt werden. Im Herbst und Winter ist das aber besonders wichtig: Bei feuchtschmutzigen Straßen im Winter können sie bereits nach 30 Minuten Fahrt mehr als die Hälfte ihrer Leuchtkraft einbüßen.

Auch der Lack leidet unter Nässe, Streusalz und Kälte. Deswegen wird vor dem ersten Schnee noch eine Wachspolitur in der nächsten Waschanlage empfohlen.

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





Und nie vergessen: Es liegt in Ihren Händen!

Schlussendlich hilft das winterfitteste Auto nicht, wenn Ihre Fahrfitness beeinträchtigt ist bzw. Sie Ihren Fahrstil nicht an die Wetter- und Straßenverhältnisse anpassen.

Beispielsweise sollte man sich nie in eine richtig dicke Winterjacke eingehüllt ans Lenkrad setzen. Das verhindert nämlich, dass der Sicherheitsgurt ordentlich anliegt. Außerdem muss beim Lenken und Schalten ein gewisses Maß an Bewegungsfreiheit sichergestellt sein.

Zu klobige Schuhe sind zum Fahren auch ungeeignet, weil sie das Gefühl fürs Gaspedal beeinträchtigen.

Vor dem Losfahren muss das Auto unbedingt von Schnee- und Eisresten befreit werden. Auch angelaufene Scheiben sind eine Sichtbehinderung, die das sichere Fahren unmöglich macht. Und natürlich muss man bei Fahrten im Schnee oder auf Eis die Geschwindigkeit deutlich reduzieren, mehr Sicherheitsabstand halten und ruckartige Lenkbewegungen vermeiden. Ein Auffrischungstraining bei einem Autofahrerclub oder einer Fahrschule hilft, die eigene Fahrfitness vor Winterbeginn zu überprüfen und zu perfektionieren.

Und auch ohne Eintritt des Falles der Fälle hat ein Training für Notsituationen noch niemandem geschadet.

Silbersurfer

Wie man smart und sicher durchs Internet surft ...

Die technische Entwicklung schreitet in unglaublichem Tempo voran. Für die meisten, die nicht mit digitalen Technologien, wie Smartphone, Tablet und sozialen Medien, aufgewachsen sind, stellt dieser rasante Umschwung eine große Herausforderung dar.

Sich dieser Herausforderung zu stellen, lohnt sich aber jedenfalls. Denn der technische Fortschritt liefert nicht nur zahlreiche neue Möglichkeiten der Kommunikation und Unterhaltung, er erleichtert auch die Alltagsplanung und Behördenwege.

Nur Mut – es lohnt sich!

Manchmal tut die Technik einfach nicht, wie und was sie gerade soll. Besonders für Internetneulinge können Handy oder Tablet schnell überfordernd sein.

Woher kommt dieses eigenartige Fenster und wie klicke ich es wieder weg? Wie wechsele ich von einer Anwendung zur anderen? Was muss ich in die Suchmaschine eingeben, damit ich verwertbare Ergebnisse bekomme? Und vor allem: Wie bin ich auch im World Wide Web sicher unterwegs?

Das sind nur einige der Fragen, die jeden Neuling unweigerlich beschäftigen, von denen man sich aber keinesfalls einschüchtern lassen sollte. Hat man nämlich erst einmal die Grundlagen des Internets und dessen Verwendung auf digitalen Endgeräten verstanden,

ist eine eigenständige, sichere Nutzung des vielfältigen Onlineangebotes sehr rasch ganz selbstverständlich. Und viel schneller als man es anfangs für möglich gehalten hätte, findet man neue Kochrezepte, schmökert in aktuellen Online-Tageszeitungen, streamt unterwegs eine Live-TV-Übertragung oder erledigt ganz nebenher und ohne einen Fuß vor die Tür zu setzen seine Amtswege.

Kostenlose Unterstützung auf dem Weg ins WWW

Sie wollen sich der Herausforderung stellen, haben aber keine Familienmitglieder, FreundInnen oder Bekannte, die Sie dabei unterstützen können? Kein Problem! In Österreich gibt es ein breites Angebot an Techniks Schulungen für SeniorInnen.

Eine kostenlose Möglichkeit zur digitalen Grund- und Weiterbildung bieten die **Digital Überall-Workshops**. Sie werden im Rahmen der Digitalen Kompetenzoffensive für Österreich (DKO) vom Staat finanziert und von TrainerInnen renommierter Erwachsenenbildungsinstitute durchgeführt.

Die Themenschwerpunkte sind: Digitale Seniorinnen- und Seniorenbildung, Sicherheit im Internet, Digitale Amtswege, Leben mit zunehmender Digitalisierung sowie Künstliche Intelligenz. Österreichs Gemeinden können die kostenlosen Workshops buchen, daher sollten Sie bei Interesse einfach bei Ihrem Gemeindeamt nachfragen, ob sol-

che Workshops bereits stattfinden bzw. welche in Planung sind. Alternativ erhalten Sie auch kostenlose Beratung und Information unter der telefonischen Hotline 0800 400 222 oder auf der Webseite www.digitalekompetenzen.gv.at/Workshops.html.



Eine weitere kostenlose Alternative sind die Kurse der **A1 Seniorenakademie**. Über-60-Jährigen werden hier Grundkurse für den erfolgreichen und sicheren Einstieg in die Welt des Internets geboten. Für die Dauer der gemeinsam mit Seniorenbund und Pensionistenverband durchgeführten mehrtägigen Internetkurse erhalten die KursteilnehmerInnen sogar kostenlose Leih-

Tablets, die zum Üben und Ausprobieren mit nach Hause genommen werden dürfen.

Neben den Grundkursen gibt es auch Spezialkurse, die konkrete Anleitung und Tipps für einzelne Themenbereiche und Anwendungen bieten, zum Beispiel zu Sicherheit im Internet, zur Nutzung der ID-Austria, zu Videotelefonie oder zum Handyparken.



Ihr Smartphone – das unbekannte Wesen?

In Wien und Niederösterreich finden regelmäßig „**A1 Smartphone Stammtische**“ statt. Eine kurze telefonische Anmeldung reicht, und schon helfen Ihnen beim nächsten Stammtisch erfahrene A1-TraineeInnen dabei, sich mit Ihrem Smartphone zurechtzufinden. Sie liefern nicht nur eine Einführung in die Nutzungsmöglichkeiten, sondern gehen auch auf spezifische Fragen der StammtischteilnehmerInnen ein. Daher sollte das eigene Smartphone unbedingt zum Stammtisch mitgenommen werden.

Die Stammtische dauern drei Stunden und sind sowohl für EinsteigerInnen als auch Fortgeschrittene.

Weitere Infos zum Angebot der A1 Seniorenakademie und zum A1 Smartphone Stammtisch erhalten Sie unter:

- › Tel.: 0800 808 810
- › <https://a1seniorenakademie.at>

Ab ins Tanzcafé?

Wenn Retro wieder richtig in wird ...

Im späten 19. Jahrhundert veränderten erste Tanzcafés die Unterhaltungskultur: erstmals konnte ein breites Publikum abseits formaler Tanzveranstaltungen in traditionellen Ballsälen seiner Tanzleidenschaft nachgehen.

Mit Aufkommen von Diskotheken und Nachtclubs ist es um diese Möglichkeit des entspannten Tanzens in Kaffeehaus- bzw. Baratmosphäre still geworden, aber seit einigen Jahren melden sich Tanzcafés wieder lautstark zurück und erleben einen regelrechten Boom. Je nach musikalischer Vorliebe können sieben Tage die Woche die Grundsätze für Standard, Latein, Boogie und Swing wieder hervorgekramt und ausprobiert oder moderne Rhythmen ganz ohne Tanzhaltung und vorgegebene Schrittfolgen nach Lust und Laune vertanzt werden

Lust auf Standard?

„Tanzen Schwebach“ führt im 22. Bezirk neben einer Tanzschule auch noch ein Tanzcafé. Bei Kaffee und Kuchen

kann man mehrmals wöchentlich nachmittags oder abends über die Tanzfläche schweben. Für Gäste mit aktivem TanzAbo ist der Besuch kostenlos, externe Gäste zahlen 12 Euro pro Tanzcafébesuch, Kaffee und Kuchen sind an den Nachmittagen bis 17 Uhr im Preis inkludiert. Anmeldung via Telefon oder Webseite ist zwingend erforderlich.

› <https://schwebach.at/tanzcafe>

Ebenfalls im 22. Bezirk bietet von Mittwoch bis Sonntag die „Safari Lodge“ Themen-Tanzabende bei freiem Eintritt, vor allem Boogie-Liebhaber kommen hier auf ihre Rechnung. Wer noch keine Pläne für Weihnachten oder Silvester hat, ist hier ebenfalls herzlich willkommen.

› <http://safarilodge.at>

Ausprobieren kann man auch die Veranstaltung „Darf ich bitten ...“ im „Ballsaal“ am Rochusmarkt, der vom Dancing Star Thomas Kraml geleitet wird. Jeden ersten Donnerstag im Monat können hier tanzbegeisterte SeniorInnen von 14 bis 17 Uhr das



Bruck / Leitha 0664 123 24 60
Mannersdorf / Leitha 0677 627 954 88
Parndorf / Neusiedl 0664 88 25 10 10
Eisenstadt 0664 641 44 11
Oberpullendorf 0699 11 333 949

Patiententransporte: Strahlen*Chemo*Dialyse*Reha
Flughafen – Hochzeit – Shuttle – Botendienst
office@hallo-taxi-bleich.com



Tanzbein schwingen und einen geselligen Nachmittag miteinander verbringen. Der Eintritt ohne Sitzplatz kostet 7 Euro, mit Sitzplatz 10.

Zusätzlich dazu bietet der Ballsaal auch noch weitere Tanz-Veranstaltungsreihen mit verschiedenen Themenschwerpunkten, vom 'Casual Sunday' über 'Wien tanzt' bis hin zur 'Single-Tanzparty'. Reservierung ist dringend erforderlich.
 › www.ballsaal.at

Für alle, die nur gemeinsam mit Gleichaltrigen tanzen möchten, bietet der Bundesverband Seniorentanz einen Tanzkalender für jedes Bundesland. Hier findet man alle Informationen zu entsprechenden Tanzveranstaltungen.
 › <https://seniorentanz.at>

Generell bieten Ü50-Veranstaltungen eine gute Möglichkeit, Personen in derselben Altersklasse kennenzulernen. Man kann sich zu hoffentlich guter Musik bewegen und dabei gleichzeitig neue Freundschaften schließen.

Ganz ohne Grundschrift

Wer sich in einer generationenübergreifenden Mischung aus Jung und Alt am wohlsten fühlt und der klassischen

Tanzhaltung nicht so viel abgewinnen kann, kann am Wochenende in der Clubatmosphäre des „Monami“ im 6. Bezirk ab 20 Uhr zu den hippen Beats der DJs tanzen.
 › <https://monami.at>

Nicht mit klassischer Club-Atmosphäre, sondern mit kultigem Hollywood-Bar-Flair lockt das „Tanzcafé Jenseits“, ein ehemaliges Bordell und Kontaktcafé. Umgeben von Samttapeten kann man hier die ganze Woche über an der Bar sitzen oder zu unterschiedlicher Musik das Tanzbein schwingen. Wochentags ist eine Mischung aus Jazz, Swing, Soul, Boogie und Disco angesagt, Freitag Groove oder Funk und am Samstag gibt es Soul, Disco, 80er Musik, Funk oder auch Hip-Hop.
 › <https://tanzcafejenseits.com>

Ähnlich funktioniert auch das Cabaret Fledermaus. Neben Themenabenden, wie der Falco Gedenknacht, gibt es praktisch an jedem Abend die Möglichkeit, zu verschiedenen Musikrichtungen zu tanzen: Soul, Funk, Salsa, Schlager, Hits der 90er oder etwa auch Wickie, Slime & Paiper.
 › www.fledermaus.at

Plaudern gegen Einsamkeit

Plaudernetz: Gespräche für alle – anonym und von Herzen

Ob jung oder alt, in Städten oder am Land, vielen Menschen fehlt es an Gesprächspartner*innen. Das Plaudernetz bietet all jenen, die gerade niemanden zum Plaudern haben, die Möglichkeit auf ein Gespräch. Hier kann man anonym anrufen und wird mit Freiwilligen verbunden.

täglich zwischen 10 und 22 Uhr. Sie sind gerne online unterwegs und möchten sich in einer Gruppe zu unterschiedlichen Themen austauschen? Dann schauen Sie im Plauderraum vorbei, da gibt es wöchentliche Treffen: plauderraum.caritas-wien.at

Einfach von Zuhause aus Gutes tun

Wer Menschen mit Plauderbedarf ein offenes Ohr schenken möchte, kann sich als Plauderpartner*in engagieren. Für andere da zu sein steigert nicht nur die Lebenszufriedenheit, man bleibt außerdem länger geistig fit!

Promotion

Eine Anruferin erzählt: „Seit einem halben Jahr bin ich verwitwet und habe niemanden, mit dem ich reden kann. Als ich zum ersten Mal beim Plaudernetz angerufen habe, habe ich mit einem sehr lieben Herren gesprochen. Ich weiß zwar nicht, wer der Herr war, aber er hat mir so gut zugehört und das hat mir so gut getan. Ich rufe wieder mal an!“

Sie wünschen sich auch ein Gespräch? Unter der Nummer 05 1776 100 erreichen Sie unsere Plauderpartner*innen

Um freiwillige Plauderpartner*in zu werden, melden Sie sich an unter:

› www.plaudernetz.at

Einfach mit anderen Menschen plaudern.

www.plaudernetz.at



Plaudernetz bringt Menschen über's Telefon zusammen. Wenn Sie jemanden zum Plaudern brauchen, ist das Plaudernetz für Sie da.



plaudernetz
 Einfach mit anderen Menschen plaudern.
 Täglich von 10 bis 22 Uhr

Eine Initiative der
Caritas
 gemeinsam mit
 Magenta

Um wenig Geld viel erleben

Spartipps für kunst- und kulturinteressierte SeniorInnen

Kunst und Kultur werden in Wien und Niederösterreich großgeschrieben. Zahlreiche Ausflugsangebote machen Interessierten nicht nur die Entscheidung schwer, wo der nächste Ausflug hingehen soll, sie gehen auch ganz schön auf die Geldbörse.

Nachfolgend finden Sie einige Angebote, mit denen nicht nur Kunst und Kultur genossen, sondern auch gespart werden kann.

Hunger auf Kunst & Kultur

Jeder Mensch hat ein Recht darauf, Kunst und Kultur genießen zu können. Mit dem Kulturpass bekommen Personen mit finanziellen Engpässen freien Eintritt in zahlreiche Kulturstätten. Um den Ausweis zu erhalten, müssen MindestpensionistInnen oder Personen, die Invaliditäts- oder Berufsunfähigkeitspension beziehen und deren Haushaltseinkommen unter der Armutsgefährdungsgrenze liegt, in Wien wohnhaft sein. Mit dem entsprechenden Nachweis können sie zu einem der Wiener Hilfswerk-Nachbarschaftszentren gehen und dort einen Antrag auf den Kulturpass stellen. Zum Kulturpass-Angebot zählen etliche Museen, Bibliotheken, Festivals,



Kinos und Theater.

› www.hungeraufkunstundkultur.at/wien

Mobilpass

Der Mobilpass der Stadt Wien bietet SeniorInnen eine Vielzahl von Ermäßigungen und Vergünstigungen. Dazu zählen Monatskarten und Halbprefahrtscheine bei den Wiener Linien, eine ermäßigte Jahreskarte

bei den Büchereien Wien, ermäßigter Eintritt bei städtischen Bädern und weitere Vergünstigungen bei Kursen, Vorträgen und Freizeitangeboten.

Um den Mobilpass zu erhalten, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein, wie beispielsweise das Beziehen der Mindest- oder Witwenpension und ein Hauptwohnsitz in Wien.

› www.wien.gv.at/gesundheitsleistungen/mindestsicherung/mobilpass.html

Jahreskarten und Ermäßigungen

Seit 1. Juli 2024 gibt es die Bundesmuseen Card um 99 Euro für alle Bundesmuseen und die Museen der Österreichischen Nationalbibliothek. Darunter fallen 8 Museen mit 25 Standorten, darunter die Albertina, das Mumok, das Belvedere und noch viele andere.

› www.bundesmuseencard.at

Bei der Volksoper gibt es im SeniorInnenmonat Februar 25% Ermäßigung, im Burgtheater zahlen MindestpensionistInnen nur 12 Euro für eine Karte und beim Kunstforum Wien 10 statt 14 Euro.

Keine falsche Zurückhaltung!

Sie planen den Besuch einer kulturellen Einrichtung? Fragen Sie im Vorfeld telefonisch oder direkt an der Kassa nach SeniorInnenrabatten. Mehr als dass es diese nicht gibt, kann nicht passieren.

NÖ-CARD

Die Niederösterreich-CARD ist eine Ausflugskarte, die kostenlosen Eintritt zu rund 350 Ausflugszielen in Niederösterreich, Oberösterreich, Burgenland und Wien ermöglicht. Die Karte kostet im ersten Jahr 74 Euro, die Verlängerung für ein weiteres Jahr kommt auf 69 Euro.

Die NÖ-CARD ist vom 1. April bis zum 31. März des nächsten Jahres gültig, und sie wird jährlich um neue Ausflugsziele erweitert.

Das Angebot der NÖ-CARD kann online durchstöbert oder als Printversion bestellt werden.

› www.niederoesterreich-card.at

Klimaticket – nicht billig, aber günstig!

Um zu allen Ausflugszielen zu kommen, kann sich das Klimaticket auszahlen. Für SeniorInnen kostet das Jahresticket 821 Euro für ganz Österreich. Teilweise gibt es damit auch zusätzliche Rabatte, zum Beispiel bei Madame Tussauds oder im Ronacher.

› www.klimaticket.at

Museum für angewandte Kunst
Stubenring 5
1010 Wien, AT
MAK.at

**15.5.2024–
6.1.2025**

ICONIC AUBÖCK

Eine Werkstätte formt den österreichischen Designbegriff

M A K

Ausstellungstipps

Barriere*FREI*tag

Jeden vierten Freitag im Monat gibt es für Demenzerkrankte und ihre BegleiterInnen die Möglichkeit, an einer kostenlosen Führung durch das Kunsthistorische Museum teilzunehmen. Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per E-Mail.

Demenzerkrankten Menschen soll damit ein selbstbestimmter, kulturreicher Nachmittag ermöglicht werden. Die Kunst soll Erinnerungen wecken und zu Gesprächen anregen. Das rund 1-stündige Programm wird monatlich geändert.

Neben diesen Spezialführungen für Demenzerkrankte bietet das Kunsthistorische Museum auch Tastführungen, Führungen in Gebärdensprache und Führungen in einfacher Sprache, um Kunst greifbar und für alle möglich zu machen.

Jeden vierten Freitag im Monat

KUNSTHISTORISCHES MUSEUM WIEN

Burgring 5, 1010 Wien

Tel.: +43 1 525 24 - 5210

E-Mail: julia.haeussler@khm.at
www.khm.at/besuchen/kalender/

Chagall



Der im ehemaligen Zarenreich in ärmlichen Verhältnissen aufgewachsene Marc Chagall hat in seinem langen Leben (1887-1985) die Entwicklungen der Kunst im 20. Jahrhundert nicht nur miterlebt, sondern durchlebt.

Sie sind in seine Werke mit eingeflossen und haben ihn nach und nach eine ganz eigene Bildsprache entwickeln lassen. Vorrangige Motive bzw. Themen seiner Werke sind Mutterschaft und Geburt, Tod und Liebe. Diese hat Chagall über die beinahe 80 Jahre seiner Schaffenszeit aus immer neuer Perspektive betrachtet und künstlerisch festgehalten.

Die aktuelle Ausstellung in der Albertina bietet noch bis zum 9. Februar 2025 die Möglichkeit, anhand von rund 100 Werken aus all seinen Schaffensphasen in die wunderbar beeindruckende, phantastisch-poetische Welt von Marc Chagall einzutauchen.

Noch bis 9. Februar 2025
 Täglich 10 - 18 Uhr
 Mittwoch & Freitag 10 - 21 Uhr

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

Anton Bruckner Der fromme Revolutionär

1824, also genau vor 200 Jahren, wurde Anton Bruckner in Ansfelden geboren. Der zu seiner Zeit umjubelte Organist hat die Kirchenmusik mit seinen Kompositionen um wichtige Werke bereichert.

Anlässlich seines runden Geburtstages widmet ihm die Österreichische Nationalbibliothek, die über eine weltweit einzigartige Brucknersammlung verfügt, eine Sonderausstellung im Prunksaal. Neben Originalhandschriften seiner Hauptwerke erhalten BesucherInnen

auch einen spannenden Einblick in die verschiedenen Lebensstationen des musikalischen Neuerers sowie in die kulturelle Vielfalt des 19. Jahrhunderts.

Montag geschlossen
 Dienstag & Mittwoch: 10 - 18 Uhr
 Donnerstag: 10 - 21 Uhr
 Freitag bis Sonntag: 10 - 18 Uhr

ÖSTERREICHISCHE NATIONALBIBLIOTHEK

Josefsplatz 1, 1010 Wien
 Postfach 25
 Telefon: +43 1 534 10
www.onb.ac.at

Das MUTH

Konzertsaal,
 Bühne & Programm
www.muth.at

ABOS
 2024 — 25
 jetzt erhältlich!

Konzertsaal der Wiener Sängerknaben

Foto: William Minke

Mapping the 60s

Mit dieser Ausstellung verknüpft das mumok aktuelle gesellschaftspolitische Bewegungen mit Geschnissen und Entwicklungen in den 1960er Jahren.

Ein Beispiel dafür ist etwa die moderne Black Lives Matter-Bewegung, die ihren Ursprung in damaligen antirassistischen Aufbrüchen hat.

Ähnlich verhält es sich auch mit der #Metoo-Bewegung, deren Wurzeln im feministischen Aufbegehren der 1960er liegen.

Das 1968 gegründete mumok macht aber auch vor sich selbst nicht Halt, sondern wirft auch einen kritischen Blick hinter die eigenen Fassaden in der Vergangenheit und im Jetzt.

Auf Spurensuche nach diesen und weiteren gesellschaftspolitischen Themen, die in den 1960ern erstmals aufgepoppt sind und bis heute polarisieren, kann man sich noch bis Februar 2026 begeben.

Noch bis 1. Februar 2026
Dienstag bis Sonntag
10 - 18 Uhr
An Montagen geschlossen

MUMOK - MUSEUM MODERNER KUNST

Museumsplatz 1
A-1070 Wien
T +43-1-525 00-0
info@mumok.at
www.mumok.at

Der Koran im Weltmuseum

Wissen über die Weltreligionen öffnet die Augen für verschiedene Kulturen und Ansichten.

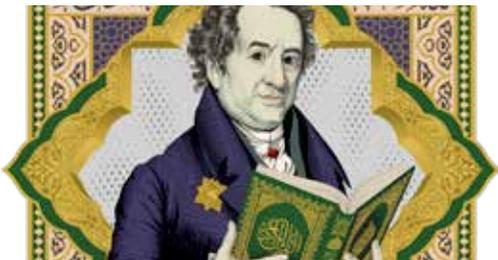
Die Sonderausstellung „Der Koran in Europa“ stellt die europäische Rezeptionsgeschichte des Koran in den Mittelpunkt: die vielfältigen Arten, in denen der Koran in Europa erlebt, gelesen und

interpretiert wurde und wird.

Ein Multimediamix aus historischen Objekten, Medieninstallationen und zeitgenössischen Kunstwerken veranschaulicht die Bedeutung des Korans für die Menschen in Europa heute und damals.

Noch bis 24. August 2026
Täglich 10 - 18 Uhr
Dienstag 10 - 21 Uhr

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



Sintra © Marwan Shahin

Elfriede Mejchar

Zu ihrem 100. Geburtstag würdigt die Landesgalerie Niederösterreich die Grande Dame der österreichischen Fotografie mit einer Ausstellung.

In ihren 40 Jahren im Dienst des österreichischen Bundesdenkmalamtes bestand Mejchars Aufgabe in der fotografischen Dokumentation von Baudenkmalern und Kunstwerken. Auch für die TU Wien fotografierte sie technische Bauwerke und Industriedenkmäler. Neben diesen Auftragswerken umfasst ihr Werk freie Kunst: unter anderem Pflanzenstudien, skurrile Stillleben oder Collagen.

Mejchars Stil setzte sich vom in der Nachkriegszeit gängigen Reportagestil ab, es gelang ihr, die österreichische

Fotografie zu erneuern, indem sie das Gewöhnliche, Banale ins Zentrum ihrer Linse rückte.

Noch mehr Mejchar gibt es in Wien im „MUSA“ zu sehen.

Noch bis 16. Februar 2025
Dienstag bis Sonntag & Montag, wenn Feiertag
Okt.: 10 - 18 Uhr
Nov. - Feb.: 10 - 17 Uhr

KUNSTMEILE KREMS
Museumsplatz 1,
3500 Krems an der Donau
Tel.: +43 2732 908010
E-Mail: office@kunstmeile.at
www.kunstmeile.at



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

Ladislaus 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

Ärztammer 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/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

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 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

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 Kanalgebrechen

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: Herbst 2024

Druck: FRIEDRICH Druck & Medien GmbH

Alle Informationen in den redaktionellen Beiträgen erfolgen ohne Gewähr.

BILDNACHWEIS:

Coverfoto: © AdobeStock/Halfpoint, S. 6 © Firefly/Foto KI generiert, S. 8 © AdobeStock/SewcreamStudio, S. 10 © AdobeStock/InsideCreativeHouse, S. 12 © AdobeStock/Supavadee, S. 17 © AdobeStock/polkadot, S. 20 © AdobeStock/contrastwerkstatt, S. 24 © AdobeStock/normankrauss, S. 30 © AdobeStock/Seventyfour, S. 32 © AdobeStock/fizkes, S. 34 © AdobeStock/Photographee.eu, S. 36 © AdobeStock/JackF

LEBENSLUST



WIENS EINZIGARTIGER SENIORENCLUB

Willkommen im Club zum Amüsieren, Informieren, Konsumieren & Shoppen



1. - 3. OKTOBER 2025 MESSE WIEN

Neue Produkte, individuelle Beratung & persönlicher Austausch. Dazu Mitmachaktionen, Gewinnspiele, Showbühne, Wissensbühne, Dance Floor und viel mehr.

lebenslust-messe.at

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

