

Ausgabe 2/2025



Mitten im Leben

Gesundheit, Partnerschaft, Sicherheit & Freizeit




ARENA NOVA
WIENER NEUSTADT



10.-12.4.26

Arena Nova Wiener Neustadt | www.forever60.at



Mitten im Leben

Ausgabe 2/2025



Gesundheit

- 04 Kürbiszeit ... Einblick in die Welt der großen Beere
- 07 Medikamente & Mahlzeiten ... Nicht jede Pille zu jedem Essen
- 10 Volkskrankheit Altersdiabetes ... Erkennen & vorbeugen
- 12 Spurenelemente & Vitamine fürs Wohlbefinden ... Notwendig?
- 14 Tipps für den Alltag mit Prothese ... Eingewöhnung & Pflege



Partnerschaft

- 18 Bis dass der Tod uns scheidet ... Ehen auf dem Prüfstand
- 22 Es tut so weh ... Mit dem Tod leben lernen



Sicherheit

- 25 Patientenverfügung ... Für den Notfall vorsorgen
- 28 Hinterlegt und einbehalten? ... Streitpunkt Wohnungskautiön
- 31 Kleiner Stein, große Wirkung ... Was tun bei Steinschlag?



Freizeit

- 34 Stück für Stück zum Glück ... Warum sich Puzzeln lohnt
- 36 Gut zu Fuß ... Auf Entdeckungstour vor der Haustür
- 38 Smartphone-Profi? ... Kostenlose Unterstützungsangebote
- 39 Ausstellungstipps ... Wien und Umgebung



Adressen

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

Herbstzeit – so bunt wie das Leben!

Der Herbst ist da – mit all seiner Farbenpracht, milder Sonne, frischer Luft und auch den ersten kühlen Tagen und Abenden. Eine Zeit, in der die Natur zur Ruhe kommt, und auch wir sollten innehalten, Kraft tanken und uns bewusst Gutes tun.

In dieser Ausgabe erwarten Sie wieder viele praktische Tipps und Anregungen rund um Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensfreude und Aktivität – und das auch an grauen Tagen.

Wir zeigen, was der Kürbis alles kann, erklären Wissenswertes von der Zahnprothese bis hin zur Patientenverfügung, geben alltagstaugliche Tipps und liefern Ideen für schöne Stunden mit Familie, Freundinnen und Freunden.

Ob zum Nachlesen, Ausprobieren oder einfach zum Schmunzeln: Wir hoffen, es ist wieder etwas dabei, das Sie bereichert, motiviert oder Ihnen ein Lächeln schenkt.

Genießen Sie die goldenen Herbsttage und die kühlen Nächte des kommenden Winters. Achten Sie gut auf sich, bleiben Sie aktiv und vor allem neugierig aufs Leben!

Wir freuen uns schon auf ein Wiederlesen im Frühjahr 2026!

Das „Mitten im Leben“-Redaktionsteam



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.

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

Herbstzeit ist Kürbiszeit

Ein lohnender Einblick in die Welt der großen Beere

Der Kürbis wird zwar meist als Gemüse bezeichnet, botanisch gesehen ist das allerdings nicht korrekt. Wegen der Kerne, die frei im Fruchtfleisch liegen, gehört er zu den Beerengewächsen, genauer zu den Panzerbeeren. Von den 800 Arten sind rund 200 Sorten essbar.

Ein Allrounder für den gesunden Speiseplan

Mit seinem hohen Wasseranteil von 90 % und durchschnittlich nur 25 Kilokalorien pro 100 Gramm Fruchtfleisch ist der Kürbis ideales Nahrungsmittel für alle, die ihr Gewicht im Blick behalten wollen. Zusätzlich dazu enthalten Kürbisse viele Ballaststoffe. Diese helfen nicht nur, Blutzuckerwerte auszugleichen, sie machen auch lange satt und kurbeln die Verdauung an und sind daher optimale Unterstützung beim gesunden Abnehmen.

Neben Ballaststoffen enthalten Kürbisse auch viele Carotine. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind entzündungshemmend, wirken sich positiv auf die Augengesundheit und unser Immunsystem aus und unterstützen bei der Senkung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Dazu kommen noch Vitamin B1, B2, B6 und Vitamin C – was den Kürbis dank seiner Unterstützung bei der Abwehr von Infektionen zum perfekten Bestandteil unseres Speiseplans zu Beginn der Erkältungssaison macht!

Das kleine ABC der Speisekürbisse

Grundsätzlich unterscheidet man Sommer- und Winterkürbisse. Sommerkürbisse haben eine dünnere Schale, die mitgegessen werden kann. Dafür sind sie allerdings auch kürzer haltbar als ihre winterlichen Kollegen. Um Ihnen die Orientierung im reichhaltigen herbstlichen Kürbisangebot zu erleichtern, finden Sie nachfolgend eine Übersicht über die gängigsten Speisekürbisse mit Tipps und Vorschlägen für Gerichte.

- **Hokkaido:** Der knallorange Klassiker in jedem Supermarktregal ist vielseitig verwendbar: Kürbissuppe, Chutney, Kürbiskuchen – Sie haben die Qual der Wahl. Die Schale kann mitgegessen werden, sie ist sogar reichhaltig an Beta-Carotin und Vitamin A.
- **Butternuss:** Dieser längliche, milde Kürbis sollte zwar geschält werden, hat dafür aber wenig Kerne. Sein Fruchtfleisch mit buttrig-nussigem Aroma wird beim Garen sogar cremig. Besonders geeignet ist er für Aufstriche, Pürees oder auch Kuchen.
- **Muskatkürbis:** Das Fruchtfleisch des gerippten, dunkelgrün bis bläulichen Kürbisses ist leuchtgelb und hat eine feine Muskatnote. Die Schale ist zwar dünn, sollte aber trotzdem entfernt werden. Muskatkürbisse können bis zu 40 Kilogramm schwer werden, weswegen sie sich sehr gut für Marmelade, Suppe oder Kompott eignen.

Essen auf Rädern: Ihr tägliches Menü

Köstlich mit Riesenauswahl.
Jetzt ab 7,99 Euro kennenlernen.



Alle Infos unter
[samariterwien.at/
essen-auf-raedern](https://samariterwien.at/essen-auf-raedern)
oder unter
+43 1 89 145-173

GOURMET
DAHEIM

SAMARITERBUND
WIEN



- **Bischofsmütze:** Eigentlich ist dieser Kürbis aufgrund seiner besonderen Form ein Zierkürbis, allerdings ist er einer der wenigen seiner Art, die genießbar sind. Nur die Schale und den oberen Teil der Mütze kann man nicht essen. Deswegen wird er ausgehöhlt und mit einer Suppe oder einem Auflauf gefüllt, um das süßlich-würzige Fruchtfleisch zu ergänzen.
- **Pattinson-Kürbis:** Dieser kleine Vertreter seiner Art erinnert geschmacklich an Artischocken. Kleinere Exemplare können roh und mit Schale verzehrt werden. Wegen seiner flachen, linsenförmigen Form hat er auch seinen Spitznamen bekommen: Ufo-Kürbis. Zu genießen ist er in Suppen, als Beilage oder im Salat. Das Motto dabei: Je kleiner, desto geschmackvoller!
- **Spaghettikürbis:** Diese gelb-grün gestreifte, ovale Züchtung aus Japan birgt in ihrem Inneren eine Besonderheit: Wird der Kürbis gegart, zerfällt sein Fruchtfleisch in spaghetti-ähnliche Fäden. Die Schale wird nicht gegessen, sie dient als Behälter für die Gemüsenudeln, die man mit Kräutern oder auch jeder beliebigen Lieblingssauce verfeinern kann. Auch falsche Kartoffelpuffer kann man aus den Kürbisfäden zubereiten.

Kürbis-Fazit?

Der Kürbis und alles, was er mitbringt, sind eine echte Bereicherung für jeden Speiseplan. Nährstoffreich, gut bekömmlich und einfach in der Zubereitung ist er wie gemacht für die schnelle, gesunde Küche. Also: Ran an den Kürbis – Sie werden es nicht bereuen!

Schnelle Kürbissuppe gesund und wohltuend

Hokkaido in zwei Hälften schneiden und die Kürbiskerne entfernen. Den Kürbis sowie eine Zwiebel in Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Butter kurz anbraten.

Mit Gemüsesuppe und Cremefine ablöschen und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend pürieren und je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Curry oder auch Ingwer verfeinern.

Kürbiskerne und Kürbiskernöl sind ein perfektes Topping.



Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g Kürbis
- 1 Zwiebel
- etwas Butter oder Pflanzenöl
- 600 ml Gemüsesuppe
- 100 ml Cremefine
- Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, ...

Medikamente & Mahlzeiten

Nicht jedes Nahrungsmittel verträgt sich mit jeder Pille ...

Wer schon einmal einen Beipackzettel gelesen hat, weiß, dass es bei Medikamenten einiges zu beachten gibt. Neben der Art der Einnahme, potenziellen Nebenwirkungen und der richtigen Lagerung gibt es allerdings noch einen weiteren Faktor, der oft vergessen wird, aber beachtet werden sollte: die Nahrungsmittel, die man gemeinsam mit Medikamenten zu sich nimmt.

Sind Ernährung und Medikament nicht aufeinander abgestimmt, ist es möglich, dass eine sogenannte Arzneimittelwechselwirkung auftritt. Das bedeutet, dass die Wirkung eines Arznei-

mittels durch eine Substanz verstärkt oder vermindert wird. Manche Wechselwirkungen können hilfreich sein, in den meisten Fällen führen sie aber zu unerwünschten Nebenwirkungen.

Die Tasse Kaffee

Bei Arzneimitteln gegen Depression und auch einigen anderen Psychopharmaka vermindert Kaffee aufgrund der darin enthaltenen Gerbstoffe die Wirksamkeit und gefährdet dadurch den Therapieerfolg. Das gilt auch für schwarzen und grünen Tee.

Wer seinen Schlaf schätzt, sollte außerdem nie Ciprofloxacin (ein Anti-

Nicht nur für Männer!



Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin E in Kombination mit Kürbiskernen, Sägepalme, Weidenröschen, Brennnessel und Blütenpollen für Blase und Prostata. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

vegetarisch
lactosefrei
glutenfrei



€ 8,45



TERRAPOINT

Bis zu 12%* sparen!

*Bei der gemeinsamen Bestellung von 3 Stück eines Produktes erhalten Sie darauf einen Rabatt von 5%, bei 7 Stück 12%.



TerraPoint HandelsgmbH • 5020 Salzburg • 0662/430709 • office@terrapoint.at • terrapoint.at



biotikum), Cimetidin (ein Magensäurehemmer) oder Prednison (ein Glukokortikoid/Kortison) mit Koffein kombinieren. Nach deren Einnahme kann der Körper das im Kaffee enthaltene Koffein nämlich schlechter verarbeiten: Der Kaffee wirkt länger und stärker, und es kann zu unangenehmem Herzsrasen kommen.

Verbotene Frucht: Grapefruit

Ja, richtig gelesen: Wer Grapefruit-saft mit bestimmten Medikamenten mischt, tut seinem Körper nicht unbedingt etwas Gutes. Grapefruit lässt die Wirkung einiger Arzneimittel nämlich in die Höhe schießen oder verringert sie erheblich. Unter der Einwirkung von Grapefruitsaft können häufig auch Hautausschläge, Schwindel oder Kopfschmerzen auftreten.

Vermeiden sollte man Grapefruit zum Beispiel in Kombination mit Cholesterin- oder Blutdrucksenkern bzw. Herzmedikamenten. Ähnliche Effek-

te können auch bei Äpfeln, Orangen, Pomelos und Granatäpfeln auftreten.

Eine absolute Schnapsidee: Alkohol und Medikamente

Alkohol sollte in Kombination mit Medikamenten jedenfalls tabu sein. Viele Medikamente erhöhen in Kombination mit Alkohol ihre sedierenden Eigenschaften: Benzodiazepine, Antidepressiva, Barbiturate, Antihistaminika und Opiate sind nur einige auf einer langen Liste.

Bei gleichzeitiger Einnahme erhöht sich das Risiko für Störungen des Bewegungsapparates, Schläfrigkeit und Atemdepression. Das führt in der Folge zu Stürzen, Unfällen und Verletzungen. Die Kombination von Alkohol und Paracetamol kann außerdem die Leber stark schädigen.

Fetthaltiges Essen

Damit die Leber richtig arbeiten und unser Blut von unerwünschten Substanzen befreien kann, sollte sie bei der Einnahme von Medikamenten nicht mit fettigem Essen beschäftigt sein. Medikamente wie der Betablocker Propranolol können dann nämlich der ersten Leberkontrolle entgehen und stärker wirken als gewohnt. Auch die Wirkung von Blutdrucksenkern wird von fettigem Essen beeinflusst.

Milchprodukte

Milchprodukte enthalten Kalzium. Dieser Mineralstoff ist für die Knochen wichtig, mit einigen Arzneimitteln gemeinsam kann er allerdings im Magen schwerlösliche Verbindungen eingehen. In der Folge nimmt der

Körper die Medikamente schlechter auf, sodass diese ihre Wirkung nicht voll entfalten können.

Aufpassen sollte man bei Antibiotika, wie Ciprofloxacin, Norfloxacin und Doxycyclin, bei Osteoporosemitteln sowie Alendronsäure oder Risedronsäure und dem Schilddrüsenhormon L-Thyroxin.

Risiken und Nebenwirkungen?

Medikamente wirken am besten, wenn sie richtig eingenommen werden. Wer gut informiert ist, kann Wechselwirkungen vermeiden. Es lohnt sich also jedenfalls, genau hinzuschauen und bei Ihrem Arzt oder Ihrer Apothekerin nachzufragen – für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität.

Wählen Sie 3 Hauptspeisen aus unserer regionalen Küche für € 12,-

Testangebot

INKL. ZUSTELLUNG



Kundenservice:

Mo – Do: 7.00 – 16.00 Uhr,
Fr: 7.00 – 14.00 Uhr

(01) 79 5 79

info@speisenzusteller.at
www.speisenzusteller.at

Angebot nur für Neukund*innen (als Neukund*in gilt, wer ab 01.01.2024 keine Lieferung an eine Adresse in Wien erhalten hat). Lieferung an Haushalte in Wien. Darüber hinaus gelten unsere AGB, abrufbar unter www.wrk-handel-gmbh.at/agb-speisenzusteller. Nicht mit Aktionen, Rabatten oder Gutscheinen kombinierbar oder einlösbar. Bezug einer Erstlieferung nur gegen Barzahlung. Druckfehler vorbehalten. Dieses Angebot gilt einmal pro Person bis auf Widerruf.

WIENER ROTES KREUZ
DER SPEISENZUSTELLER

Volkskrankheit Altersdiabetes

Rechtzeitig erkennen & aktiv vorbeugen

Rund 720.000 Menschen leiden in Österreich an Diabetes-Typ-2. Nachdem die Erkrankung meist in der zweiten Lebenshälfte auftritt, wird sie oft auch als Altersdiabetes bezeichnet.

Die Stoffwechselerkrankung entwickelt sich schleichend und wird oft erst spät bemerkt. Das ist umso gefährlicher, als schwerwiegende Folgen für Organe, Blutgefäße und Nerven drohen: Rund 10.000 Menschen sterben in Österreich jährlich an den Folgen von Diabetes.

Was passiert im Körper?

Unser Körper braucht das Hormon Insulin, um den Zucker aus der Nahrung als Energiequelle nutzen zu können. Bei Typ-2-Diabetes reagieren die

Körperzellen nicht mehr richtig auf das freigesetzte Insulin. Wird dann noch zu wenig davon ausgeschüttet, gelangt der Zucker nicht in die Körperzellen und bleibt im Blut, was zu erhöhten Blutzuckerwerten führt.

Folgeerkrankungen eines dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegels sind Durchblutungsstörungen, Nervenschäden, Sehprobleme, Herzinfarkt, Niereninsuffizienz und Schlaganfall.

Wer ist betroffen?

Obwohl die Krankheit meistens in einem Alter ab 50 Jahren auftritt, erkranken zunehmend auch junge Menschen. Neben erblicher Veranlagung, hormonellen Veränderungen und be-

stimmten Medikamenten ist vor allem ein Risikofaktor dafür verantwortlich: ein ungesunder Lebensstil.

Bewegungsmangel, Stress, ungesunde Ernährung, Übergewicht, hohe Blutfettwerte, Bluthochdruck oder auch Rauchen gehören zu typischen Auslösern für Diabetes-Typ-2.

Wie kann man aktiv vorsorgen?

In allem Übel liegt auch Gutes: Nachdem der Lebensstil so wesentlichen Einfluss auf die Entwicklung von Typ-2-Diabetes hat, kann eine Umstellung alltäglicher Gewohnheiten das Erkrankungsrisiko erheblich senken bzw. die Krankheit in frühen Stadien sogar zurückdrängen.

- Ballaststoffreiche Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Greifen Sie daher so oft als möglich zu Vollkornprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten.

Als Orientierungshilfe bietet sich die Mittelmeerkost an: Auf ihrem Speiseplan stehen vor allem frische, unverarbeitete Lebensmittel, pflanz-

liche Vielfalt und gesunde Fette, nur selten gibt es rotes Fleisch, verarbeitete Lebensmittel, wie Wurst oder Fertiggerichte, Süßigkeiten und Weißmehlprodukte.

- Versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit! Um die 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee sollten Erwachsene täglich trinken. Softdrinks oder Alkohol sollten eine Ausnahme bilden.
- Schon 30 Minuten Bewegung täglich helfen, das Erkrankungsrisiko zu senken. Je mehr, umso besser. Am besten fängt man mit kleinen Spaziergängen an oder lässt den Aufzug mal links liegen. Bewegung in der Natur hilft außerdem, Körper und Geist zu entlasten und Stress zu reduzieren. Und sie sorgt für einen besseren, gesünderen Schlaf.

Neben einem gesunden Lebensstil sind regelmäßige Blutzuckerkontrollen und ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper und den Warnsignalen, die dieser schickt, die beste Vorsorge gegen Altersdiabetes und für Lebensqualität.





Ihr kompetenter Partner für Diabetes,
diätetische Nahrungsmittel und
medizinische Geräte

Logistik und E-Commerce
Lösungen für die Industrie

Mehr Infos zu den Produkten
und Dienstleistungen unter

www.meditrax.at · www.vamena.com




€ 5,00

Gutscheincode

VAM7BF

(nur online auf
shop.meditrax.at einlösbar,
Mindestbestellwert:
€ 89,00 inkl. MwSt.)

Spurenelemente & Vitamine fürs Wohlbefinden?

Was Nahrungsergänzungsmittel leisten können und wann sie überflüssig sind

Im Supermarkt, in der Drogerie und auch in der Apotheke: Überall werden heute verschiedene Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, meistens in Tablettenform oder als Kapseln. Aber brauchen wir diese tatsächlich?



Zuerst einmal ist wichtig zu wissen, dass Nahrungsergänzungsmittel keine Medikamente sind. Sie gelten rechtlich als Lebensmittel. Das heißt, sie sollen die Ernährung ergänzen, keine Krankheiten heilen oder lindern.

Wer sich ausgewogen ernährt, braucht üblicherweise keine zusätzlichen Präparate. Es gibt allerdings einige Ausnahmen, bei denen solche sehr wohl Sinn machen, zum Beispiel bei Menschen mit geringem Appetit, Personen mit sehr einseitiger Ernährung oder Menschen mit chronischen Erkrankungen, wie Diabetes mellitus.

Nahrungsergänzung bei Diabetes mellitus

Bei Personen mit Diabetes mellitus kommt es häufig zu einem Mangel an bestimmten wasserlöslichen Vitaminen. Grund dafür ist der durch den erhöhten Blutzuckerspiegel ausgelöste gesteigerte Harn- drang.

Besonders davon betroffen sind Vitamin C, das für den Zellschutz wichtige Vitamin E sowie die für Nerven, Blutbildung und Stoffwechsel wichtigen Vitamine B12, B6 und Folsäure. Gezielte Nahrungsergänzung kann hier helfen, allerdings nur nach vorheriger ärztlicher Abklärung.

Vitamin D – vor allem Thema im Herbst und Winter

Auch auf das „Sonnenhormon“ Vitamin D sollten alle, aber besonders Personen mit Diabetes mellitus achten.

In unseren Breitengraden ist ein Man-

gel nicht ungewöhnlich. Wir nehmen Vitamin D nämlich nicht durch die Nahrung auf, sondern stellen es selbst her. Allerdings muss dafür Sonnenlicht auf unsere Haut treffen. In den dunkleren Herbst- und Wintermonaten, in denen man noch dazu häufig weniger Bewegung im Freien macht, kann hier schnell ein Mangel entstehen.

Unzureichende Vitamin-D-Versorgung kann den Knochenabbau beschleunigen und das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche erhöhen. Zudem beeinflusst ein Vitamin-D-Mangel auch den Zuckerhaushalt negativ. Denn Vitamin D unterstützt die Insulinproduktion und trägt dadurch zur Blutzuckerregulation bei. Daher kann sich ein Vitamin-D-

Mangel bei Diabetiker:innen auch besonders negativ auswirken.



Gut beraten ist halb gewonnen!

Nahrungsergänzungsmittel können sinnvoll sein, allerdings nur, wenn ein Mangel vorliegt. Lassen Sie daher Ihre Blutwerte regelmäßig kontrollieren und besprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, bevor Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Wer sich gut beraten lässt, ist auf der sicheren und gesunden Seite unterwegs.

medisana®



Bestens informiert.
Die **Blutzuckerwerte**
immer im Blick.

medisana MediTouch 2*

Inkl. Starterset mit 10 Teststreifen, Stechhilfe, 10 Lanzetten und Etui



medisana.at | medisana | medisanade | medisana

(* Zertifiziertes Medizinprodukt)

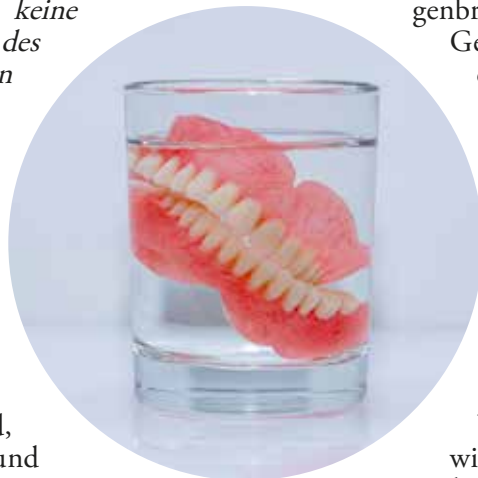
Tipps für den Alltag mit Prothese

Eingewöhnung & Pflege im Überblick

Der Verlust der Ersten macht stolz, der Verlust der Zweiten macht vor allem Angst. Das muss allerdings nicht sein! Denn bei Beachtung einiger grundlegender Verhaltensregeln stellt die Verwendung einer Prothese keine Beeinträchtigung des Alltags dar, sondern kann Lebensqualität und Selbstbewusstsein sogar deutlich verbessern.

Wie gewöhne ich mich an meine Dritten?

- Damit Mund, Kiefer, Zunge und Wangen sich an eine neue Prothese gewöhnen, kann diese rund um die Uhr getragen werden, also auch nachts. Wenn sie allerdings beim Schlafen stört, sollte man sie herausnehmen und gemäß der entsprechenden zahnärztlichen Empfehlung sicher lagern.
- Anfangs wird die Prothese meist als Fremdkörper empfunden, der vor allem beim Sprechen Probleme bereiten kann. Das Gefühl, mit der Zunge an den Dritten anzustoßen,



kann dazu führen, dass man ein wenig lispelt. Diesem Effekt können Sie durch gezielte Sprechübungen ein Ende bereiten. Lautes Aussprechen schwieriger Wörter oder gängiger Zungenbrecher verkürzt die Gewöhnungsphase an den Fremdkörper in Ihrem Mund und normalisiert Ihre Aussprache.

- Anfangs sollte man klebrige, harte oder auch sehr heiße Speisen vermeiden. Mit entsprechender Übung ist aber alles wieder ohne Problem und mit Genuss essbar.
- Eine gut sitzende Prothese wackelt nicht. Und dauerhafte Druckstellen, Rötungen oder sogar Schmerzen sind eindeutige Hinweise, dass die Prothese angepasst werden muss. Wenden Sie sich daher bei Beschwerden dieser Art unbedingt umgehend an Ihren Zahnarzt oder Ihre Zahnärztin. In solchen Fällen wird Ihre Prothese einfach entsprechend angepasst, bis sie gut sitzt und Ihr allgemeines Wohlbefinden nicht weiter beeinträchtigt wird.

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





JOHANNISBRUNNEN

HEILWASSER SEIT 1678

Trink dich gesund!

VON FACHÄRZTEN ZUR TRINKKUR EMPFOHLEN

Ganz einfach zuhause durchführbar!
Unser Heilwasser hilft unter anderem
bei Magen- und Atemwegserkrankungen,
bei Harnwegsinfekten und Diabetes.
Zusätzlich versorgt es den Körper
kalorienfrei mit wertvollen Mineralien
und Spurenelementen.

WWW.JOHANNISBRUNNEN.AT



Wirkt
sofort bei
Sodbrennen und
schmeckt.

Österreichweit bei Billa Plus, Interspar
Denns BioMarkt und teilnehmenden Märkten
von Billa, Eurospar, Spar-Gourmet, Adeg
und Unimarkt.

Zustellung nach Hause über
die Onlineshops von Billa, Interspar
und Merkur Direkt.

Wie pflege ich meine Dritten?

- Auf den Dritten sammeln sich ebenso wie auf den eigenen Zähnen Zahnstein und Bakterien, die Mundgeruch oder Entzündungen hervorrufen können. Sie sollten Ihre Prothese daher zwei bis drei Mal täglich gründlich reinigen.
- Eine einfache Handbürste ist neben einem Prothesenreinigungsmittel wichtigstes Werkzeug bei der Pflege Ihrer Prothese. Damit kann entsprechender Druck ausgeübt werden. Achten Sie auch auf gründliche Reinigung der Zwischenräume.
- Herkömmliche Zahnpasta wurde für die Pflege der ersten und zweiten Zähne entwickelt, nicht für die hygienische Reinigung einer Prothese. Auf Prothesen kann sie raue Stellen verursachen. Sollten Sie das Prothesenreinigungsmittel einmal nicht zur Hand haben, können sie die Prothese auch mit einem gering dosierten Spritzer unparfümiertem, geschmacksneutralem und hautschonendem Spülmittel reinigen. Wichtig: Nach der Reinigung gründlich mit lauwarmem Wasser abspülen.
- Nach Entfernen der Prothese sollten Sie auch Ihren Mundraum pflegen. Säubern Sie Schleimhaut, Zunge und Gaumen täglich mit einer Mundspüllösung.

Eine passende Prothese sitzt und hält ohne Haftcreme. Diese können vorübergehend für besseren Halt eingesetzt werden, langfristig muss die Prothese angepasst bzw. erneuert werden.

Was sollten Sie auf keinen Fall tun?

- Reinigen Sie Ihre Dritten nie mit heißem Wasser und kochen Sie sie auf keinen Fall ab! Prothesen bestehen meist aus Kunststoffen, deren Materialstruktur von heißem Wasser angegriffen wird. Schon bei Temperaturen ab 60 °C können sie sich verformen.
- Verwenden Sie keine Haushaltsreiniger, Säuren oder sonstige Chemikalien, um Ihre Prothese zu reinigen.
- Sollte Ihre Prothese einmal „aus dem Leim gehen“ – auf keinen Fall zur Selbsthilfe greifen und kleben! An Ihre Prothese sollten Sie ebenso wie an Ihre Zähne nur Profis lassen!

Abschließend noch etwas, das gerne ver-

gessen wird: Neben Ihren Dritten benötigt auch Ihr Mund- und Rachenraum weiterhin professionelle Pflege und Betreuung.

Zwei Zahnarztbesuche pro Jahr sollten daher auch zum Standardprogramm gehören, wenn Sie mit Prothese unterwegs sind. Nur so können mögliche Unverträglichkeiten gegen Kunststoff, die sich in Form von Bläschen in der Schleimhaut äußern, rechtzeitig festgestellt und behandelt werden.

Ganz abgesehen davon sollte auch der Sitz Ihrer Dritten regelmäßig überprüft werden. Kiefer verändern sich im Laufe der Zeit – je früher eine solche Veränderung diagnostiziert wird, umso problemloser gestaltet sich die Anpassung Ihrer Prothese und der weitere reibungsfreie Alltag mit Ihren Dritten!



BOSCH + SOHN boso

3 x Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät

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.

KLINISCH VALIDIERT
ESH
INTERNATIONAL PROTOCOL
EUROPEAN SOCIETY OF HYPERTENSION

EMPFOHLEN VON
DEUTSCHER HERZVERBAND

Bestellung vor Ort:



BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Bahnhofstraße 64 | 72417 Jungingen, Germany | Medizinprodukt | boso.de

Bis dass der Tod uns scheidet ...

Dünn wie Papier oder stark wie Eisen? Ehen auf dem Prüfstand

Und wenn sie nicht gestorben sind, dann lieben sie noch heute? Wo das Märchen des Verliebends aufhört, beginnt eine feste Partnerschaft bzw. Ehe. Aus romantischer Schwärmerei wird eine Beziehung inklusive aller Höhen, Tiefen und gemeinsamen Entscheidungen, die eine dauerhafte Zweierbeziehung so mit sich bringt – und damit auch jede Menge Konfliktpotenzial.

Im Jahr 2024 gab es in Österreich zwar einen Rückgang bei den Eheschließungen, die Zahl der Scheidungen ist allerdings angestiegen: 36,5 % aller Ehen werden nur auf Zeit geschlossen bzw. vorzeitig beendet. Die mittlere Ehe-dauer bis zur Scheidung beträgt aktuell 10,5 Jahre.

Gibt es ein Rezept für Eheglück?

Ein australisches Forscherteam hat sich mit der Frage beschäftigt, wie es manche Paare ein Leben lang schaffen, sich nicht nur immer wieder zusammenzu-raufen, sondern sich gegenseitig wirk-lich als Bereicherung zu erleben. Mit Hilfe von Onlinefragebögen und Interviews versuchten sie, den Geheim-nissen glücklicher Paarbeziehungen auf den Grund zu gehen. Dabei kris-tallisierten sich fünf solcher geheimer Erfolgszutaten heraus: Entschlossen-heit, Altruismus, gemeinsame Werte, Kommunikation und Kompromissbe-reitschaft.

Doch selbst wenn all diese Vorausset-zungen gegeben sind, bietet das tägli-che Miteinander jede Menge Möglich-keiten, um zu scheitern.

Beziehungsphasen, Risiken & Neben-wirkungen

Lange Beziehungen lassen sich in drei Phasen unterteilen: von der ursprüng-lichen Verliebtheit über den Vertrau-ensaufbau bis hin zur festen Bindung und Loyalität.

Richtig gefährlich wird es in Phase 2, der Phase des Vertrauensaufbaus. Nach dem Abebben der anfänglichen Verliebtheit, dem sprichwörtlichen Ab-nehmen der rosaroten Brille, führen die Eigenheiten des Partners aber auch von einem selbst häufig zu Missstim-mungen bis hin zu ernsthaften Zwei-feln, ob man bei der Partnerwahl die richtige Entscheidung getroffen hat.



Herta S.

86 Jahre | Zeitzeugin

80 JAHRE
care®

„Es waren
immer Tage
des Glücks,
wenn ein
CARE-Paket®
kam.“



Spenden Sie
auf **care.at**



In Phase 3 lauert die Gefahr für langjährige Beziehungen dort, wo auch deren Stärke liegt: Man kennt den anderen mittlerweile richtig gut, ist mit ihm vertraut, an ihn gewöhnt. Der Gewöhnungsfaktor kann dazu führen, dass man sich nichts mehr zu sagen hat. Dass man die Anwesenheit des anderen als selbstverständlich wahrnimmt und ihm daher auch nicht mehr das Gefühl gibt, etwas Besonderes für einen selbst zu sein.

Fühlen sich Partner vom anderen nicht mehr wahrgenommen, wertgeschätzt, begehrt, reagieren sie häufig mit Rückzug oder Aggression, was wiederum beim Gegenüber zu Aggression oder Rückzug führt. Ist so eine negative Beziehungsspirale erst einmal in Gang gesetzt, kann man diese nur noch schwer stoppen.

Kleine Momente, große Wirkung

Wer seine Bedürfnisse kommunizieren kann, ist in Sachen langjährigem Beziehungs- bzw. Eheglück klar im Vorteil. Etliche Probleme können durch offene Kommunikation gelöst werden. Je schneller Belastendes angesprochen wird, desto weniger kann es brodeln und von der berühmten Mücke zum Elefanten anschwellen.

Dafür sollte man einen sicheren Rahmen schaffen, in dem sich beide Partner wohl genug fühlen, offen miteinander zu sprechen und auch Unangenehmes zum Thema zu machen.

Achten Sie im Alltag auch immer wieder zwischendurch bewusst darauf, wie Sie auf Angebote Ihres Part-

ners, eine Verbindung zu Ihnen herzustellen, reagieren.

Nehmen wir an, Ihr Partner macht Sie auf den Sonnenuntergang aufmerksam: Sie können darauf mit emotionaler Zuwendung antworten, neutral oder sogar abweisend. Wer in der Mehrzahl solcher Momente positiv reagiert, hat bessere Chancen auf langfristiges Glück.

2 Tipps für konstruktive Konfliktaustragung in einem sicheren Rahmen

- Legen Sie gemeinsam Kommunikationsregeln fest. Zum Beispiel kann ein Codewort bestimmt werden, das genannt wird, wenn die Diskussion einem der Partner zu viel wird. Nach Nennung kann z.B. fünf Minuten geschwiegen werden. Oder es ist Aufforderung dafür, dass der Andere einen umarmt.
- Verpacken Sie Ihre Anliegen möglichst in „Ich-Sätze“. So geben Sie Ihrem Partner nicht das Gefühl, angegriffen zu werden.

Jahr für Jahr die Liebe feiern

Paare sollten sich auch immer wieder bewusst Zeit nehmen, ihre Beziehung gemeinsam zu feiern. Dabei geht es nicht um teure Geschenke, sondern darum, dem Partner wieder einmal zu sagen, was man an ihm liebt und wie viel er einem Wert ist.

Bei Ehepaaren sorgt der Hochzeitstag zumindest einmal jährlich für einen fixen gemeinsamen Festtag. Feiert man

nach einem Jahr Ehe noch die papierne Hochzeit, so ist die Beziehung im siebten Jahr laut Jubiläumskalender schon so fest wie Kupfer und beginnt, erste Patina anzusetzen.

Nach 25 gemeinsamen Ehejahren hat man endgültig bleibende Werte geschaffen und feiert demgemäß die silberne Hochzeit, nach 50 Jahren hat die Ehe allen Stürmen standgehalten und sich als fest und kostbar wie Gold erwiesen, nach 65 Jahren sind es eiserne Bande, die Eheleute verbinden, und nach 70 Jahren feiert man die Gnade eines so langen gemeinsamen Lebens.

Wer es zu zweit so weit schafft, freut sich über die Gnade eines langen Lebens, kennt und lebt aber vor allem das wichtigste Geheimnis einer langen Beziehung: gegenseitigen Respekt und Liebe, derer man sich gegenseitig nicht oft genug versichern kann.



Sie leben in Wien?

Ab der Goldenen Hochzeit werden Ehepaare in besonderer Form geehrt. Die Stadt Wien widmet den Paaren einen Geldbetrag, der mit einem Glückwunschscheiben des Bürgermeisters überreicht wird. Außerdem werden die Jubiläumspaare zu einer Jause im Rathaus eingeladen.

Anmelden kann man sich hierfür in der zuständigen Bezirksvorstehung oder per Online-Formular.

(www.wien.gv.at/gesellschaft/eh-rungen/jubilaeen/hochzeit.html)

SCHENKEN MIT SINN?

ENTDECKEN SIE DEN KLOSTERLADEN!

MEHR
UNTER



Unsere Produkte entstehen mit viel Herz in Werkstätten, wo Menschen mit Beeinträchtigung ihre Talente entfalten.

Ob Wein, Handwerk oder kleine Geschenke: unser Sortiment verbindet Qualität, Inklusion und Freude.

www.bbklosterladen.at



KLOSTERLADEN
BARMHERZIGE BRÜDER

Es tut so weh ...

Mit dem Tod leben lernen



Je älter man wird, umso häufiger ist man von Trauernden umgeben oder muss sich selbst damit auseinandersetzen, dass Partner, Freundinnen, Verwandte und Bekannte diese Welt für immer verlassen.

Die Zeit nach einem Trauerfall ist immer eine sehr schwierige. Für die unmittelbar Betroffenen ebenso wie für jene, die Beistand leisten möchten. Denn Trauer ist nicht nur eine normale und natürliche Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen, sondern auch ein sehr individueller Prozess, den jeder Mensch auf ganz eigene Art und Weise lebt und erlebt. Große Gedrücktheit, Freudlosigkeit, Mutlosigkeit oder depressive Verstimmungen sind eben-

so an der Tagesordnung wie Schlafstörungen oder allgemeine Unruhe. Viele Trauernde fühlen sich aufgrund ihres Gesamtzustandes phasenweise auch nicht mehr in der Lage, Alltagsaufgaben zu bewältigen. Der Prozess des Loslassens und der Auseinandersetzung mit den Gefühlen zur geliebten verstorbenen Person, die oft sehr ambivalent sein können, macht nicht nur die Trauerarbeit zu einem unglaublich fordernden Prozess, er macht auch das Helfen durch diese Zeit schwierig.

Grundsätzlich lassen sich bei Menschen vier Phasen der Trauer unterscheiden. Für diese Phasen gibt es keine allgemeingültigen Zeitspannen und auch keine Patentrezepte für deren möglichst

rasche Bewältigung. So können Trauernde zum Beispiel innerhalb weniger Stunden zwischen zwei Phasen hin- und herspringen. Aber schon das Wissen über die vier Phasen kann dabei unterstützen, sich nicht ganz so hilflos zu fühlen, wenn man um jemanden trauert oder versucht, einem lieben Freund oder einer Bekannten bei der Trauerbewältigung Beistand zu leisten.

Erste Phase: Schock, Erstarrung & Betäubung

Betroffene wollen das Geschehene zunächst nicht wahrhaben. Sie können und wollen den erlittenen Verlust nicht akzeptieren. Sie wirken dadurch oft versteinert und gefühllos. Nicht selten wird der Verlust geleugnet. Wie ferngesteuert gehen sie den Aufgaben ihres Lebens nach und agieren, als hätte sich

nichts verändert. Gleichzeitig stehen sie allerdings unter ständiger extremer Anspannung und Angst.

Zweite Phase: Vorwurf, Verzweiflung & Schmerz

Auf die Schock-Phase folgt die Zeit der chaotischen Emotionen. Der Verlustschmerz wird sehr intensiv erlebt, ist aber immer wieder unterbrochen durch Phasen voller Wut, Angst, Hilflosigkeit, Schuldgefühle und teilweise auch unbegründeter Heiterkeit. Viele Menschen verlieren in dieser Phase an Gewicht, leiden unter Schlafstörungen, suchen nach Schuldigen.

Dritte Phase: Abschied

Dieser emotionalen Achterbahnfahrt folgt die Phase des Suchens und Sich-Trennens. Der Verlust wird immer

BESTATTUNG BF FURTNER

**Von der Vorsorge bis zur Bestattung –
alles aus einer Hand.**

Persönlich. Familiär. Seit über 30 Jahren.

24H ☎ 01 586 00 00

1210 Wien, Brünner Straße 9 | bestattung-furtner.at

bewusster.

Einerseits suchen Betroffene in dieser Phase ganz stark nach ihrem verlorenen Partner, beschäftigen sich zum Beispiel intensiv mit Erinnerungsstücken.

Andererseits vermeiden sie häufig Plätze und Orte, die an die verstorbene Person erinnern könnten, oder haben den Drang, alles wegzuerwerfen, was an diese erinnert.

Diese zwei Verhaltensweisen lassen sich nicht vereinen. Schlussendlich bleibt nur zu akzeptieren, dass der Verlust von Dauer ist.

Vierte Phase: Neuorganisation & Neuorientierung

Nun nimmt das neue Leben, die neue Rolle ohne den geliebten Menschen an der Seite Form an. Das Leben wird reorganisiert, alte Gewohnheiten, die mit der verstorbenen Person zusammenhängen, werden abgelegt, Neues wird gesucht und entdeckt. Der Schmerz lässt nach, ein glückliches, erfülltes Leben rückt wieder in greifbare Nähe.

Auch nach Durchleben dieser vier Phasen kann der Schmerz um einen verstorbenen Menschen immer wieder aufbrechen und zwischendurch auch

wieder ebenso heftig wie am ersten Tag erlebt werden. Trauer um einen geliebten Menschen verschwindet nie ganz – wie auch der geliebte Mensch selbst nie ganz verschwindet. Die Betroffenen lernen allerdings, mit dem Verlust umzugehen und ihn als Teil ihres Lebens zu akzeptieren. Im besten aller Fälle schaffen sie es sogar, diesen ohne Verdrängen in ihr Leben zu integrieren.

Unterstützung durch Familie und Freundeskreis, ein Zulassen des Trauerns, ein Gehalten-Werden, Sich-auf-fangen-Lassen und aktives Zuhören sind dabei von großer Bedeutung.

Anlaufstellen für Trauernde:

- › www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/zusammenleben/pfarrcaritas-und-naechstenhilfe/kontaktstelle-trauer/
- › Tel.: 0151552-3099
- › www.caritas-wien.at/hilfe-angebote/hospiz/trauer/
- › www.trauerbegleiten.at/trauernde-angebote

Patientenverfügung

Für den Notfall vorsorgen

Nach einem Unfall oder Schicksalsschlag geistig oder körperlich nicht mehr in der Lage zu sein, seinen Willen zu äußern – ein Albtraum für viele Menschen. Eine Patientenverfügung hilft, für den Notfall vorzusorgen.

Eine Patientenverfügung ist eine Willenserklärung, in der die Ablehnung bestimmter medizinischer Behandlungen abgelehnt wird. Sie wird wirksam, sobald der Patient oder die Patientin nicht mehr urteils-, einsichts- oder äusserungsfähig ist. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen beachtlicher und verbindlicher Patientenverfügung.

Beachtliche Patientenverfügung

Mit dieser meist schriftlich festgehaltenen Willenserklärung ersucht die künftige Patientin/der künftige Patient, im Fall einer zum Tod führenden Erkrankung, Verletzung oder Bewusstlosigkeit auf künstliche lebensverlängernde Maßnahmen zu verzichten und alle Möglichkeiten der Schmerzlinderung zu nutzen. Eine beachtliche Patientenverfügung kann auch in mündlicher Form bestehen, wenn etwa zum behandelnden ärztlichen Personal bereits ein Vertrauensverhältnis besteht.

Beachtliche Patientenverfügungen die-

nen Ärzt:innen zur Entscheidungshilfe.

Sie werden bemüht sein, die Patientenwünsche zu berücksichtigen, haben jedoch einen Interpretationsspielraum.

Die beachtliche Patientenverfügung eignet sich daher als grundsätzliche Vorsorge für alle Eventualitäten, bietet jedoch keine Sicherheit, dass die eigenen Wünsche auch jedenfalls umgesetzt werden.



Verbindliche Patientenverfügung

Eine verbindliche Patientenverfügung lässt dem behandelnden ärztlichen Personal keinen Spielraum in der Auslegung des Patientenwillens. Dafür erfordert die Errichtung einer verbindlichen Patientenverfügung allerdings auch einige Formalitäten. So muss sie zum Beispiel schriftlich erfolgen und präzise Angaben darüber enthalten, welche konkreten Behandlungen in welchen Situationen verweigert werden.

Aufgrund der Tragweite der Festlegung ist gesetzlich vorgeschrieben, dass eine umfassende ärztliche Aufklärung über die Folgen der Verfügung erfolgen und auch dokumentiert werden muss.

Eine verbindliche Patientenverfügung wird daher in Zusammenarbeit mit einem Arzt bzw. einer Ärztin verfasst und kann nur gemeinsam mit rechtskundigen

BESTATTUNG

ried 

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

**Bestattung
und
Vorsorge**



gen Mitarbeitenden einer Patientenvertretung, eines Erwachsenenschutzvereins, einem Notar oder einer Anwältin errichtet werden. Ihre Gültigkeit ist auf acht Jahre beschränkt.

Sinnvoll ist eine verbindliche Patientenverfügung, wenn z.B. aufgrund einer bereits vorliegenden Erkrankung das Eintreten eines bestimmten gesundheitlichen Zustands vorhersehbar ist. Da sie eine genaue Definition der Situationen, in denen sie schlagend wird, und der Behandlungen, die in diesen Situationen verweigert werden, erfordert, ist sie für Zufallsereignisse weniger geeignet.

Rechtliche Grenzen

Da Rettung oder Notarztteam im Akutfall keine Zeit haben, Patientenverfügungen zu suchen und zu studieren, wird die akute Notfallversorgung von einer Patientenverfügung nicht berührt. Davon ausgenommen sind Fälle, in denen die Patientenverfügung der jeweiligen Notfallseinrichtung bereits im Vorhinein bekanntgemacht wurde.

Patientenverfügungen können jederzeit widerrufen werden. Das kann mündlich oder schriftlich erfolgen, auch schlüssige Handlungen, wie ein Kopfschütteln auf eine konkrete Frage bezogen, gilt als Widerruf.

Auch im Rahmen einer Patientenverfügung kann die Grundversorgung mit Nahrung und Flüssigkeit nicht abgelehnt werden, nur medizinische Maßnahmen zum Zweck der Ernährung, also z.B. das Setzen einer Ernährungssonde. Ebenfalls nicht zulässig ist der Wunsch auf Sterbehilfe.

Und die Sterbeverfügung?

Mit Niki Glattauers Tod ist die Möglichkeit des assistierten Suizids in die mediale Aufmerksamkeit gerückt. Diese ist von einer Patientenverfügung unabhängig. Hier die wichtigsten Fakten:

- Seit 1.1.2022 erlaubt das Sterbeverfügungsgesetz volljährigen, entscheidungsfähigen Personen, ihr Leben unter gewissen Voraussetzungen und unter Einhaltung strenger rechtlicher Vorschriften mit Unterstützung zu beenden.
- Voraussetzung für einen assistierten Suizid ist, dass die sterbewillige Person eine unheilbare, zum Tod führende Erkrankung oder eine schwere, dauerhafte Krankheit mit anhaltenden, für die gesamte Lebensführung negativen Symptomen und nicht abwendbarem Leiden hat, und dass die Entscheidung frei, ohne Beeinflussung durch Andere getroffen wurde.
- Die Sterbeverfügung muss persönlich und schriftlich bei Notar:in oder Patientenanwalt:in errichtet werden und erfordert zwei unabhängige ärztliche Aufklärungsgespräche, eines davon mit einer Palliativmediziner:in.
- Sterbeverfügungen werden im Sterbeverfügungsregister eingetragen und gelten für die Dauer eines Jahres. Ein Widerruf ist jederzeit möglich.

Weitere Infos unter:

- › www.gesundheit.gv.at/service/broschueren/gesundheitsystem-broschueren/patientenrechte/patientenrechte-infomaterial.html
- › <https://patientenanwalt.com/ihre-rechte/patientenverfuegung>
- › www.aekwien.at/sterbeverfuegung

Bestattungsvorsorge: Heute entscheiden, morgen entlasten

Vorsorgen heißt Verantwortung übernehmen: Bei der Bestattung Wien können Sie Wünsche für Ihre Trauerfeier festlegen und Familie und Freunde organisatorisch wie finanziell entlasten.

Über den eigenen Tod zu sprechen, fällt schwer. Doch wer sich frühzeitig Gedanken macht, erleichtert nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Liebsten schwierige Entscheidungen. Mit einer Bestattungsvorsorge können Sie bestimmen, wie Ihr letzter Weg aussehen soll: ob naturnah unter Bäumen, traditionell im Familiengrab oder außergewöhnlich in der Donau – die Gestaltung liegt ganz bei Ihnen. So schaffen Sie Klarheit, nehmen Ihren Angehörigen eine emotionale wie finanzielle Last ab und haben selbst das sichere Gefühl, rechtzeitig vorgesorgt zu haben.

Flexibel und leistbar

Eine Vorsorge muss kein finanzielles Risiko

sein. Schon ab **19,90 Euro pro Monat** ist es möglich, die eigenen Wünsche verbindlich festzuhalten. Alternativ kann mit einem Einmalbetrag ab 700 Euro gestartet werden, den man nach Bedarf weiter aufstockt. Ebenso können die gesamten Kosten auf einmal hinterlegt werden. Ein Wechsel zwischen den Modellen bleibt jederzeit offen.

Alle Details finden Sie unter www.bestattungwien.at/vorsorge oder direkt über diesen QR-Code.



Für persönliche Beratungsgespräche stehen die 16 Kundenservicestellen der Bestattung Wien zur Verfügung. Termine können telefonisch unter **01/50195-0** vereinbart werden.

**BESTATTUNG
WIEN**

WIENER
STADTWERKE
GRUPPE

Abschied leben.

www.bestattungsplaner.at

Hinterlegt und einbehalten?

Streitpunkt Wohnungskaution

Erst fragt man sich, wie man sie zusammenbekommen soll, dann geht's darum, wie man sie wieder vollständig zurückbekommen kann: Ohne Hinterlegung einer Wohnungskaution geht beim Einzug in eine neue Mietwohnung meistens gar nichts ...

Und irgendwie ist es ja auch verständlich. Denn nicht alle Mieter:innen gehen mit ihrer Mietwohnung so pfleglich um, als ob sie ihr Eigentum wäre. Dass Kautionen, meist in der Höhe von drei Brutto-Monatsmieten, verlangt werden, um im Falle eines Auszugs bei Schäden oder Mietrückständen nicht jedes Mal die Gerichte bemühen zu müssen, ist durchaus nachvollziehbar.

Stellt sich nur die Frage, was Mieter:innen beachten sollten, damit sie ihr „Sicherungsgeld“ für die ordnungsgemäße Übergabe der Wohnung auch sicher wieder zurückbekommen.

Danke, ganz lieb!

Lassen Sie sich den Empfang der Kaution vom Vermieter unbedingt schriftlich bestätigen. Der Vermieter ist verpflichtet, diese verzinst zu veranlagern (z.B. auf einem Sparbuch) und Ihnen umgehend nach Beendigung des Mietverhältnisses zurückzuzahlen.

Was die Kautionshöhe betrifft, gibt es übrigens keine gesetzliche Höchstgrenze. Laut Oberstem Gerichtshof sind Kautionen in Höhe von drei bis sechs Brutto-Monatsmieten zulässig.

Eine höhere Summe ist nur dann gerechtfertigt, wenn z.B. besonders wertvolle Gegenstände (Möbel, wertvolle Armaturen etc.) mit vermietet werden.

Eine Doku zur Absicherung

Dokumentieren Sie den Zustand Ihrer Wohnung sowohl bei der Neuübernahme als auch bei der Rückgabe. Einige Fotos und ein kurzes Übernahmeprotokoll, das von Ihnen und Ihrem Vermieter per Unterschrift bestätigt wird, stellen sicher, dass Sie bei Ihrem Auszug bereits vorhandene Mängel eindeutig belegen können und nicht abgelten müssen bzw. dass Ihnen nicht im Nachhinein die Verursachung von Schäden vorgeworfen wird, die es zum Zeitpunkt Ihres Auszugs noch gar nicht gegeben hat.

Normale Abnutzung inkludiert!

Gewöhnliche Abnutzung, die in Relation zur Wohndauer steht, muss der Vermieter ohne Einbehalt der Kaution akzeptieren. Dazu gehören zum Beispiel kleine Löcher in den Wänden oder leichte Kratzer im Parkett.

Auch ein nach zehn Jahren Mietdauer entsprechend abgewohnter Teppich oder leicht vergilbte Tapeten dürfen zu keinem Einbehalt der Kaution führen, da deren angenommene Lebensdauer erreicht ist. Auch im Badezimmer müssen unwesentliche Veränderungen, wie etwa Bohrlöcher in den Fliesen von der Seifen- oder Handtuchhaltermontage vom Vermieter akzeptiert werden.

Einziehen und wohlfühlen!

Neue Mitbewohner:innen für unsere Senioren-Wohngemeinschaften gesucht!



Alle Infos unter
**samariterwien.at/
senioren-wgs**
oder unter
+43 1 89 145-283

SAMARITERBUND
WIEN



Frische Farbe?

Grundsätzlich müssen Sie Ihre alte Wohnung beim Auszug nicht neu ausmalen. Selbst wenn Sie Farbe an Ihre Wände gebracht haben, müssen Sie diese nicht mit Weiß übermalen, solange die Farbe dem „Ortsgebrauch“ und der „Verkehrsblichkeit“ entspricht, also dezent ist.

Entrümpelung kommt teuer!

Achtung bei der endgültigen Räumung Ihrer Wohnung! Wenn Sie Gegenstände zurücklassen, die Ihnen gehören, kann der Vermieter die Kosten für deren Entsorgung einbehalten.

Falls es trotz aller Bemühungen Schäden gibt, für die Sie bei der Wohnungsrückgabe nachweislich aufkommen müssen, sollten Sie genau darauf achten, wie viel Ihnen für deren Behebung von der Kautionsabgabe abgezogen wird. Oft

werden die Reparaturkosten nämlich unverhältnismäßig hoch angesetzt. Sollte es trotz aller Vorsicht und Vorsorge zu Streitigkeiten kommen, können Kautions- bzw. Einbehalte im sogenannten wohnrechtlichen Außerstreitverfahren überprüft werden. In den größeren Städten sind dafür unabhängige wohnrechtliche Schlichtungsstellen zuständig.

Weitere Infos unter:

- › <https://wien.arbeiterkammer.at/beratung/Wohnen/miete/Kautions.html>
- › www.oesterreich.gv.at/de/themen/bauen_und_wohnen/wohnen/3/1/Seite.210221
- › <https://mieterschutzwien.at/2655/zehn-fragen-zu-kautionen>



Kleiner Stein, große Wirkung

Was tun bei Steinschlagschäden in der Windschutzscheibe?

Wer viel mit dem Auto unterwegs ist, kennt es nur zu gut: Ein harmlos scheinender Steinschlag hinterlässt plötzlich einen tiefen Krater oder gar Riss in der Windschutzscheibe.

Der Ursprung dieses Ärgers liegt darin, dass das Vorderauto Steine und Kies aufwirbelt. Diese treffen wie Projektile mit hohem Tempo auf das Glas und sorgen für unschöne Absplitterungen und Risse, die die Sicht und Sicherheit nachhaltig beeinträchtigen.



Lichtreflexionen beeinträchtigt wird. Andererseits muss die Scheibe unversehrt und stabil sein, damit der Airbag im Fall eines Unfalls den Aufprall abfangen kann. Daher und um eine Vergrößerung des Schadens zu vermeiden, sollte man die Windschutzscheibe so rasch wie möglich reparieren lassen.

Was tun, wenn's passiert?

Ein kühler Kopf ist im Fall der Fälle der beste Ratgeber.

Bleiben Sie einfach so rasch wie möglich an einem sicheren Ort stehen. Hier können Sie, falls notwendig, den Schrecken verdauen und vor allem auch den Schaden an der Windschutzscheibe in Ruhe begutachten.

Ist nur ein kleiner Krater sichtbar, können Sie diesen mit klarem Wasser oder reinem Alkohol reinigen und mit einem fusselfreien Tuch abtrocknen. Anschließend sollten Sie die Schadensstelle mit einem Steinschlagpflaster aus dem Autozubehör abdecken. Alternativ können Sie dafür auch Sicherheitsfolie oder einfaches Klebeband verwenden. So verringern Sie die Gefahr, dass Schmutz und Feuchtigkeit eindringen und den Schaden vergrößern.

Kleine Ursache – große Gefahr?

Zunächst eine kleine Entwarnung: Das Horrorszenario der sofort in tausend Teile zerberstenden Windschutzscheibe ist ausgesprochen unwahrscheinlich. Denn moderne Frontscheiben bestehen aus Verbundglas, das im Kern durch eine Folie stabil gehalten wird. Die Scheibe ist außerdem fest im Rahmen eingeklebt, was ihr zusätzliche Stabilität verleiht.

Trotzdem sollte man Steinschlag nicht auf die leichte Schulter nehmen. Eine Absplitterung oder ein Riss in der Windschutzscheibe können ein ernstes Sicherheitsrisiko darstellen. Einerseits, weil die Sicht zum Beispiel durch

Scheibenkleister?

Im Baumarkt oder online findet man zu einem Preis um die 30 Euro verschiedene Reparatursets, um Steinschlagschäden selbst zu reparieren. Erlaubt ist das allerdings nur unter bestimmten Voraussetzungen.



Der Krater darf nicht größer als eine 2-Euro-Münze sein und muss sich auf der Scheibenaußenseite außerhalb des direkten Sichtfelds des Fahrersitzes befinden. Das Sichtfeld umfasst ausgehend von der Lenkradmitte die Fläche von je 14,5 cm nach rechts und links sowie von oben nach unten.

Expert:innen raten von der Selbstreparatur eher ab, da die Windschutzscheibe sicherheitsrelevant ist und eine unsachgemäße Selbstreparatur Folgen für das Pickerl haben kann.

Ein Fall für die Versicherung?

Verfügt man über eine Teil- oder Vollkaskoversicherung, sind Glasbruchschäden am eigenen Auto üblicherweise gedeckt. Eine Selbstbeteiligung in der Teilkasko fällt meist nur bei einem Scheibentausch an, Glasreparaturen sind meist kostenlos.

Nehmen Sie daher umgehend Kontakt mit Ihrer Versicherung auf, um eine etwaige Kostenübernahme abzuklären. Ist der Schaden gedeckt, schickt man eine Schadensmeldung an die Versi-

cherung, am besten mit ein paar Fotos aus verschiedenen Perspektiven.

Bei Unklarheiten bezüglich der Haftung (Schotter von einer LKW-Ladefläche oder Nichteinhalten der nötigen Sorgfalt seitens des Vordermannes, ...) bietet z.B. die ÖAMTC-Rechtsberatung ihren Mitgliedern unter der Tel.-Nr. 01/711 99-21530 Unterstützung.

Viele Versicherungen sehen eine Werkstattbindung vor und verweisen nach der Schadensmeldung direkt an eine Partnerwerkstatt.

Kein Fall für die Versicherung?

Autofahrerclubs wie der ÖAMTC bieten ihren Mitgliedern spezielle Windschutzscheiben-Services an. Bei ausgewählten Stützpunkten können Fahrzeuge bei entsprechender Mitgliedschaft günstig und schnell repariert werden.

Verhindern oder vorsorgen?

Steinschlag zu verhindern, ist nicht möglich. Durch Anpassung des eigenen Fahrverhaltens kann man das Risiko aber zumindest minimieren.

So sollte man etwa bei Schotterfahrzeugen, LKWs und Baustellenfahrzeugen besonders viel Abstand halten. Auch auf Landstraßen sind die steinige Geschosse nicht selten. Hier kann langsames Fahren das Risiko verringern.

Im Fall der Fälle hilft ein kleines Steinschlagpfaster im Handschuhfach, kleinere Krater erstzuversorgen und vor Verunreinigung und Nässe zu schützen. So weitet sich der Schaden nicht noch unnötig aus.

ÖAMTC. Mehr als Pannenhilfe!



► ÖAMTC Behinderungen & 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



Stück für Stück zum Glück

Gehirnjogging mit Spaßfaktor – warum sich Puzzeln im Alter lohnt ...

Puzzeln kann gleichzeitig entspannen und das Hirn anregen. Ob allein oder zu zweit, alt oder jung – Puzzelfans schaffen Ordnung aus Chaos, und das sowohl am Tisch als auch im Kopf.

Woher kommt das Puzzle?

Der Begriff kommt vom englischen Verb „to puzzle“, was übersetzt „verwirren“, „grübeln“ oder auch „knobeln“ bedeutet.

Das Legespiel mit dem Ziel, die Puzzle-teile wieder zu etwas Ganzem zusammenzusetzen, heißt auf Englisch „jigsaw puzzle“, also „Laubsägen-Rätsel“. Das verrät schon einiges über seine Herkunft. Denn im 18. Jahrhundert klebte der Kupferstecher John Spilsbury eine Landkarte von Großbritannien auf ein Holzbrett und zersägte dieses anschließend entlang der Grenzlinien verschiedener Grafschaften. Das derart entstandene Legespiel verkaufte er als Lehrmittel für den Geographieunterricht – damit war der Grundstein für das uns vertraute Puzzlespiel gelegt.

Im 20. Jahrhundert begann die Massenproduktion von Puzzles mit Stanzmaschinen. Die Spiele wurden preiswerter und damit auch populärer.

Heute sind Puzzles aus Kinderzimmern und auch vielen Erwachsenenhaushalten nicht mehr wegzudenken. Das klassische Puzzle ist allerdings nur noch eine Möglichkeit von vielen, um dem Spaß beim Finden der passenden

Teile nachzugehen. Wer in die Puzzle-Welt eintaucht, hat die Qual der Wahl. Lieber ein 3D-Puzzle, bei dem man ein dreidimensionales Objekt zusammensetzt? Oder ein „Shmuzzle“, bei dem alle Teile die gleiche Form haben, aber trotzdem richtig zusammengesetzt werden müssen? Für alle, die nicht genug Platz haben, gibt es mittlerweile sogar Online-Puzzles.

Gut fürs Gehirn

Unser Gehirn liebt es, gefordert zu werden. Intensive Nutzung wie beim Puzzeln steigert seine Leistungsfähigkeit. Wir erfassen jedes Teil, merken uns dessen Eigenschaften und verbinden diese mit den passenden Eigenschaften anderer Teile – so trainieren wir Kurzzeitgedächtnis und Konzentration.

Sie fragen sich, ob so viel Gehirnakrobatik entspannend sein kann? Ja – kann sie! Denn Puzzeln versetzt uns in einen meditativen Zustand. Wir nehmen uns aktiv Zeit für uns, konzentrieren uns auf ein Motiv und können den Stress der Außenwelt für diese Momente ausblenden. Und jedes Mal, wenn wir einen Teil an den richtigen Platz gesetzt haben, feiert das Gehirn diesen kleinen Erfolg mit einem Dopamin-Kick – der hebt die Laune und motiviert zum Weitermachen.

Puzzeln in Gesellschaft?

Wer sich in Österreich mit anderen Puzzle-Begeisterten zusammentun

möchte, kann Teil des Puzzlevereins werden. Hier kommen Puzzler:innen bei Puzzle-Treffen oder zum Puzzle-Tauschen (Puzzle-Swap) zusammen. Außerdem gibt es über den Verein auch jede Menge Informationen zu aktuellen Puzzle-Events und Meisterschaften. (<https://puzzleverein.at>)

In Wien findet außerdem einmal monatlich ein Puzzle-Treff vom Vienna Jigsaw Puzzle Club statt, bei dem im 3. Bezirk gemeinsam gepuzzelt und getauscht wird. (www.viennapuzzleclub.at)

Tipps für Einsteiger:innen

- Wählen Sie ein Motiv, das Ihnen wirklich gefällt, zum Beispiel ein Puzzle aus einem eigenen Foto. Wichtig ist, dass es abwechslungsreich ist: Viele Teile gleicher Farbe erschweren das Puzzeln.

- Beginnen Sie mit dem Sortieren der Eck- und Randsteine. Anschließend können Sie mit Hilfe der Vorlage auffällige Elemente zusammensetzen. Nach und nach entstehen so Bildfragmente, die sich am Ende zum Gesamtbild fügen.
- Der wichtigste Tipp und oft die größte Herausforderung: Dranbleiben! Starten Sie mit einfachen Teilen und geben Sie nicht auf! So wird jedes Puzzle Stück für Stück zum Erfolgserlebnis mit tollen Nebenwirkungen für Konzentrationsfähigkeit und Kurzzeitgedächtnis.

Online-Puzzle-Angebote:

- › <https://puzzlegarage.com/>
- › www.jigsawplanet.com/

THERME STATT FERNE



adults
only 16+

Entspannungstag 60+

* 1 x Ganztages - Thermeneintritt inkl. Sauna
(bei Kauf bis 12.00 Uhr)

* Gutschein für Sacherwürstel

NUR AN DIENSTAGEN (ausg. Feier- & Fenstertag)

ab € 50,50

TIPP: Linsberg Sonntag PLUS

* 1 Nacht im DZ inkl. HP, Thermen- & Saunalandschaft,
Hoteleigener Wellness-Bereich & asiatischem Garten

* Therapie am Anreisetag ab 09.00 Uhr

* Express-Frühstück im Café Green Bamboo

1 Nacht ab € 198,- p. P.



Hotel | Therapie | Spa - Linsberg Asia**** S
Bad Erlach | 02627/48000 | mail@linsbergasia.at
www.linsbergasia.at

Gut zu Fuß

Auf Entdeckungstour vor der Haustür

Spaziergehen ist eine einfache, aber wirkungsvolle Möglichkeit, sich regelmäßig zu bewegen und dem vielen Sitzen im Alltag gesund entgegenzuwirken. Außerdem wirkt sich das Gehen auch positiv auf die Stimmung aus.



Für alle, die die Pfade in ihrer Umgebung schon ausgetreten haben und Abwechslung suchen, haben wir Anregungen zur Gestaltung neuer Spaziergänge und Tipps fürs richtige Schuhwerk zusammengestellt.

Spazieren gehen einmal anders

Das kühler werdende Wetter lädt zu mehr Bewegung im Freien ein. Mit ein paar einfach umsetzbaren Ideen lassen sich altbekannte Wege neu entdecken. Ganz nach dem Motto: „Ich seh, ich seh, was du nicht siehst!“

- **Fototour:** Durch die Linse einer Fotokamera wird der Gang ins Freie zu

einem Suchen nach den schönsten Motiven. Egal, was Sie zum Mittelpunkt Ihrer Fototour machen: Sie entdecken Altes neu, schauen hinter die Fassaden und leben sich dabei kreativ aus. Und ganz nebenbei entstehen dauerhaft schöne, in Momentaufnahmen festgehaltene Erinnerungen.

- **Der Natur auf der Spur:** Naturinteressierte können Spaziergänge nutzen, um die Pflanzen- und Tierwelt der gewohnten Umgebung bewusst zu entdecken – mit Bestimmungsbüchern oder Apps. Auch das Sammeln von Kräutern, Früchten oder Blumen bringt Abwechslung und Farbe in den Alltag.
- **Museum des Hinschauens:** Sie interessieren sich für Geschichte? Erkunden und betrachten Sie doch einmal ganz bewusst Statuen und Denkmäler in Ihrer Umgebung. Oft stolpert man dabei über höchst spannende, überraschende Entdeckungen, wie Gedenktafeln an Hauseingängen oder besonders gestaltete Fassaden, die einem bis dahin noch nie aufgefallen sind. Lassen Sie die Geschichte Ihrer Umgebung auf sich wirken.

Lust auf eine historische Thementour durch Wien?

- › www.city-walks.info
- › www.wienguide.at

Zeig her deine Füße, zeig her deine Schuh ...

Zu lustvollen Spaziergängen gehört auch das richtige Schuhwerk! Es verhindert nicht nur lästige Blasen, sondern unterstützt auch unsere Wirbelsäule und verhindert somit Rückenschmerzen. Bei der Auswahl neuer Schuhe sollte man daher nicht zuerst auf Optik und Preis achten, sondern vor allem auch auf ausreichend Komfort für die Füße!

- Sie wollen neue Schuhe kaufen? Legen Sie die Anprobe auf den Nachmittag, denn im Laufe des Tages schwellen die Füße an. Tragen Sie außerdem die Socken bzw. Strümpfe, die Sie auch später tragen werden.
- Gönnen Sie Ihren Füßen Platz! Vorne sollte bei gutem Halt noch ca. 1 cm frei sein - Ihre Zehen dürfen nicht anstoßen. Achten Sie außerdem auf biegsames Obermaterial. Falten oder Nähte erhöhen das Blasenrisiko.
- Der „gesunde“ Absatz? Max. 2 cm! Bei höheren Absätzen neigt sich das Becken nach vorne und die Wirbelsäule wird falsch belastet. Zu hohe Absätze reduzieren außerdem unsere

Standfestigkeit. Die Außensohle Ihres Schuhs sollte leicht und griffig sein. Ein gutes Profil sorgt für festen Halt auf verschiedenen Untergründen.

- **Ausreichend Stütze und Halt?** Ein anatomisches Fußbett stützt und entlastet den Fuß. Bei Schlüpfen sorgen verstellbare Schuhbänder, Schnallen oder Klettverschlüsse für guten Sitz.
- **An- und ausprobieren!** Probieren Sie immer beide Schuhe, bevor Sie Ihre Kaufentscheidung treffen. Schuhe, die in die engere Wahl kommen, sollten Sie zehn Minuten durchgehend tragen.
- **Abwechslung hält fit!** Um Ihre Lieblingsschuhe lange „fit“ zu halten, sollten Sie diese nicht rund um die Uhr tragen, sondern immer wieder auf andere wechseln. Das tut Ihren Schuhen und Ihren Füßen gut.

Mit dem richtigen Schuhwerk müssen Sie sich nicht aufs richtige Auftreten konzentrieren, sondern können den kleinen Dingen am Wegesrand Aufmerksamkeit schenken und sich auch auf alten Wegen von neu Entdecktem überraschen lassen!



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

Schon Smartphone-Profi?

Kostenlose Unterstützungsangebote für eine sichere Handynutzung

Ohne Smartphone geht heute kaum noch etwas: Behördengänge erledigen, Bankgeschäfte abwickeln, Fahrpläne checken, Nachrichten schreiben, Fotos machen oder schnell etwas googeln – fast alles läuft über den kleinen Alleskönner. Wer nicht mit der digitalen Welt aufgewachsen ist, kann sich dabei schnell einmal überfordert fühlen.

Warum verlangen manche Apps, dass ich meine Einstellungen ändere, und sollte ich das wirklich tun? Was bedeutet 2-Faktor-Authentifizierung? Wozu brauche ich eine digitale ID und wie komme ich überhaupt zu einer? Und warum ist eigentlich mein Speicher ständig voll?

Fragen über Fragen, die es zu klären gilt! Aber nicht jeder hat in der Familie oder im persönlichen Umfeld jemanden, der all diese Fragen beantworten kann und einem geduldig Rede und Antwort steht und alles in Ruhe erklärt.

Glücklicherweise gibt es in Österreich eine Reihe kostenloser Angebote, die genau hier Abhilfe schaffen.

In Wien, Niederösterreich, Graz, Salzburg und Innsbruck finden zum Beispiel regelmäßig A1 Smartphone Stammtische statt.

Eine kurze telefonische Anmeldung reicht, und schon helfen Ihnen beim nächsten Stammtisch erfahrene A1-Trainer:innen dabei, sich mit Ihrem Smartphone besser zurechtzufinden.

Weitere Infos zum „A1 Smartphone Stammtisch“ erhalten Sie unter der Telefonnummer 0800 808 810 oder auf der Webseite <https://alseniorenakademie.at/a1-smartphone-stammtisch/>.

Ein weiteres kostenloses Angebot zur digitalen Grund- und Weiterbildung sind die Digital Überall-Workshops, die im Rahmen der staatlichen Digitalen Kompetenzinitiative in ganz Österreich in Präsenz und auch online stattfinden. Ziel ist es, Menschen praxisnah und unkompliziert bei der Erweiterung ihrer digitalen Alltagskompetenzen zu unterstützen.

Angeboten werden Workshops zu verschiedenen Themenschwerpunkten, einer dieser Schwerpunkte ist digitale Seniorinnen- und Seniorenbildung. Kostenlose Beratung erhalten Sie telefonisch unter 0800 400 222 oder auf www.digitalekompetenzen.gv.at/workshops.html.



Auf www.youtube.com finden Sie zusätzlich dazu zahlreiche kostenfreie Videos, die Smartphones bzw. deren Nutzung erklären. So lädt beispielsweise der Kanal „Friede Freude Smartphone“ auf www.youtube.com/@FriedeFreudeSmartphone jede Woche einen Beitrag zu einem neuen Themenschwerpunkt rund ums Handy hoch.

Ausstellungstipps

Medizin im Wandel der Zeit Von der Antike bis zur Moderne

Medizin hat die Menschheitsentwicklung entscheidend geprägt und beeinflusst Bildung, Wirtschaft und Politik weit über den Klinikalltag hinaus.

Die österreichische Nationalbibliothek widmet diesem Thema nun eine Sonderausstellung im Prunksaal. Dort wird die Geschichte der Gesundheitsversorgung von der Antike bis ins 20. Jahrhundert eindrucksvoll aufbereitet.

Ein besonderes Highlight der Ausstellung ist das berühmte Tacuinum

sanitatis, ein Handbuch zur gesunden Lebensführung aus dem 14. Jahrhundert. Darüber hinaus erhalten die Besucher:innen einen Einblick in den Nachlass von Gerard van Swieten, dem Leibarzt von Maria Theresia.

20. November 2025 – 1. März 2026

ÖSTERREICHISCHE NATIONALBIBLIOTHEK- PRUNKSAAL

Josefsplatz 1, 1010 Wien
Tel.: +43 2732 908010
kommunikation@onb.ac.at
www.onb.ac.at

Das MUTH

Konzertsaal,
Bühne & Programm
www.muth.at

Konzertsaal der
Wiener Sängerknaben

DI 18. NOV 2025
**TAUSEND MAL
SCHÖNER
ALS IHR**
**Katharina Stemberger
und Die Strottern**

Foto: Moritz Scheil

Johann Strauss Museum Interaktiv, immersiv, informativ

Johann Strauss und Hightech bringt man nicht sofort in Zusammenhang. Doch das Johann Strauss Museum in Wien beweist eindrucksvoll, dass Tradition und moderne Technik durchaus harmonisieren können.

Anlässlich seines 200. Geburtstages hat man Johann Strauss eine innovative Dauerausstellung gewidmet. Ausgestattet mit GPS-Kopfhörern erkundet man die 900 m² des Museums.

Die Ausstellung ist in sieben Akte gegliedert und dauert etwa 75 Minuten. Unterstützt durch großformatige Drucke, Plakate und Videoeinspielungen

entfaltet sich dabei das facettenreiche Leben von Johann Strauss. Dabei stehen keine historischen Exponate im Mittelpunkt, sondern das Erlebnis als Ganzes: ein Spaziergang durch die Geschichte von Johann Strauss und seine Klänge.

Sonntag bis Donnerstag
10 - 18 Uhr
Freitag bis Samstag
10 - 19 Uhr

JOHANN STRAUSS MUSEUM
Friedrichstraße 7, 1010 Wien
Telefon: +43 2742 90 80 90-998
office@johannstraussmuseum.at
www.johannstraussmuseum.at

Michaelina Wautier – Malerin

Eine der bedeutendsten Kunschtchaffenden des 17. Jahrhunderts – so wird von der Barockmalerin heute gesprochen. Doch noch im letzten Jahrhundert war Michaelina Wautier eine vergessene Künstlerin. Ihre Kunst war so imposant, dass man lange nicht glauben wollte, dass sie aus Frauenhand stammt.

Das Kunsthistorische Museum widmet Wautier nun eine umfassende Ausstellung, die ihr Schaffen auf Augenhöhe mit gro-

ßen Zeitgenossen, wie Peter Paul Rubens und Anthonis van Dyck, präsentiert. Dabei eröffnet sich ein neuer, weiblicher Blick auf das gemeinsame Zeitalter. Beinahe das gesamte Oeuvre der Künstlerin kann im Kunsthistorischen Museum entdeckt werden. Erstmals wird dabei auch ihre Serie zu den Fünf Sinnen in Europa gezeigt.

Noch bis 22. Februar 2026
Dienstag bis Sonntag 10 - 18 Uhr
Donnerstag 10 - 21 Uhr

KUNSTHISTORISCHES MUSEUM
Maria-Theresien-Platz, 1010 Wien
Tel.: +43 1 525 24-2500
ticket@khm.at
www.khm.ac.at



© 2025 Museum of Fine Arts, Boston

Kolonialismus am Fensterbrett Die globalen Geschichten unserer Zimmerpflanzen

Geranien, Usambara-Veilchen, Zimmertanze – viele unserer beliebtesten Zimmer- und Balkonpflanzen stammen ursprünglich nicht aus Europa.



Die Ausstellung im „zam“-Raum beleuchtet deren spannenden Wege nach Europa und zeigt, wie eng die grünen „Klassiker“ mit Kolonialgeschichte, Handel und Ausbeutung verbunden sind. Pflanzen, die heute unsere Fenster-

bänke zieren, gelangten oft gemeinsam mit ethnografischen Objekten auf langen Schiffsreisen in europäische Museen.

Bei freiem Eintritt lädt die Ausstellung mit spielerischen Elementen ein, globale Zusammenhänge anschaulich und überraschend neu zu entdecken.

Noch bis 25. Mai 2026
Täglich 10 - 18 Uhr (außer Montag)
Dienstag 10 - 21 Uhr

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

Hitlers Exekutive Die österreichische Polizei und der Nationalsozialismus

Die Ausstellung beleuchtet die Rolle der Polizei im Nationalsozialismus – von ihrer Beteiligung an Verfolgung, Krieg und Holocaust bis hin zu einzelnen mutigen Widerstandshandlungen. Sie zeigt, wie tief Polizei und Gendarmerie in die Gewaltpolitik des NS-Regimes verstrickt waren.

Ergänzt wird die Schau um einen Schwerpunkt zu Niederösterreich mit besonderem Fokus auf die Gruppe um Otto Kirchl, die 1945 eine gewaltfreie Übergabe St. Pöltns anstrebte – und dafür mit dem Leben bezahlte. Eine eindrucksvolle und wichtige Ausstellung über Verantwortung, Mit-

wirkung und Zivilcourage, die vom Innenministerium in Zusammenarbeit mit dem Boltzmann-Institut für Kriegsfolgenforschung und dem Dokumentationsarchiv des österreichischen Widerstands konzipiert wurde.

4. Oktober 2025 bis 22. Februar 2026
Dienstag bis Sonntag
9 - 17 Uhr

NIEDERÖSTERREICHISCHES MUSEUM
Kulturbezirk 5
3100 St. Pölten
Tel.: +43 2742 90 80 90-998
info@museumnoe.at
www.museumnoe.at

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.skazicksee.at

Sonderkrankenanstalt für neurologische Rehabilitation Kittsee
Spitalgasse 1, 2421 Kittsee
Tel.: 02143 30100
www.neuroreha-kittsee.at

Landeskrankenhaus Oberpullendorf
Spitalstraße 32,
7350 Oberpullendorf
Tel.: 05 7979 34000
www.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-austria.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
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
Lichtensteinstraße 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-laabimwalde.at/de/home

Waldsanatorium Perchtoldsdorf
Sonnberggasse 93,
2380 Perchtoldsdorf
Tel.: 01 865 01 00 0
www.reha-perchtoldsdorf.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.reha-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.gesundheitsresort-
koenigsberg.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 Kreislauferkran-
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**
Sanatoriumstraße 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.aerztekkammer.at

AUVA Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

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

Behindertenanwaltschaft

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 Behinderungen & Mobilität

Tel. 01/711 99 21283
www.oamtc.at/behinderung-mobilitaet

ÖBB

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

ORF-Kundendienst

Tel: 01 870 70 30

Orthoptik austria Berufsverband der Orthoptist:innen Österreichs

Wurmsergasse 7/3/15,
1150 Wien
Tel.: 01 226 443 990

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

NÖ Gleichbehandlungsbeauftragte

Rennbahnstraße 29,
Stiege B, 3/313,
3109 St. Pölten
Tel.: 02742 9005-16212

NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft

Hypogasse 1, 2. Stock,
3100 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

Ertlasse 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**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

IMPRESSUM

HERAUSGEBER, MEDIENINHABER, VERLEGER:

Bildungsagentur Content Pool GmbH

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

Erscheinungstermin: Herbst 2025

Druck: FRIEDRICH Druck & Medien GmbH

Alle Informationen in den redaktionellen Beiträgen erfolgen ohne Gewähr.

BILDNACHWEIS:

Coverfoto: © AdobeStock/hedgehog94, S. 6 © Firefly/Foto KI generiert, S. 8 © Firefly/Foto KI generiert, S. 10 © sweet-life/unsplash, S. 12 © Firefly/Foto KI generiert, S. 14 © AdobeStock/Andrey, S. 18 © AdobeStock/Michael, S. 22 © AdobeStock/CineLens/peopleimages.com, S. 25 © AdobeStock/M.Dörr & M.Frommherz, S. 30 © AdobeStock/Yakobchuk Olena, S. 31 © AdobeStock/Mattoff, S. 34 © AdobeStock/Anselm S. 36 © AdobeStock/JackF

**Jetzt
online!**www.mittenimleben.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**

