

Ausgabe 1/2025



Mitten im Leben

Gesundheit, Partnerschaft, Sicherheit & Freizeit

LEBENSLUST



WIENS EINZIGARTIGER SENIORENCLUB

Willkommen beim Club zum Amüsieren,
Informieren, Konsumieren & Shoppen



10 JAHRE
Feiern Sie mit!

22. - 24. OKTOBER 2025

MESSE WIEN

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



lebenslust-messe.at



Mitten im Leben

Ausgabe 1/2025



Gesundheit

- 04 Allerlei ums Ei ... österliche Überbleibsel auf dem Speiseplan
- 06 Wegwerfen war gestern ... gut für Umwelt und Geldbeutel
- 08 Zucker?... Prävention, Symptome & Behandlung
- 12 Polyneuropathie ... wenn die Nerven leiden
- 16 Hoch und immer höher? ... Blutdruck im Griff und Blick
- 20 Frühjahrsmüdigkeit ... warum wir uns so schlapp fühlen



Partnerschaft

- 22 Getrennte Betten ... Beziehungskiller oder -retter?
- 24 Gut aufgehoben ... mit der Caritas Pflege
- 26 Warum ist der Himmel blau? ... Herausfordernde Kinderfragen



Sicherheit

- 29 Technik, die mitdenkt ... digitale Alltagshelfer
- 32 Parkschaden?! ... Was zu tun ist, wenn's kracht
- 34 Digitaler Nachlass ... Log-ins, Likes und der letzte Wille
- 37 Ganz in Schwarz? ... Von der Geschichte einer Trauerfarbe
- 38 Garteln am Friedhof ... Urban Gardening



Freizeit

- 40 Frühjahrsputz mit KonMari ... mehr Platz, mehr Wohlbefinden
- 42 Vom Drahtesel zum Pedelec ... Tipps für E-Bike Einsteiger
- 44 Piccolo oder Stich? ... Ein Kulturgut mit Spaß und Strategie
- 46 Ausstellungstipps ... Wien und Umgebung



Adressen

- 50 Spitäler & Rehakliniken
- 54 Kostenlose Info & Erstberatung
- 56 Notrufe

Auf in die warme Jahreszeit

Der Frühling ist da – und mit ihm die Zeit, in der die Natur wieder zu neuem Leben erwacht. Auch für uns Menschen ist diese Jahreszeit eine wunderbare Gelegenheit, frische Energie zu tanken und den Alltag mit neuen Ideen und der ein oder anderen neuen gesunden Gewohnheit zu bereichern.

In unserer aktuellen Ausgabe möchten wir Ihnen einige wertvolle Tipps mit auf den Weg geben, wie Sie die warme Jahreszeit gesund und aktiv nutzen und genießen können.

Von Anregungen zur Überwindung der Frühjahrsmüdigkeit über wertvolle Infos zu Polyneuropathie oder Diabetes bis hin zur Antwort auf die Frage, wie man den nicht enden wollenden Frageketten von Kindern pädagogisch wertvoll begegnen kann, oder Hinweisen zu aktuellen Ausstellungen – wir hoffen, dass wir Sie beim Lesen unterhalten, im Alltag unterstützen und außerdem noch motivieren können, sodass Sie aus diesem Frühling und Sommer das Beste für sich herausholen.

Genießen Sie die kommenden Sonnenmonate in vollen Zügen und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes! Wir freuen uns schon auf ein Wiederlesen im Herbst 2025!

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.

Allerlei ums Ei

Österliche Überbleibsel auf dem Speiseplan

Die fleißigen Helfer des Osterhasen produzieren jedes Jahr aufs Neue Millionen bunter Ostereier. Sorgfältig gefärbt, oft liebevoll mit Abziehbildern von Osterhasen und Palmkätzern versehen, schmücken diese so manches bunte Osternest. Ist das Nest allerdings erst einmal gefunden, kann es schon eine Zeitlang dauern, bis all diese österlichen Farbtupfer auch ihren Weg auf den Speisezettel finden.



Für all jene, die Bedenken haben, was sie mit den gefärbten Eiern machen sollen, die den Osterhasen überlebt haben, gibt es gute Nachricht: Lagert man gefärbte, hart gekochte Eier im Kühlschrank, kann man sich bis zu zwei Wochen Zeit lassen, um die Ostereier zu genießen.

Gut gekocht ist halb gewonnen!

Damit die bunten Eier haltbar bleiben,

gilt es, einige Regeln zu beachten:

- Wählen Sie frische Eier aus. Alte Eier werden durch den Kochvorgang nicht verjüngt.
- Kochen Sie die Eier gut durch. So verhindern Sie eine mögliche Salmonelleninfektion.
- Vorsicht beim Abschrecken! Hier können Bakterien aus dem kalten Wasser ins Ei gelangen. Abgeschreckte Eier sollten daher immer sofort gegessen werden.
- Die Lagerung in einem Extra-Ei-Fach in der Kühlschranktür ist zwar verlockend, reduziert aber die Haltbarkeit. Denn das ständige Auf- und Zumachen der Tür setzt die Eier großen Temperaturschwankungen aus.

Hartes Ei mit blau-grüner Farbe?

Wird ein Ei lang gekocht, so tritt aus den Eiweißen des Dotters Eisen und aus den Eiweißen des Eiklars Schwefel aus. Diese reagieren miteinander zu Eisensulfid. Optisch hinterlässt diese chemische Reaktion blau-grüne Verfärbungen an der Grenze zwischen Eiklar und Dotter, die für Gourmets allerdings unbedenklich sind. Das Ei kann ohne Sorge gegessen werden.

Gesund ernähren mit Ei?

Das Hühnerei enthält hochwertiges Eiweiß, alle wichtigen Aminosäuren, Vitamin A, D, E, K, Folsäure, Biotin, Eisen und Zink. Ein Ei zwischendurch liefert dem Körper wichtige Nährstoffe.

Essen auf Rädern: Ihr tägliches Menü

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



Alle Infos unter
[samariterwien.at/
essen-auf-raedern](https://www.samariterwien.at/essen-auf-raedern)

© GMS GOURMET GmbH

GOURMET
DAHEIM

SAMARITERBUND
WIEN





Ei-Salat mit Rucola und Speck

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 harte Eier
- 100 g Karotte (1-2 Karotten)
- 60 g Lauch
- 20 g Rucola
- 20 g Frühstücksspeck
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker
- ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Oliven- oder Walnussöl

Zubereitung

1. Karotte schälen und mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Rucola waschen, grobe Stiele entfernen und zerkleinern.
2. Speck bei mittlerer Hitze knusprig braten, auf Küchenpapier abkühlen lassen. Lauch und Karotten im Speckfett 3–4 Min. garen, mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.
3. Zitrone heiß waschen, Hälfte abreiben und auspressen. Saft mit Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren, Karotten, Lauch und Rucola untermischen.
4. Eier schälen, in Scheiben schneiden und vorsichtig unter den Salat heben. Mit Speck und Zitronenschale garnieren.

Wegwerfen war gestern!

Der Umwelt und dem eigenen Geldbeutel Gutes tun ...

Tonnenweise Lebensmittel landen täglich im Müll – und kaum jemand von uns ist daran unbeteiligt. Lebensmittelabfälle fallen sowohl in Privathaushalten, der Gastronomie als auch dem Lebensmittel-einzelhandel an. Die Krux an der Sache? Der Großteil davon wäre sogar noch genießbar. Ein Paar einfache Tipps helfen dabei, es hinkünftig besser zu machen.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum

Ein „Mindestens haltbar bis ...“ auf verpackten Lebensmitteln bedeutet nicht, dass diese am Stichtag schlecht werden. Der Test auf Geruch, Aussehen und Geschmack kann einige Nahrungsmittel vor dem Kübel retten, allerdings nur bei Original verschlossenen Verpackungen.

Vorsicht ist auch bei leicht verderblichen Lebensmitteln, wie Frischfleisch oder frischem Fisch, geboten. Hier handelt es sich um ein Verbrauchsdatum, das man streng einhalten sollte.

Vorbeugung

Eine Einkaufsliste schützt vor Impuls- oder Fehlkäufen, und ein wöchentlicher Menüplan für die täglichen Gerichte gibt mehr Kontrolle über die benötigten Mengen. Kombiniert mit einem Überblick über Vorräte und richtige Lagerung hat man gute Chancen, um einiges weniger wegzuerwerfen.

Gemeinsam Lebensmittel retten

Mittlerweile gibt es auch zahlreiche Initiativen, denen man sich anschließen und gemeinsam mit anderen Lebensmittel retten kann.

Zum Beispiel kann man sich online für „Foodsharing“ anmelden. In der Community werden kostenlose Lebensmittel aus Mitgliedshaushalten oder -betrieben verteilt bzw. untereinander weitergegeben. (<https://foodsharing.at/>)

Immer öfter gibt es in Supermärkten auch Lebensmittel mit vernachlässigbaren Mängeln zu einem Schnäppchenpreis, sogenannte „Rettersackerl“.

Eine weitere Rettungsaktion wurde mit der App „TooGoodToGo“ ins Leben gerufen. Über die App kann man noch genießbares Essen bei Händlern in der Region zu einem stark reduzierten Preis kaufen. Die Abholung erfolgt in einem bestimmten Zeitfenster, meistens am Ende des Geschäftstages. (www.toogoodtogo.com/de-at)

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

Testangebot

INKL. ZUSTELLUNG

Best.-Nr. 991123

Hausgemachtes Rindsgulasch

Best.-Nr. 991835

Wurstknödel

Best.-Nr. 991726

Rahmfisolen

Best.-Nr. 991322

Feines Kalbsbutterschnitzel

Best.-Nr. 991501

Schlemmerteller

Best.-Nr. 993452

Alaska-Seelachsfiletschnitte

Best.-Nr. 991219

2 Naturschnitzel

Best.-Nr. 991720

Krautfleckerl

Best.-Nr. 991922

3 Topfenpalatschinken

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.wrkhandel-gmbh.at/agb-speisenzusteller. Nicht mit Aktionen, Rabatten oder Gutscheinen kombinier- oder einlösbar. Bezug einer Erstlieferung nur gegen Barzahlung. Druckfehler vorbehalten. Dieses Angebot gilt einmal pro Person bis auf Widerruf.

Zucker?

Prävention, Symptome und Behandlung

Diabetes mellitus, umgangssprachlich auch „Zuckerkrankheit“ genannt, ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen in Österreich.

Im Alter steigt das Risiko, daran zu erkranken. Das Tückische: Die Krankheit entwickelt sich oft langsam und bleibt daher lange unbemerkt.



Viele Betroffene fühlen sich zunächst nicht krank, sie merken nicht, dass ihr Zuckerhaushalt und damit ihre Gesundheit ins Wanken gerät. Umso wichtiger ist es, frühzeitig auf Warnzeichen zu achten und den Blutzucker regelmäßig kontrollieren zu lassen. Denn wer Diabetes rechtzeitig erkennt und behandelt, kann seine Lebensqualität erhalten und bis ins hohe Alter aktiv bleiben.

Was ist Diabetes?

Diabetes ist eine Stoffwechselerkrankung, bei der der Zucker aus der Nahrung nicht mehr richtig verarbeitet werden kann.

Zucker ist ein wichtiger Energielieferant für unsere Körperzellen. Mit der Nahrungsaufnahme gelangt er in den Darm, wird dort aus der Nahrung gefiltert und ins Blut aufgenommen – der Blutzuckerspiegel steigt an.

Damit nun der wertvolle Zucker in die Zellen aufgenommen und dort in Energie umgewandelt werden kann, ist Insulin notwendig. Dieses Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird, ist dafür zuständig, dass der Zucker in die Zellen geschleust wird, was auch den Blutzuckerspiegel wieder senkt.

Wird zu wenig oder gar kein Insulin gebildet oder wirkt dieses nicht ausreichend, bleibt der Zucker im Blut und kann nicht richtig verwertet werden. Der Blutzuckerspiegel steigt dauerhaft an, und das mit teils schwerwiegenden

Folgen für Nerven, Blutgefäße und Organe, die geschädigt werden können.

Es gibt verschiedene Formen von Diabetes. Der Typ-1-Diabetes beginnt oft schon im Kindes- oder Jugendalter. Hier bildet der Körper zu wenig oder gar kein Insulin, Betroffene müssen es täglich spritzen.

Am häufigsten tritt allerdings der Typ-2-Diabetes auf, bei dem das Insulin nicht mehr ausreichend wirkt. Die Körperzellen haben eine Insulinresistenz entwickelt, sie reagieren nicht mehr wie gewohnt auf das Hormon. Da dieser Diabetestyp meist im Erwachsenenalter auftritt, wird er auch als Altersdiabetes bezeichnet.

Schwangerschaftsdiabetes ist eine Form von Diabetes, die nur während der Schwangerschaft auftritt. Wird die Erhöhung des Blutzuckers der werdenden Mutter nicht rechtzeitig erkannt, kann es zu Problemen für Mutter und Kind kommen. Meist lässt sich der Zuckerwert durch gesunde Ernährung und mehr Bewegung gut in den Griff bekommen. Nur in manchen Fällen ist Insulin nötig.

Warum Typ-2-Diabetes?

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Stoffwechsel. Die Muskelmasse nimmt ab, dafür lagert sich Fett an Bauch und Organen ab.

Weitere Risikofaktoren für Typ-2-Diabetes sind ungesunde, zucker- und fettreiche Ernährung, erhöhte Blutfettwerte, Übergewicht, Bewegungsmangel, Bluthochdruck, Rauchen und familiäre Veranlagung. Auch bestimmte Medikamente oder hormonelle Veränderungen können das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen.

Zu Beginn der Diabetes-Erkrankung wird noch ausreichend Insulin produziert, die Fett-, Muskel- und Leberzellen reagieren aber immer weniger darauf. Das führt dazu, dass die Bauchspeicheldrüse die Insulinproduktion steigert, um den Insulinspiegel im Blut in normaler Höhe zu halten.

Werden die Zellen gegenüber dem Hormon immer unempfindlicher, kann die Bauchspeicheldrüse allerdings irgendwann nicht mehr genug Insulin produzieren, um den Blutzucker zu regulieren.



meditrax
service at its best



varena

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.varena.com



€ 5,00

Gutscheincode

VAM7BF

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

Anzeichen, die man ernst nehmen sollte

Typ-2-Diabetes entwickelt sich oft über Jahre und bleibt lange un bemerkt. Achten Sie deshalb auf folgende Warnsignale:

- starkes Durstgefühl und häufiger Harndrang
- anhaltende Müdigkeit und Leistungsschwäche
- häufige Übelkeit
- Schwindel
- trockene Haut und Juckreiz
- verschwommenes Sehen
- schlechte Wundheilung
- erhöhte Anfälligkeit für Infekte

Gerade bei älteren Menschen können die Symptome allerdings auch unspezifisch sein, daher ist regelmäßige Kontrolle des Blutzuckerwerts auch ohne konkrete Anzeichen für Diabetes besonders wichtig.

Achten Sie auf sich!

Bleibt Diabetes unbehandelt, kann das ernsthafte Folgen haben. Die dauerhaft erhöhten Blutzuckerwerte schädigen die Blutgefäße und Nerven – oft, ohne dass man es gleich merkt. Mögliche Folgeerkrankungen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenschäden bis hin zur Dialyse, Sehprobleme bis zur Erblindung, Nervenschäden, die zu Taubheitsgefühlen oder Schmerzen führen, oder auch Durchblutungsstörungen, die schlecht heilende Wunden oder im Extremfall sogar Amputationen nötig machen können.

Es gibt aber viele Möglichkeiten, das eigene Risiko zu senken bzw. eine beginnende Zuckerkrankheit rechtzeitig zu entdecken.

- **Regelmäßig kontrollieren**
Lassen Sie mindestens einmal jährlich Ihren Blutzuckerwert kontrollieren.
- **Bewegung in den Alltag einbauen**
Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag helfen, den Blutzucker zu regulieren.
- **Gesund essen**
Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fisch und wenig Zucker.
- **Gewicht reduzieren**
Bereits wenige verlorene Kilos können einen großen Unterschied machen, vor allem, wenn sie am Bauch verloren werden.
- **Rauchen einstellen**
Rauchen schädigt die Gefäße und verstärkt Diabetes-Folgen.



Kurz zusammengefasst:

Hören Sie auf Ihren Körper und achten Sie auf Warnsignale!

Diabetes ist zwar eine ernstzunehmende Erkrankung, aber auch eine, bei der Sie selbst viel dazu beitragen können, Ihre Lebensqualität zu sichern.

Mit einem gesunden Lebensstil, regelmäßiger Bewegung und ärztlicher Kontrolle lässt sich Typ-2-Diabetes oft vermeiden oder zumindest gut behandeln.

Wer auf sich achtet, kann auch im Alter ein aktives und erfülltes Leben führen – mit oder ohne Diabetes.

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

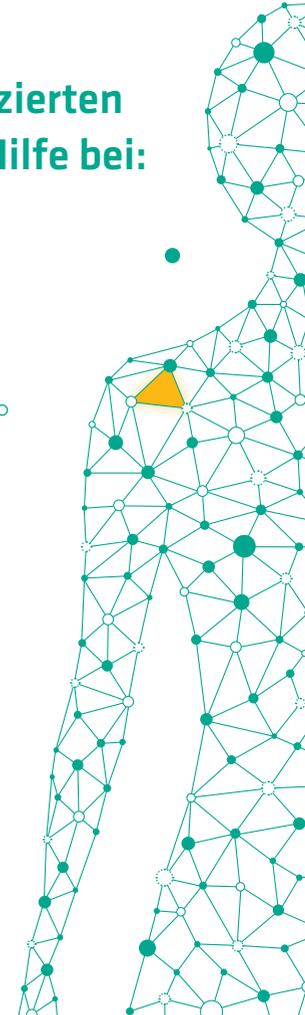
Professionelle Behandlung schwer heilender Wunden.



In Ihrer Nähe: **Baden | Eisenstadt | Korneuburg | Wien**

**AUCH
HAUSBESUCHE
MÖGLICH!**

0800 505050
www.wundambulanz.at



Polyneuropathie

Wenn die Nerven leiden

Taubheitsgefühl in den Händen, Kribbeln in den Füßen oder brennende Schmerzen in den Beinen – viele ältere Menschen kennen solche Beschwerden, ohne genau zu wissen, woher sie kommen. Häufig steckt eine sogenannte Polyneuropathie dahinter: eine Erkrankung der Nerven, die schleichend beginnt und den Alltag zunehmend beeinträchtigt.

Was ist Polyneuropathie?

Wörtlich bedeutet der Begriff Polyneuropathie „Erkrankung vieler Nerven“. Von dieser Erkrankung des peripheren Nervensystems sind vor allem die langen Nervenbahnen in den Armen und Beinen betroffen. Die Nerven leiten Reize, wie Berührungen, Temperatur oder auch Schmerz, nicht mehr richtig weiter. Betroffene spüren oft ein Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Füßen oder Händen.

Manche klagen auch über brennende oder stechende Schmerzen, die vor allem nachts auftreten. Andere merken, dass ihre Muskeln schwächer werden

oder sie beim Gehen unsicher sind. Nachdem sich die Beschwerden meist langsam entwickeln, bleibt die Krankheit oft lange unbemerkt. Im fortgeschrittenen Stadium kann es aber sogar zu Gleichgewichtsstörungen und Gehunfähigkeit kommen.

Ursachen und Risikofaktoren

Polyneuropathie kann viele verschiedene Ursachen haben. Am häufigsten tritt sie im Zusammenhang mit Diabetes auf, vor allem wenn der Blutzucker über längere Zeit schlecht eingestellt ist. Auch ein Mangel an bestimmten Vitaminen, besonders Vitamin B12, kann die Nerven schädigen.

Weitere Risikofaktoren sind Alkoholmissbrauch, Chemotherapie, Nierenfunktionsstörungen oder auch Infektionen. In manchen Fällen liegt eine erbliche Veranlagung vor, oft bleibt die genaue Ursache auch unklar.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, an einer Polyneuropathie zu erkranken.



SCHUHFRIED
HEIMTHERAPIE

RAUS
AUS DER
SCHMERZ-
SPIRALE!

Behandeln Sie jetzt Ihre Polyneuropathie

HiToP Hochtontherapie

- Nimmt Brennen, Schmerzen, Missempfinden
- Wirkt positiv auf Nerven und Gewebe
- Unabhängig von der Ursache (Diabetes, toxische Neuropathie...)

Sie profitieren mehrfach

- Gehen wird sicherer
- Ihre tägliche Bewegungsportion
- Beugt dem diabetischen Fußsyndrom vor
- Mehr Muskelkraft, bessere Gleichgewichtswahrnehmung



PNP
ZU HAUSE
BEHANDELN
MIT HiToP



Zum Testen einfach Mieten!

Kostenlose Postzustellung,
telefonische Beratung.

+43 1 405 42 06 200

www.schuhfriedmed.at

hitop@schuhfriedmed.at



Diabetische Polyneuropathie

Bei Menschen mit Diabetes kann ein dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel Polyneuropathie verursachen. Die Blutgefäße, die die Nerven versorgen, werden verengt oder blockiert, sodass die Nerven nicht genug Nährstoffe erhalten. Diese Unterversorgung führt schließlich zu einer Schädigung der Nerven.

Diabetische Polyneuropathie äußert sich häufig in Taubheitsgefühlen und Kribbeln in den Füßen, brennenden Schmerzen – insbesondere in der Nacht –, einem verminderten Schmerzempfinden, wodurch Verletzungen oft unbemerkt bleiben, sowie in Muskelschwäche und einer dadurch bedingten Gangunsicherheit.

Weil Menschen mit Nervenschäden Schmerzen oder Druckstellen oft nicht bemerken, können auch kleine Verletzungen unbemerkt bleiben. Diese heilen dann schlecht und können sich leicht entzünden. Im schlimmsten Fall entwickeln sich daraus offene Wunden bis hin sogar zu so schweren Schäden, dass eine Amputation nötig wird.

Diagnose und Behandlung

Um eine Polyneuropathie zu erkennen, führen Ärzt:innen zunächst ein ausführliches Gespräch über die Beschwerden und mögliche Vorerkrankungen, wie etwa Diabetes oder Vita-

minmangel. Anschließend werden die Nervenfunktionen im ganzen Körper überprüft. Dazu gehören Tests des Berührungs- und Temperaturempfindens, der Muskelkraft und der Reflexe. Auch Gleichgewicht und Koordination können untersucht werden. Bei Bedarf folgen weiterführende Untersuchungen, wie die Messung der Nervenleitgeschwindigkeit.

Therapieoptionen

Bei Polyneuropathie gibt es keine Heilung, es gibt aber Möglichkeiten zur Linderung der Symptome.

Die Behandlung richtet sich nach der jeweiligen Ursache. Ist zum Beispiel schlecht eingestellter Diabetes die Ursache, ist eine gute Blutzuckereinstellung besonders wichtig. Auch ein Mangel an Vitaminen kann gezielt behandelt werden.

Um die Beschwerden zu lindern, können Medikamente gegen Nervenschmerzen eingesetzt werden. Ergänzend helfen oft Krankengymnastik, Bewegungsübungen und spezielle Fußpflege, um das Gleichgewicht zu verbessern und Verletzungen zu vermeiden. Wichtig ist, die Nerven möglichst früh zu schützen und regelmäßig ärztlich kontrollieren zu lassen.

Hochtontherapie

Eine weitere Behandlungsoption ist die Hochtontherapie, bei der hochfrequente elektrische Impulse eingesetzt werden, um die Nerven zu stimulieren und die Beschwerden zu lindern. Der Ablauf der Therapie ist einfach: An den betroffenen Körperstellen werden Elektroden angebracht, sodass die hochfrequenten Impulse tief ins Ge-

webe eindringen, direkt auf den Muskel einwirken und die Nervenaktivität positiv beeinflussen können.

Menschen mit implantiertem Herzschrittmacher dürfen die Therapie nicht anwenden.

Viele Patient:innen berichten von einer spürbaren Erleichterung. Es empfiehlt sich, die Therapie in enger Absprache mit der behandelnden Ärztin oder dem Therapeuten auszuprobieren, um herauszufinden, ob sie auch für einen selbst eine gute Option ist.

Täglich aufs Neue ...

Der Alltag bietet jede Menge Gelegenheit, um sich und seinen Nerven Gutes zu tun.

Bequeme, gutschitzende Schuhe mit weicher Sohle schützen die Füße vor Druckstellen. Wer regelmäßig barfuß läuft, sollte besonders vorsichtig sein, um Verletzungen zu vermeiden. Tägliche Fußkontrolle hilft, kleine Wunden oder Veränderungen frühzeitig zu erkennen.

Bewegung, wie Spazierengehen, Radfahren oder leichte Gymnastik, regt die Durchblutung an und unterstützt die Nervenfunktion.

Hören Sie auf Ihren Körper und holen Sie sich rechtzeitig ärztlichen Rat, wenn sich etwas verändert. Polyneuropathie ist eine ernsthafte Erkrankung. Aber eine frühzeitige Diagnose und gezielte Maßnahmen können helfen, die Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu erhalten.

Weil guter Schlaf nicht teuer ist.

i

Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin in Kombination mit den Pflanzen Hopfen und Melisse. Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen und ist hilfreich zur Linderung der subjektiven Jet-Lag-Empfindung.



€7,35



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%.

vegan

glutenfrei

lactosefrei

fructosefrei



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

Hoch und immer höher?

Den Blutdruck im Blick und Griff behalten



Der Blutdruck hat wesentlichen Einfluss auf unsere Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nachdem diese nach wie vor Todesursache Nummer 1 sind, sollten wir ihn gut im Blick behalten, um rechtzeitig gegensteuern zu können.

Was der Blutdruck verrät

Was sagt der Blutdruck eigentlich aus? Rund um die Uhr pumpt das Herz Blut durch unseren Körper. Der Druck, der dabei innen auf die Wände der Blutgefäße ausgeübt wird, ist der Blutdruck. Man könnte ihn auch mit dem Druck in einem Schlauch, durch den Wasser fließt, vergleichen.

Grundsätzlich gibt es zwei Werte, die den Blutdruck bestimmen: Der systolische

Blutdruck, der obere Wert, gibt den Druck an, der entsteht, wenn das Herz sich zusammenzieht und das Blut in die Arterien pumpt. Der diastolische Blutdruck, der untere Wert, gibt den Druck an, der entsteht, wenn das Herz sich wieder entspannt und mit Blut füllt. Der systolische Blutdruck ist der höchste Druck, der auf die Gefäßwände ausgeübt wird, der diastolische ist der niedrigste.

Sind die Arterien verengt oder weniger elastisch, so steigt der Druck – und damit auch der Blutdruck. Ist der Blutdruck dauerhaft zu hoch und liegt bei Messwerten ab 140 (systolisch)/90 (diastolisch) mmHg, so spricht man von Bluthochdruck: Hypertonie.

Wie wirkt sich Bluthochdruck aus? Bluthochdruck belastet sowohl das Herz als auch die Gefäße, er erhöht das Risiko für Herzkrankheiten und Schlaganfälle.

Das Herz, das versucht, eingeschränkte Arterien durch erhöhte Pumpleistung auszugleichen, nutzt sich aufgrund der höheren Belastung früher ab.

Und auch die Arterienwände können durch die dauerhafte Belastung geschädigt und zum Platzen gebracht werden. Passiert das im Gehirn, so spricht man von einem Schlaganfall, bei dem ein Teil des Gehirns aufgrund des geplatzten Gefäßes nicht mehr mit ausreichend Blut versorgt wird.

Werden die Blutgefäße in den Nieren geschädigt, kann es zu Nierenversagen kommen.

Werden die kleinen Blutgefäße in den Augen geschädigt, kann die Sehfähig-

keit nachhaltig beeinträchtigt werden.

Was kann man tun?

Auch wenn das Lebensalter und erbliche Veranlagung in Sachen Bluthochdruck eine Rolle spielen, gibt es doch eine Reihe von Möglichkeiten, um diesem aktiv entgegenzuwirken. Zusammenfassen könnte man diese unter dem Überbegriff eines gesunden, aktiven Lebensstils.

So geht etwa Bluthochdruck häufig mit ungesunder, unausgewogener Ernährung und auch mit Übergewicht einher. Der verstärkte Einbau von Obst, Gemüse und Fisch auf dem Speiseplan und natürlich auch eine Gewichtsreduktion können zu einer deutlichen Blutdrucksenkung führen.

Eine einfache und doppelt wirkungsvolle Methode, um Gewicht zu verlieren, ist eine Einschränkung des



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.

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

Alkoholkonsums. Denn alkoholische Getränke enthalten große Mengen an Zucker und Kalorien. Wer viel Alkohol zu sich nimmt, kann nicht nur rasch unter Bluthochdruck leiden, auch das Schlaganfallrisiko ist stark erhöht.

Eine weitere wirkungsvolle Maßnahme gegen Bluthochdruck ist nur Raucher:innen vorbehalten, nämlich das Aufgeben des Glimmstängelgenusses. Denn Rauchen führt zu Gefäßverkalkung und erhöht damit das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, um ein Vielfaches.

Sie denken, es lohnt sich nicht mehr, dem blauen Dunst abzuschwören? Stimmt nicht! Auch im hohen Alter kann ein Verzicht auf die Zigaretten noch zu einer merklichen Erhöhung der Lebenserwartung führen.

Neben ungesunder Ernährung und dem Rauchen wirkt sich vor allem auch Bewegungsmangel negativ auf den Blutdruck aus. Um positive Effekte zu erzielen, braucht es keinen Leistungssport. Schon bei geringer Intensität wirkt sich Bewegung höchst positiv aus. Wichtig ist vor allem, dass sie regelmäßig erfolgt, also mehrmals wöchentlich.

Bewegung hat außerdem noch einen weiteren positiven Effekt: Sie hilft beim Abbau von Stress, der ebenfalls den Blutdruck erhöht und damit auch mitverantwortlich für Herzbeschwerden ist.

Den Blutdruck im Blick behalten!

Durch regelmäßiges Blutdruckmessen kann man einfach feststellen, wie sehr sich das Herz anstrengen muss, um Blut durch die Arterien zu pumpen. Schwankungen im Tagesrhyth-

mus bzw. abhängig von Umgebung und Aktivität sind dabei ganz normal. Befindet sich der Organismus in Ruhe, sinkt der Blutdruck, ist hingegen Anstrengung oder Stress angesagt, so steigt er. Daher ist wichtig, dass man regelmäßig und immer zur selben Zeit misst, nur so sind Aufzeichnungen aussagekräftig. Nachdem Aufregung oder körperliche Aktivität den Blutdruck erhöhen, sollte man dem Körper vor dem Messen außerdem fünf Minuten Ruhe gönnen.

Beim Messen sollte man entspannt sitzen. Die Füße sollten flach auf dem Boden stehen, denn übereinandergeschlagene Beine können den Blutfluss beeinträchtigen.

Während des Messvorgangs sollte der Unterarm entspannt aufliegen und man sollte nicht sprechen und sich möglichst nicht bewegen.

Haben Sie gewusst, dass der Blutdruck im Sommer generell niedriger ist als im Winter? Das liegt daran, dass sich unsere Blutgefäße bei Kälte verengen, wodurch es zu einem Anstieg des Blutdrucks kommt.

Bluthochdruck wird oft als unsichtbarer Feind bezeichnet, der langsam und unbemerkt die innere Infrastruktur des Körpers schädigt. Doch jeder hat es selbst in der Hand, diesen Feind rechtzeitig zu stoppen!

Warten Sie nicht bis zum Auftreten erster Anzeichen einer dauerhaften Herz-Kreislauf-Erkrankung, wie Atemnot oder Schwindelgefühlen, sondern werden Sie selbst aktiv!

Holen Sie sich ärztlichen Rat und geben Sie Bluthochdruck keine Chance, Ihre Gesundheit nachhaltig in Gefahr zu bringen!

Herzurlaub im Waldviertel

Ihr Herz in besten Händen – Vorsorge & Erholung im Waldviertel

Möchten Sie Ihr Herz durchchecken lassen oder vorsorglich etwas für Ihre Herzgesundheit tun? Dann sind Sie bei uns richtig. Mit maßgeschneiderten Gesundheitsaufenthalten helfen wir Ihnen, Ihr Herz zu stärken.

Seit über 40 Jahren betreut das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und steht für höchste medizinische und therapeutische Expertise, modernste Behandlungsmethoden sowie gelebter Herzlichkeit.

Inmitten der idyllischen Landschaft des Waldviertels ist unser Haus der

ideale Ort, um neue Energie zu tanken. Direkt vor der Tür erwartet Sie eine weitläufige Außenanlage mit Wanderwegen und Ruheplätzen.

Unsere Küche vereint Genuss und Gesundheit mit herzgesunden Gerichten, die aus regionalen und saisonalen Zutaten zubereitet werden.

Wählen Sie den passenden Gesundheitsurlaub für Ihr Herz auf unserer Website:

› www.herz-kreislauf.at



Promotion

herzkreislauf●●●
zentrum GROSS GERUNGS

Kurzurlaub „Herz-Kreislauf-Check“

3 Nächte inkl. Vollpension „Xund genießen“

- Ärztliche Erstuntersuchung
- Ruhe-EKG
- Herz-Ultraschalluntersuchung
- Ergometrie am Fahrrad/Laufband
- Diagnostische Zusatzuntersuchung
- Laboruntersuchung
- Ärztliches Abschlussgespräch inkl. Befundbericht
- Vorträge laut aktuellem Angebot



Information und Reservierung:

www.herz-kreislauf.at/private-vorsorge/angebote

Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs

Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs

Tel.: +43 2812 8681-0 • Mail: info@herz-kreislauf.at

Frühjahrs Müdigkeit ...?

Endlich ist das Frühjahr da! Es wird wärmer, bleibt länger hell, und das Wetter macht Lust und Laune auf Aktivität. Trotzdem fühlen sich viele Menschen müde und antriebslos, haben Kreislaufprobleme oder Kopfschmerzen. Wie kann das sein? Und was kann man dagegen tun?

Die genauen Ursachen für Frühjahrs-müdigkeit sind noch nicht erforscht. Tatsache ist aber, dass es sich dabei um ein Phänomen handelt, das mit der inneren Uhr unseres Körpers zusammenhängt.

Denn ungefähr vier Wochen dauert es, bis sich unsere innere Uhr an die warme Jahreszeit angepasst hat.

Sonnenlichteinwirkung wird vermehrt Serotonin gebildet, das für mehr Aktivität und gute Laune sorgt. Gleichzeitig wird die Bildung von Melatonin, dem Schlafhormon, gedrosselt.

Bis unser Hormonhaushalt diese Umstellung hinter sich gebracht hat und wieder ausgewogen ist, dauert es rund vier Wochen.

Häufige Wetterumschwünge, die gerade im April und Mai nicht selten sind, führen dazu, dass sich die Umstellungsphase noch verlängert. Vor allem der Kreislauf ist durch den ständigen Wechsel von Warm und Kalt besonders belastet. Denn wenn es wärmer wird, weiten sich die Blutgefäße, wodurch der Blutdruck sinkt. Wird es kälter, verengen sich die Blutgefäße wieder und der Blutdruck steigt.

Was tun gegen Frühjahrs müdigkeit?

Wie kann man seinem Körper helfen, die Umstellung besser zu bewältigen und der Frühjahrs müdigkeit vorzubeugen?

- Hinaus in die Natur! Bewegung an der frischen Luft und in der Sonne hilft, den Hormonhaushalt in Schwung zu bringen. Die frische Luft tut außerdem nicht nur Ihrem Körper, sondern auch Ihren kleinen grauen Zellen gut.

- Wechselduschen stärken den Kreislauf und das Immunsystem. Und Sie können Ihrem müden Körper damit frischen Schwung verleihen.
- Lassen Sie es langsam angehen, überfordern Sie sich nicht! Ein aktiver, anstrengender Tag sollte außerdem immer gemütlich ausklingen.
- Achten Sie auf ausgewogene Ernährung! Viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und mageres Fleisch erleichtern nicht nur die Umstellung auf die warme Jahreszeit, sondern helfen auch dabei, den Winterspeck wieder loszuwerden.
- Bei andauernder Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsproblemen können Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente helfen. Die Einnahme solcher ergänzenden Nährstoffe sollten Sie allerdings mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin besprechen.



Trotz aller unterstützenden Maßnahmen sind Müdigkeit und Antriebslosigkeit Ihre ständigen Begleiter? Die Umstellung auf die warme Jahreszeit gelingt Ihnen einfach nicht?

Suchen Sie ärztlichen Rat, schildern Sie Ihre Probleme. Krankheiten, wie Depressionen oder Schilddrüsenunterfunktion, haben ähnliche Symptome wie die Frühjahrs müdigkeit und sollten behandelt werden.



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.

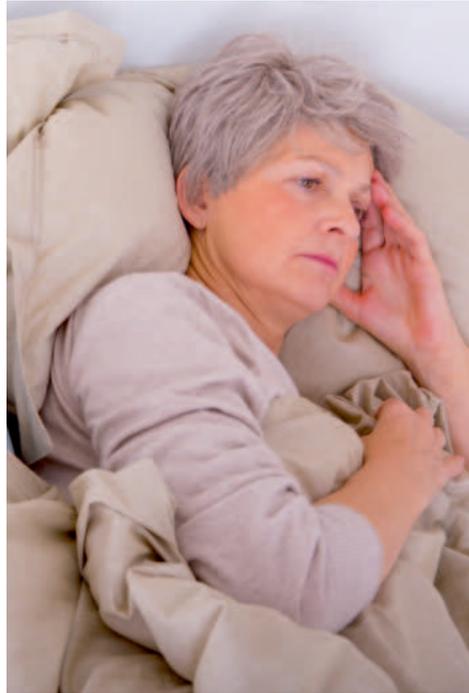
Zustellung nach Hause über die Onlineshops von Billa, Interspar und Merkur Direkt.



An der Umstellung sind die beiden Hormone beteiligt, die unseren Tag-Nacht-Rhythmus regeln: Serotonin und Melatonin. Durch die verlängerte

Getrennte Betten

Beziehungskiller oder Retter trauter Zweisamkeit?



Müssen Sie jede Nacht um Ihre Bettdecke kämpfen? Sind Sie wieder einmal vom lauten Schnarchen Ihres Partners geweckt worden? Würden Sie gern einmal unbeschwert so lange im Bett lesen, wie es Ihnen Spaß macht? Haben Sie das Gefühl, sich beim Schlafen viel zu wenig ausbreiten zu können?

In unserer Gesellschaft ist es üblich, dass Paare nicht nur ihr Leben, sondern auch ihr Bett miteinander teilen. In manchen Fällen kann dieses gemeinsame Schlafprojekt allerdings zu einer regelrechten Beziehungsbelastung ausarten, denn die wenigsten Paare verfü-

gen über ähnliche Schlafgewohnheiten. Häufig behindern sie sich beim Einschlafen und Durchschlafen mehr als sie sich guttun.

So wird aus jenem Ort, der eigentlich Oase der Entspannung und Ruhe sein sollte, ein gefürchteter Krisenherd einer ansonsten ausgeglichenen Partnerschaft. Nach durchwachten Nächten liegen nämlich nicht nur die Nerven blank, auch das Immunsystem ist geschwächt. Und der Partner wird für diese unerwünschten Nebenwirkungen des gemeinsamen Bettes verantwortlich gemacht.

Keine Angst vor getrennten Betten

Wer aus Sorge um die Liebe getrennte Betten meidet, kann beruhigt sein – Erfahrungsberichte von Betroffenen sprechen für sich.

Paare, die vom gemeinsamen auf getrennte Betten umgestiegen sind, genießen den Reiz, den es mit sich bringt, den anderen in seinem Schlafzimmer zu besuchen.

Plötzlich bemüht man sich wieder viel mehr um den Partner, macht sich Gedanken über das Liebesspiel und dessen Vorbereitung, zelebriert, was zum Teil schon zur mehr oder weniger lästigen Gewohnheit geworden war.

Und wenn es schon kriselt?

Wenn es in der Beziehung grundsätzlich kriselt, kann eine Bettentrennung ihr den endgültigen Todesstoß versetzen. In diesem Fall ist mehr nötig, als einfach nur in getrennten Betten zu schlafen, zum Beispiel eine gemeinsame Paartherapie.

Probieren geht über studieren

Sie schlafen schlecht, beschweren sich auch bei Ihrem Partner, können sich aber nicht vorstellen, allein einzuschlafen und aufzuwachen?

Probieren Sie es doch einfach einmal aus und wägen Sie Vor- und Nachteile ab. Ist man einmal nachts aufgewacht und konnte nicht mehr einschlafen, weil einem das Schnarchen des geliebten Menschen fehlt, fällt es auch deutlich leichter, diesen am nächsten Tag nicht für die mangelnde Nachtruhe verantwortlich zu machen und das gemeinsame Einschlafen und Aufwachen bewusst zu genießen.

 SOS
KINDERDORF

Ihr letzter Wille kann ein neuer Anfang sein!

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

DAS GUTE BLEIBT

WIR BERATEN SIE GERNE UNVERBINDLICH:

Dr.in Sylvia Karl

TEL.: +43 676 881 446 97

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

Informationen finden Sie in unserer kostenlosen Erbschaftsbroschüre zum Herunterladen.



www.sos-kinderdorf.at/verlassenschaften

Gut aufgehoben – mit der Caritas Pflege

Der Alltag von pflegenden Angehörigen kann oft herausfordernd sein. Die Caritas bietet vielfältige Hilfe, um Angehörige zu entlasten, mit Wissen zu unterstützen und die Liebsten gleichzeitig in guten Händen zu wissen.

Wenn man einen lieben Menschen pflegt, gibt es täglich viele Fragen: Warum hebt meine Mutter nicht ab? Ist sie vielleicht gestürzt? Wer kümmert sich, um meinen Vater, wenn ich auf Urlaub bin? Wie gehe ich mit meiner demenzerkrankten Tante um, wenn sie aggressiv reagiert? Und: Mit wem kann ich über meine eigenen Sorgen und Herausforderungen reden? Die Caritas Pflege bietet hier ein vielfältiges Unterstützungs-Angebot.

Die Caritas Pflege – Angebote auf einen Blick:

• Das Notruftelefon:

Das Caritas Notruftelefon kann Leben retten. Ein Knopfdruck genügt, und das Caritas Notruftelefon verbindet Ihre Angehörigen per Notrufuhr mit der Notrufzentrale, die schnell die passende Hilfe organisiert – für mehr Sicherheit und Unabhängigkeit, zuhause und unterwegs.

• 24-Stunden Betreuung:

Die 24-Stunden-Kurzzeitbetreuung der Caritas gibt Angehörigen die Möglichkeit, sich zu erholen, während ihre Liebsten gut versorgt sind. Die Caritas vergibt dafür auch einen 100 Euro Kennenlernbonus. Auch Langzeit-Betreuung ist möglich.

• Caritas Angehörigenakademie:

Die Caritas Angehörigenakademie ist ein umfangreiches Bildungsangebot – mit Vorträgen, Seminaren und Kursen – für Menschen, die eine angehörige Person pflegen oder betreuen. Hier finden sich unter anderem Kurse wie „Kommunizieren bei Demenz“, „Demenz – den Weg miteinander gehen für Töchter“ und „Demenz und Partnerschaft“.

- **Veranstaltungen und Austausch:** Regelmäßig gibt es Austauschtreffen für pflegebedürftige Menschen und Angehörige.

Ein Tipp: Das „Demenz Meet Wien“ am 12. Juni im Kardinal König Haus in Wien.

• Das Plaudernetz:

Es verbindet Menschen, die gerne plaudern. Unter der Telefonnummer 05 1776 100, werden Sie mit Plauderpartner*innen verbunden, die sich freiwillig gemeldet haben, weil sie gerne plaudern und zuhören.

Egal ob Pflege für Sie ein neues Thema ist oder Sie Unterstützung bei der Betreuung eines Angehörigen brauchen – die Caritas Pflege ist für Sie da.



Demenz Meet Wien am 12. Juni

Demenz Meets sind unkomplizierte, lebendige und inspirierende Zusammenkünfte von Menschen mit Demenz, ihren Angehörigen sowie privat und beruflich Interessierten. Dieses Jahr findet das Demenz Meet unter dem Motto „Die Kunst, gut zu leben“ statt.

Wann: Do, 12. Juni 2025 von 09.30-16.00 Uhr

Ort: Kardinal König Haus, 1130 Wien

Beitrag: € 50,- (inkl. Mittagessen)
Für Personen mit Demenz ist die Teilnahme kostenfrei.

Alle Infos und Anmeldung unter:
www.caritas-pflege.at/demenzmeet



Einfach mit anderen Menschen plaudern.

plaudernetz.at



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

Gutes Gespräch, gutes Gefühl!



05 1776 100

plaudernetz

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

Eine Initiative der
Caritas
gemeinsam mit
Magenta

Opa, warum ist der Himmel blau?

Wenn das Fragen kein Ende nimmt und Kinderfragen uns herausfordern ...



So sehr es auch freut, dass die lieben Kleinen neugierig und wissbegierig sind, zwischendurch können sie mit ihren schier endlos scheinenden Fragenbombardements nicht nur unser Wissen, sondern auch unsere Geduld ganz schön auf die Probe stellen ...

Kinder kommen auf eine Welt voller Wunder: Täglich geht die Sonne auf und unter. Manchmal ist der Him-

mel blau, manchmal weiß, manchmal sogar tieforange. Drückt man beim Radio einen Knopf, so erklingt Musik. Der Bankomat spuckt Geld aus. Während wir nur kurz springen können, bleiben Flugzeuge einfach in der Luft. Usw.

Für uns Erwachsene ist all das alltäglich. Ganz anders ist das bei Kindern. Sie nehmen diese Ereignisse in ihren ersten Lebensjahren einmal nur auf.

Mit zunehmendem Alter beginnen sie, das bis dahin Auf- und Wahrgenommene zu ordnen und zu hinterfragen. Die Zeit des nicht enden wollenden Fragens beginnt dann üblicherweise mit dem vierten Lebensjahr: Geht die Sonne jeden Tag unter? Warum ist der Mond nicht immer gleich groß? Warum schneit es im Winter?

Erwachsene möchten auf diese Fragen meistens eine möglichst korrekte, pädagogisch wertvolle Antwort geben und suchen nach guten Erklärungen. Wird dem Nachwuchs schlussendlich die in mühsamer Recherche gefundene Antwort kindgerecht präsentiert, muss man dann allerdings oft feststellen, dass die lieben Kleinen schon nach den ersten Worten kein Ohr mehr für die Antwort haben, die sie bis eben noch so brennend interessiert hatte.

Die Erklärung dafür liegt nicht im Desinteresse des Kindes, sondern im Regelfall in der Antwort. Denn wenn Kinder im Vorschulalter Fragen stellen, geht es nicht vorrangig um wissenschaftliche Erklärungen. Meistens wollen sie nur eine Bestätigung dafür, dass sie auf dieser Welt in Sicherheit sind und bleiben. Dass die Dinge gut und richtig sind, so wie sie sind.

Daher ist es meistens auch viel wichtiger zu erklären, wofür etwas gut ist, als zu erklären, warum es so ist, wie es ist. Auf die Frage: „Warum scheint die Sonne so hell?“, kann ein simples „Weil die Tiere, Menschen und Pflanzen das Licht brauchen“ schon zufriedenstellend sein.

Jedes neue Warum ist ein Zeichen dafür, dass die vorhergehende Antwort nicht zufriedenstellend war. Oft haben Kinder auch einen Verdacht, möchten über etwas Bestimmtes sprechen. In einem Gespräch, in dem beide Seiten Fragen stellen, kann das Kind die ihm wichtigen Punkte aufs Tapet bringen, ohne in endlose Frageketten zu verfallen. Gemeinsam können zufriedenstellende Antworten gefunden werden.



Gleichzeitig wird das Kind durch Fragen auch dazu angeregt, weiterzudenken. Dieses Weiterdenken kann zwischenruhig auch in ungewöhnliche Richtungen gehen. Geist und Phantasie sollen sich frei entfalten können.

Ach wie peinlich ...!

Fragen machen nicht nur ratlos, sie können Erwachsene in der Öffentlichkeit oft auch in unangenehme, peinliche Situationen bringen. Ein unschuldiges „Warum geht der Mann so komisch?“ oder „Wieso hat die alte Frau keine Haare?“ lässt einen rasch auf die berühmte Falltür hoffen.

Wichtig ist in solchen Situationen, Kinder nicht aus persönlicher Betroffenheit heraus wegen ihrer Frage zu maßregeln. Sie können nichts dafür, dass sie sich noch ohne Rucksack voller Benimmregeln und Tabuthemen durch die Welt bewegen. Sie entdecken etwas, das sie noch nicht kennen oder verstehen und möchten dafür nur eine Erklärung.

Am besten ist es, in einem solchen Fall mit einem „Ich weiß es nicht“ zu antworten und zu Hause in Ruhe mit dem Kind darüber zu sprechen, dass es Menschen meistens unangenehm ist, wenn man über sie spricht.

Die endgültigen Fragen

Für Kinder ist der Tod noch kein Tabuthema. Sie erleben, dass alte Menschen und Tiere sterben müssen. Aber was passiert dann? Wie groß ist ein Grab, wie tief ist es, und wo geht der Uropa hin, wenn er gestorben ist? Braucht er dort seinen Stock nicht mehr?

Indem wir mit Kindern offen über den Tod und dessen Folgen sprechen, kön-

nen wir verhindern, dass sie bei den Themen „Sterben“ und „Tod“ Angst und Schrecken empfinden.

Man muss auch nicht immer eine tolle Antwort parat haben. Es ist kein Vergehen, auf eine Frage nicht antworten zu können. In diesem Fall sollte man sich einfach auf ein Gespräch mit dem Kind einlassen, es nach seinen Vermutungen fragen. Oft ist es wirklich überraschend, auf welche neuen Gedanken man durch ein Gespräch mit den Kleinen kommt, die das Thema Tod noch ganz anders sehen, wahrnehmen und erleben, als wir Erwachsene das tun.

Schulkinder wollen Handfestes

Mit Beginn der Schule verändert sich der Informationswunsch der Kinder. Sie lernen, Themen in ihrer Kausalität wahrzunehmen und zu verstehen.

Jetzt müssen Fakten und Informationen als Antworten geliefert werden. Technische Erklärungen sind gefragt. Keinesfalls sollte man sie zu oft mit einem „Weiß ich nicht“ abspeisen. Dadurch verlieren sie nämlich ihre natürliche Neugier und Wissbegierde.

Viel besser ist es, sich gemeinsam mit ihnen auf die Suche nach Antworten zu machen: in Büchern, im Internet oder in einer Bibliothek. So erhalten die Kinder nicht nur Antworten auf ihre Fragen, sondern erlernen auch die in unserer modernen Wissensgesellschaft so wichtige Kulturfähigkeit des Recherchierens.

Und ganz abgesehen davon kann die gemeinsame Detektivarbeit auch richtig Spaß machen und zu einem wichtigen Großeltern-Kind-Erlebnis werden.

Technik, die mitdenkt

Digitale Alltagshelfer für ein selbstbestimmtes Leben zuhause



Im Alltag kann schnelle Hilfe lebenswichtig sein – moderne Notrufsysteme und smarte Alltagshelfer bieten einfache und effektive Unterstützung, um zu Hause Sicherheit und Selbstständigkeit zu bewahren.

Hilfe direkt am Handgelenk

Schnell kann es passieren, dass man von einem Moment auf den nächsten Hilfe benötigt. Ein einfacher Weg, Hilfe anzufordern, ist ein sogenanntes Rufhilfegerät. Dieses trägt man am Handgelenk oder auch um den Hals. Drückt man im Notfall auf den Alarmknopf, so wird man direkt mit der Notrufzentrale verbunden. Auch

wenn man nicht in der Lage ist zu sprechen, kennt die Notrufzentrale die für die Hilfeleistung nötigen Daten und kann entsprechend handeln. Zusätzlich kann man auch eine Kontaktperson angeben, die direkt nach der Notrufzentrale informiert wird. Etwaige Zusatzfunktionen, wie zum Beispiel Sturzerkennung, helfen, den Alltag noch sicherer zu gestalten. Angeboten wird dieser Service vom Samariterbund, der Caritas und vielen anderen Anbietern. Abhängig vom Notrufgerät und dem Leistungsumfang des Notrufsystems fallen unterschiedlich hohe einmalige sowie laufende Kosten an.

Achtung: immer und überall!

Damit Notrufgeräte ihren Zweck vollständig erfüllen können, sollten sie zu jeder Tageszeit getragen werden. Normalerweise sind die Geräte auch wasserdicht und müssen somit auch beim Duschen oder Baden nicht abgelegt werden. Das ist aufgrund der höheren Rutschgefahr im nassen Badezimmer besonders wichtig.

Weitere smarte Helfer

Neben Notrufgeräten werden auch andere technische Hilfsmittel immer beliebter.

So erleichtert etwa ein Schlüsselsafe Einsatzkräften im Notfall den Zugang in die Wohnung. Dasselbe gilt auch für elektronische Türöffner. Mit diesen kann man die Eingangstür von einem anderen Ort in der Wohnung aus öffnen und den Einsatzkräften den Zugang ermöglichen.

Eigene Falldetektoren und Inaktivitätsmelder sind ebenfalls sehr beliebt. Erstere müssen am Körper getragen werden und melden einen Sturz weiter. Inaktivitätsmelder werden entweder am Körper getragen oder an Objekten, wie dem Kühlschrank, befestigt. Wird dann zum Beispiel die Kühlschranktür für einen ungewöhnlich langen Zeitraum nicht geöffnet, so erfolgt ein automatischer Notruf.

Hilfe bei Bedrohung durch Dritte liefert eine sogenannte Überfalltaste. Mit ihr kann man im Fall eines Einbruchs einen stillen Alarm senden.

Digitale Haushaltshilfen

Nicht nur zur Erhöhung der Sicherheit in den eigenen vier Wänden gibt es technische Hilfsmittel. Auch die

Hausarbeit kann man sich erleichtern. So sind etwa Saug- und Wischroboter mittlerweile ein weit verbreiteter, beliebter Ersatz für Staubsauger und Wischmopp. Sie fahren eigenständig durch die Räume und saugen und putzen. Dank eingebauter Sensoren scheitern neuere Modelle auch immer seltener an Hindernissen.

Wer noch tiefer in die digitale Welt eintauchen möchte, kann sich ein sogenanntes „sprachgestütztes Assistenzsystem“ zulegen. Diese werden von Google oder Amazon angeboten.



Aktivieren kann man sie durch kurze Sätze bzw. Befehle. Je nach Befehl, den man dem Gerät erteilt, kann es zum Beispiel Personen anrufen, Musik abspielen oder auch einfach nur Fragen beantworten, wie etwa jene nach der aktuellen Wetterprognose. Aus vielen Haushalten sind diese persönlichen Assistenten heute kaum mehr wegzudenken.

Schlüsselsafe, elektronischer Türöffner, Falldetektor, Inaktivitätsmelder und noch eine Überfalltaste? All diese Möglichkeiten kombiniert scheinen vielleicht ein wenig viel. Wer sich aber die passenden herauspickt, kann sich den eigenen Alltag um einiges erleichtern und auch an Sicherheit gewinnen.

Zimmer frei!

Neue Mitbewohner:innen für unsere Senioren-WGs gesucht!

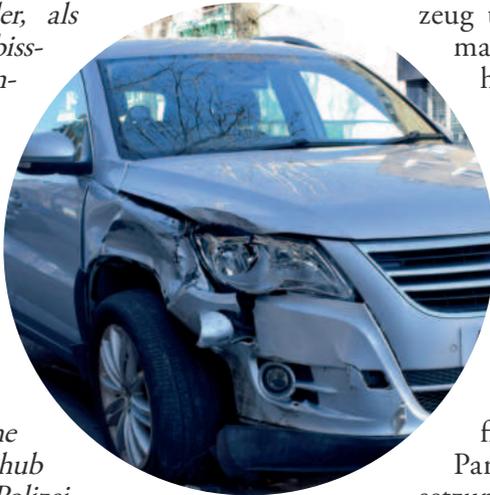


Alle Infos unter
[samariterwien.at/
senioren-wgs](https://www.samariterwien.at/senioren-wgs)

Parkschaden?!

Was zu tun ist, wenn´s kracht ...

Es passiert schneller, als man denkt: Ein bisschen bei der Länge des Autos unterschätzt oder kurz unaufmerksam, und schon ist der Schaden passiert! Wer nicht auch noch eine hohe Geldstrafe wegen Fahrerflucht zahlen möchte, sollte Parkschäden ohne unnötigen Aufschub der nächsten Polizeiinspektion melden.



zeug und sehen, dass jemand es beschädigt hat? Dokumentieren Sie den Schaden mit Ihrer Handycamera und melden Sie ihn bei der nächsten Polizeistation. Denn auch bei entsprechendem Versicherungsschutz ist eine offizielle Anzeige des Parkschadens Voraussetzung für die Versicherungsleistung.



Gut zu wissen:

- Um zu bemerken, wenn man einen Parkschaden verursacht, sollte man das Autoradio beim Ein- und Ausparken leiser stellen. Das ist übrigens sogar gesetzlich vorgeschrieben.
- Für eine rasche und problemlose Abwicklung mit der Versicherung sollte man einen Europäischen Unfallbericht im Auto haben. Wer ein bereits mit den eigenen Daten ausgefülltes Exemplar im Auto aufbewahrt, erleichtert sich im Fall der Fälle die Unfallaufnahme.

Was tun im Fall der Fälle?

Dockt man beim Parkversuch an ein anderes Fahrzeug an, muss man anhalten, den Schaden überprüfen und gegebenenfalls auch die Kontaktdaten austauschen, um den Schaden abzuwickeln. Ist der Geschädigte nicht vor Ort, was bei den meisten Parkschäden der Fall ist, sind Sie als Verursacher verpflichtet, die Polizei zu informieren. Dokumentieren Sie den Schaden am besten mit Ihrer Handycamera und melden Sie diesen bei der nächsten Polizeistation. Wer nur einen Zettel hinterlässt, begeht rechtlich gesehen Fahrerflucht. Und bei Fahrerflucht drohen Anzeige und hohe Geldstrafe.

Und was tun als Geschädigter?

Sie kommen zu Ihrem geparkten Fahr-

ÖAMTC. Immer an Ihrer Seite.



Reisen mit Mobilitätseinschränkung

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



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

Digitaler Nachlass

Log-ins, Likes und der letzte Wille

So gut wie jeder hat ihn, aber kaum jemand kümmert sich zu Lebzeiten darum: Ein digitaler Nachlass besteht aus Zugängen zu E-Mail-Konten, E-Banking, Profilen auf sozialen Netzwerken und allen anderen Daten, die man so auf Computer, Tablet oder Handy gespeichert hat.

Personen, die zu Lebzeiten online aktiv waren, hinterlassen jede Menge digitaler Spuren, die mit ihrem Tod nicht einfach verschwinden. Für die Erb:innen kann das zu bürokratischen Herausforderungen und zusätzlicher emotionaler Belastung führen. Denn nach jedem Todesfall wird ein Verlassenschaftsverfahren durch Notar:innen eingeleitet, um das Vermögen und die Erbberechtigten festzustellen.

Treten diese ihr Erbe an, so geht auch der digitale Nachlass der Verstorbenen auf sie über. Falls keine Vorsorge hierfür getroffen wurde, müssen sie die Online-Aktivitäten der verstorbenen Person rekonstruieren, um gegebenenfalls Verträge und Mitgliedschaften kündigen zu können.

Mit einer Passwortliste vorsorgen

Vorsorge zu Lebzeiten erleichtert nicht nur das Dasein der eigenen Erbberechtigten. Sie unterstützt einen zu Lebzeiten auch dabei, die eigenen Online-Aktivitäten besser im Griff zu haben und bei all den Accounts und Online-Mitgliedschaften, die man heute so sam-

melt, nicht den Überblick zu verlieren.

Denn die wichtigste Vorsorgemaßnahme ist die Erstellung einer Account- bzw. Passwortliste. Das heißt, dass Passwort, die verwendete E-Mail-Adresse und gegebenenfalls Nutzernamen oder Kundennummer notiert werden. Und das für jeden Account bzw. jedes Portal, auf dem man sich persönlich registriert hat.

Häufig wird einem erst bewusst, bei wie vielen verschiedenen Diensten man sich persönlich registriert hat, wenn man versucht, diese zu erfassen. Dass Onlinebanking, die digitale Signatur oder auch Finanzonline ganz oben auf der Liste stehen, ist klar, dass auch Mailadressen oder Social Media Accounts, wie etwa Facebook oder WhatsApp angeführt werden sollten, ist einem vielleicht auch noch bewusst, aber was war da sonst noch so alles ...?

Um eine vollständige Übersicht zu erhalten, kann ein Blick ins E-Mail-Postfach und in den Browserverlauf helfen.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um auszumisten und nicht mehr benötigte Dienste oder Mailadressen zu kündigen. Hilfestellung leisten dabei Online-Dienste, wie „justdelete.me“, wo etliche Online-Plattformen sowie die Kündigungsmöglichkeiten persönlicher Registrierungen Schritt für Schritt aufgelistet sind.

Nachdem mehrere Parteien Recht auf Einsicht ins Testament haben, sollte man die Passwortliste separat vom Testament speichern. Am besten auf einem USB-Stick. Oder man druckt sie aus und bewahrt die Druckvariante an einem sicheren, nur den Erb:innen zugänglichen Ort auf.

Halten Sie in der Passwortliste am besten auch gleich fest, welche konkreten Wünsche Sie für die verschiedenen Netzwerke bzw. Accounts haben. Manche Dienste bieten die Möglichkeit, das direkt in den Nutzereinstellungen festzuhalten, bei einigen kann man auch einen eigenen Nachlasskontakt festlegen.

Und wenn nicht vorgesorgt wurde?
Schätzungen zufolge gibt es mittler-

weile weltweit Milliarden verlassener Accounts im Netz, die darauf warten, geschlossen bzw. aufgelöst zu werden. Wenn Sie sich als Hinterbliebene auf die Online-Spurensuche begeben müssen, sind Sie also wahrlich nicht allein mit dieser Aufgabe.

Ein sinnvoller Ausgangspunkt, um Online-Aktivitäten nachzuvollziehen, ist das E-Mail-Postfach der verstorbenen Person. Nicht nur bekommt man durch personalisierte Mails einen ersten Überblick über bestehende Registrierungen bzw. aktive Accounts, oft hat man über erhaltene Mails auch gleich direkt die Möglichkeit, Passwörter zurückzusetzen und Accounts zu löschen.

Hat man keinen Zugriff auf den Mail-

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



Account der verstorbenen Person bzw. deren Passwörter, so kann man z.B. Dokumente an den Kundenservice der verschiedenen Plattformen bzw. Serviceanbieter schicken, um Löschungen jener Accounts zu beantragen, von denen man weiß.

Oft gibt es standardisierte Verfahren mit vorgefertigten Antragsformularen, die den bürokratischen Aufwand deutlich minimieren. Meist braucht man für solche Löschungen die Sterbeurkunde, einen Personalausweis der beantragenden sowie der verstorbenen Person und das Testament beziehungsweise die Einantwortungsurkunde (offizieller Nachweis der Rechtsnachfolge).



Unterstützung und Infos

Neben Bestattungsunternehmen, die beratend zur Seite stehen können, findet man im Internet auch Hilfe in Form von Infomaterialien und Anleitungen.

- Leitfaden „Digitaler Nachlass“ auf www.ispa.at (unter Wissenspool -> Broschüren)
- Ratgeber zu "Digitalem Erbe" www.digitalernachlass.net
- Allgemeine Infos auf www.oesterreich.gv.at/themen

Ganz in Schwarz?

Von der Geschichte einer Trauerfarbe

Die Wahl der passenden Kleidung für Beerdigungen ist meistens schnell getroffen. Ist auf der Parte nichts anderes angegeben, greift man automatisch zu Schwarz. Aber warum ist das eigentlich so?

Was lange währt ...

Die Verwendung von Schwarz als Trauerfarbe hat in unserem Kulturkreis Geschichte.

Schon im Mittelalter wurde die Farbe Schwarz mit der Dunkelheit des Todes assoziiert, Trauernde trugen dunkle, schlichte Kleidung, um ihren Verlust zu symbolisieren.

In der frühen Neuzeit etablierte sich bei der aristokratischen Oberschicht eine strenge Etikette in Sachen Trauerkleidung. Die Farbe Schwarz war nicht nur Symbol für die Ernsthaftigkeit der Trauergefühle und für den Respekt gegenüber dem Verstorbenen und den Trauernden, sondern auch eine Möglichkeit, den eigenen sozialen Status zu zeigen. Denn die Herstellung von schwarzer Kleidung war damals auf-

wendig und teuer und daher nur für Wohlhabende erschwinglich.

Im 19. Jahrhundert verfestigte sich die Tradition des Schwarztragens als Zeichen der Trauer und wurde nun auch für Nicht-Adelige zur gesellschaftlichen Vorgabe. Schwarze Kleidung war zwar nach wie vor teuer, sie hatte allerdings auch den Vorteil, dass sie auch nach der Trauerzeit getragen werden konnte und nicht umgefärbt werden musste.

In Stein gemeißelt?

Auch wenn uns die Symbolik der Farbe Schwarz aufgrund unserer kulturellen Werdeggeschichte noch so augenscheinlich scheint: andere Kulturen und Länder – andere Sitten und Trauerfarben! So ist etwa in buddhistisch geprägten Ländern Weiß die traditionelle Trauerfarbe. Und auf Bali, das von hinduistischen Ritualen beeinflusst ist, wird der Neubeginn der Bestattung überhaupt mit leuchtend bunten Farben, wie Gelb oder Königsblau, zelebriert.

BESTATTUNG

ried 
seit 1967

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

**Bestattung
und
Vorsorge**



Erde

Natur



Wasser

Feuer

Garteln am Friedhof

Dem Friedhof neues Leben einhauchen ...

Nein, in diesem Artikel geht es nicht um die Nacht der lebenden Toten.

Thema ist Bio-Gemüse, das Hobbygärtner:innen auf Friedhöfen in Wien anbauen können.

Möglich gemacht wurde die Umsetzung dieser ungewöhnlichen Idee durch eine Kooperation von „Friedhöfe Wien“ und den „Ackerhelden“. Anfangs waren es nur der Zentralfriedhof und der Friedhof Südwest, die mitgemacht haben. Weil das Projekt so gut angekommen ist, ist nun auch der Friedhof Stammersdorf-Zentral mit an Bord.

Die Voraussetzung dafür, dass Gemüsebeete entstehen können, sind freie Flächen, auf denen sich keine Gräber befanden. Als Gärtner:innen mitmachen können alle, die Kund:innen der Friedhöfe Wien sind und einen Zugang zum digitalen Grab haben.

Wer bisher keine Möglichkeit hatte, sein eigenes Gemüse zu pflanzen, hat hier nun endlich die Chance dazu. Anfängern in Sachen Garteln greifen die Ackerhelden mit nützlichen Tipps, Werkzeug und, wenn es darauf ankommt, auch mit Arbeitskraft unter



die Arme. Mit einem jährlichen Teilnahmebeitrag von 149 Euro kann man so zu seinem eigenen Gemüseproduzenten werden und dabei gleichzeitig auch den verstorbenen Lieben nahe sein.

Neben dem Gedanken der Nachhaltigkeit ist dieses Projekt eine Möglichkeit, den Austausch unterschiedlicher Generationen zu fördern. Denn Interessierte können auch einen der kostenlosen Workshops der Ackerhelden am Wiener Zentralfriedhof besuchen. Ob Gartenneuling oder fortgeschritten – hier können alle Fragen vom Jäten bis hin zum Kompost oder Dünger gestellt und beantwortet werden.

Im Februar 2024 gewann das Projekt den Staatspreis PR in der Kategorie „CSR-Kommunikation“ (Corporate Social Responsibility).

Weitere Infos

› www.friedhoefewien.at/urban-gardening

Für ein gutes Gefühl

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

An den Tod nahestehender Menschen oder an das eigene Ableben will kaum jemand denken und noch weniger will man 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 wir selbst aktiv werden und organisatorische Vorbereitungen treffen – etwa mit einer Bestattungsvorsorge bei der Bestattung Wien. Dabei können Sie zu Lebzeiten die eigenen Wünsche rund um Ihre Trauerfeier festhalten. 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 bei uns festhalten,

wie Ihr letzter Weg gestaltet werden soll. Oder Sie beginnen Ihre Vorsorge mit einem Betrag ab € 700 und entscheiden danach, wann und wieviel Sie weiter einzahlen. Selbstverständlich können Sie auch die gesamte Summe für Ihre Trauerfeier auf einmal hinterlegen. Ein flexibler Wechsel zwischen den verschiedenen Vorsorgemodellen ist auch möglich.

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



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.

Kommen Sie zu einem persönlichen Beratungstermin in eine der 16 Kundenservicestellen der Bestattung Wien oder rufen Sie uns an: **Tel. 01 501 95-0.**

 **BESTATTUNG WIEN**

Abschied leben.

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

Frühjahrsputz mit KonMari

Mehr Platz für mehr Wohlbefinden

Ausreichend Bewegungsspielraum in den eigenen vier Wänden ist nicht nur Voraussetzung, um sich sicher bewegen zu können, sondern auch Grundlage persönlichen Wohlbefindens.

Leider passiert es viel zu schnell, dass sich Dinge ansammeln und den Platz in der Wohnung verschwinden lassen. Eine gute Entrümpelungstaktik hilft dabei, sich diesen Platz zu sichern.

Die japanische Bestsellerautorin Marie Kondo hat dem Ausmisten mit ihrer KonMari-Methode eine neue, erfreuliche Struktur gegeben.



Platz schaffen mit KonMari

Diese Methode startet bei Grundsätzlichem, nämlich bei der richtigen Reihenfolge für den Frühjahrsputz. Anfangen sollte man mit Kleidung. Darauf folgen Bücher, Papiere, Kleinzeug und ganz zuletzt Erinnerungsstücke.

Weitere wichtige Grundregel: Immer auf die Kategorie achten und systematisch alle Orte durchkämmen, an denen sich Gegenstände dieser Kategorie befinden.

den. Wer zum Beispiel gerade Kleidung ausmistet, sollte nicht nur den Kleiderschrank, sondern auch die Garderobe im Vorzimmer in Angriff nehmen.

Die Entscheidung für oder gegen einen Gegenstand basiert auf zwei Fragen: Macht mich dieses Stück glücklich? Brauche ich es zum jetzigen Zeitpunkt? Verneint man diese Fragen, wird das Stück ausgemistet. Wird eine der Fragen mit „Ja“ beantwortet, so bekommt das Stück einen festen Platz zugewiesen, an den es immer wieder zurückgelegt wird.

Wertschätzung & Nachhaltigkeit

Auch in Bezug auf Achtsamkeit kann man bei Marie Kondo etwas lernen. Sie empfiehlt, sich bei allen Gegenständen, die man ausmistet, zu bedanken. Dieser Ansatz wirkt vielleicht anfangs ungewöhnlich. Tatsächlich ist es aber eine Art, Wertschätzung für sein Hab und Gut zu zeigen. Und je mehr man seine Besitztümer schätzt, desto sorgfältiger geht man mit ihnen um.

Apropos Wertschätzung: Oft fällt das Weggeben von Gegenständen schwer, weil man nicht möchte, dass sie auf dem Müll landen. Inserieren Sie doch einfach auf Onlineplattformen, wie www.willhaben.at oder www.vinted.at. So können Sie mit dem ein oder anderen ausgemusterten Stück noch ein wenig Geld verdienen, und die wertgeschätzten Teile erhalten ein neues Zuhause!



Ihr CARE-Paket® hilft dort, wo es am dringendsten benötigt wird. Spenden Sie jetzt auf care.at



Vom Drahtesel zum Pedelec

Volle Kraft voraus mit dem E-Bike ...

Je wärmer es wird, desto mehr E-Bikes flitzen durch die Straßen. Die Sonne scheint, der Helm sitzt, die fesche neue Jacke schützt vor Wind. Da kann doch nichts mehr schiefgehen, oder?



Ganz so einfach ist es leider nicht. E-Bikes lassen zwar sogar passionierte Sportmuffel neue Freude am Fahrradfahren spüren, indem sie es einfacher machen, längere Strecken zurückzulegen oder auch hügelige Landschaften auf zwei Rädern zu erobern. Allerdings ist mit den steigenden Verkäufen auch die Zahl der Unfälle in die Höhe geschossen. Daher sollte man sich vor Kauf eines E-Bikes schlau machen, um nicht nur flott, sondern auch sicher auf zwei Rädern unterwegs zu sein.

E-Bike oder Pedelec?

Der Begriff „E-Bike“ bedeutet „Zweirad mit Motor“. Das heißt, dass ein E-Bike eigentlich ein Moped ist, das

ohne Pedalantritt fährt: ein elektrisch angetriebenes Fahrrad ohne Tretunterstützung.

In den letzten Jahren hat sich der Begriff „E-Bike“ allerdings als Überbegriff bei uns eingebürgert. Was die meisten meinen, wenn sie heute von einem E-Bike sprechen, ist eigentlich ein „Pedelec“ – ein Fahrrad mit elektrischem Antriebsassistenten mit einer Höchstgeschwindigkeit von 25 km/h.

Für alle, die es schneller wollen, gibt es das „S-Pedelec“. Um dieses zu fahren, muss man nicht nur mindestens 16 Jahre sein, man braucht auch einen Führerschein. Mit S-Pedelecs dürfen in den Städten keine Fahrradwege genutzt werden, und es besteht Helmpflicht.

Tipp für Schnäppchenjäger:innen

Herstellerfirmen bringen so gut wie jedes Jahr ein neues Modell auf den Markt. Für die Fahrradhändler heißt es dann, Platz in Lager und Geschäft zu schaffen. Im Zeitfenster von Ende August bis Mai lohnt es sich daher, sich regelmäßig über Angebote zu informieren – Top-E-Bikes aus der Vorsaison kann man dann oft zu günstigen Preisen ergattern.

Sicher unterwegs?

Wie alles im Leben erfordert auch das sichere Fahren mit dem E-Bike Übung.

Über die Funktionsweise der Batterie, der Unterstützungsstufen und der Bremsen des Bikes informiert man sich am besten gleich direkt beim Kauf.

Die erste Ausfahrt sollte dann auf einem freien Platz ohne Verkehr erfolgen. Dort kann man sich mit den Eigenheiten des neuen Zweirads vertraut machen und den sicheren Umgang damit üben. Anfahren und Abbremsen fühlen sich aufgrund der Motorunterstützung anfangs vielleicht ungewöhnlich an. Beim Üben kann man mit einer niedrigen Unterstützungsstufe starten, um sich dann langsam „raufzuschalten“.



Beim Bremsen sollte man darauf achten, die Bremsen gleichmäßig zu betätigen. Der Sattel sollte so eingestellt sein, dass man den Boden mit den Füßen gut erreichen kann.



Tipps für Aufsteiger:innen

Der ÖAMTC bietet kostenlose 3-stündige E-Bike-Kurse mit Tipps zu Fahrtechnik und Sicherheit.

Nähere Infos : www.oeamtc.at

Los geht's!

Wer sich mit dem neuen E-Bike ausreichend vertraut gemacht hat, kann den ersten Ausflug planen. Auch hierbei gibt es ein paar Dinge zu beachten. So sollte etwa die Reichweite des Akkus zur Länge der Strecke passen. Häufig gibt es auf beliebten Fahrradtourstrecken auch E-Bike-Ladestationen, Tourismusbüros der jeweiligen Region können beim Finden dieser weiterhelfen. Für längere Touren kann man auch einen Ersatzakku einplanen.

Und obenrum?

Auch ohne Helmpflicht sollte dieser zur Grundausstattung gehören. Aktuell hat der OGH entschieden, dass E-Bike-Fahrer:innen ohne Helm bei einem unverschuldeten Unfall mit Kopfverletzung eine Mitschuld tragen. Abgesehen davon erhöht ein Helm die Sicherheit beträchtlich.

GENUSS RADREISEN



Rundtouren • Sternfahrten • Rad & Schiff

radreisen.at • info@radreisen.at • ☎ 0800 0700 570

Piccolo oder Stich?

Ein Kulturgut mit Spaß, Spannung und Strategie



Was hatten Sigmund Freud, Wolfgang Amadeus Mozart und Johannes Brahms gemeinsam? Richtig! Sie spielten Tarock!

Tarock gehört zu den ältesten tradierten Kartenspielen der Welt. Sein Ursprung liegt im 15. Jahrhundert. Heutzutage kursieren rund 13 lokale Tarockformen in Europa. In der Schweiz pflegt man die lokalen Varianten „Troccas“ und „Troggu“, in Deutschland „Cego“. In Österreich ist das über 200 Jahre zelebrierte Tarock-Königrufen seit 2024 sogar ein von der UNESCO anerkanntes immaterielles Kulturerbe und steht damit in einer Linie mit der Spanischen Hofreitschule oder der Blasmusik.

Doch selbst beim Kulturerbe Königrufen gibt es regional unterschiedliche Hausregeln und Spielvariationen. Die

Grundregeln des Königrufens sind zwar österreichweit einheitlich, bei Spielansagen und Prämien scheidet sich aber die Geister. Dieser Umstand hat offizielle österreichweite Turniere lange Zeit sehr schwierig gemacht.

Lasset die Spiele beginnen!

Begonnen hat Turniertarock schließlich im Jahr 1995 in Oberösterreich mit dem Raiffeisen Tarockcup im Zentrum Helfenberg. Im Jahr 2000 vernetzten sich die österreichweiten Turnierserien, und 2008 war es dann schließlich soweit: Zum ersten Mal wurde ein österreichweites Finale im Königrufen ausgetragen und der „Österreichische Tarockkönig“ gekrönt. 184 Tarockspieler:innen aus ganz Österreich versammelten sich damals im Casino Linz zu einem hochkarätigen Turnier, das einer inoffiziellen

Staatsmeisterschaft gleichkam.

Seither findet jedes Jahr im April das Tarock-Österreich-Finale statt. Austragungsort ist traditionell das Casino Linz. Die Teilnahme ist nur über eine erfolgreiche Qualifikation möglich: Wer sich im Laufe der Spielsaison bei einem der sieben offiziellen Tarockcups durchsetzt (Hausruckviertler, Kärntner, Raiffeisen, Sauwald, Steirischer, Tiroler, Wiener Zeitung), darf beim Finale um den Titel „Österreichischer Tarockmeister“ antreten.

Partnersuche leicht gemacht ...

Lust zum Tarockieren, aber das Gegenüber fehlt? In diesem Fall kann geholfen werden!

Mit der Tarockapp kann man direkt gegen den Computer spielen. Die App herunterladen, Level und Spielart auswählen, und schon kann man direkt kostenfrei loslegen. Mittlerweile gibt es auch zahlreiche Webseiten, die es möglich machen, entweder gegen den Computer oder auch gegen Menschen zu spielen.

Auf diesen Webseiten und auch jenen

der Tarockcups gibt es außerdem oft Foren, in denen man sich mit Gleichgesinnten austauschen und auch jede Menge Tipps zu aktuellen Tarock-Runden in den verschiedenen Regionen erhalten kann. Hier kann man sich übers Internet vernetzen und anschließend von Angesicht zu Angesicht gegen- und miteinander spielen.

Aufgrund seiner Komplexität ist das Tarockieren übrigens auch ein hervorragendes Training fürs Gedächtnis. Aber egal, ob man allein zur Unterhaltung spielt oder gegen andere Personen bei einem Turnier antritt: Im Mittelpunkt steht der Spaß! Und der ist beim Königrufen in jedem Fall garantiert.



- Jede Menge Infos zu Tarock und zum Tarockieren: <https://tarockoesterreich.jimdofree.com>
- Online-Tarock mit anderen Menschen: www.tarock.at
- Online-Tarock gegen den Computer: <https://tarockapp.at>



Willkommen im neuen Seniorenwohnen!



Barmherzige Schwestern
Seniorenwohnen
St. Louise

Für
selbstständige
Pensionist*innen
mit Pflegegeld-
stufe 1-3!

- ▶ sicher,
- ▶ informiert,
- ▶ organisiert
- ▶ und aktiv wohnen!

Interessiert am Seniorenwohnen? Melden Sie sich!

☎ +43 2772 52 494-4001

✉ stlouise@bhs.or.at

Ausstellungstipps

Hier kommt Bart! Simpsons Cartoon Art

Seit 35 Jahren sind die Simpsons Gast auf unseren Bildschirmen. Die am längsten ausgestrahlte US-amerikanische TV-Serie besticht mit ihrem abgründigen Humor und dem Spiegel, den sie der westlichen Welt regelmäßig vorhält.

Noch bis 29. Juni 2025 gibt es im Karikaturmuseum Krems über 150 handgezeichnete Bilder und Cels aus den ersten 13 Staffeln zu bewundern. Besucher:innen erhalten spannende Einblicke sowohl in den künstle-

rischen Aspekt der Serienproduktion als auch in technische Aspekte der Animation.

Noch bis 29. Juni 2025
Montag bis Sonntag (März-Okt.)
10 - 18 Uhr

KUNSTMEILE KREMS

Museumsplatz 5
3500 Krems an der Donau
Tel.: +43 2732 908010
office@kunstmeile.at
www.kunstmeile.at

Kinder des Krieges – Kindheit und Jugend zwischen 1938 und 1955

Die Sonderausstellung im Haus der Geschichte Niederösterreich behandelt Schicksale von Kindern und Jugendlichen zur Kriegszeit. Abwesende Väter, die an der Front kämpften, NS-Propaganda im Alltag und die Schrecken der Konzentrationslager und Zwangslager gehörten zu ihrem Aufwachsen.

In der Ausstellung wird die Kindheit von Zeitzeug:innen ausgehend von Erinnerungsgegenständen zum Thema gemacht. Besucher:innen begegnen Biografien aus dem ländlichen Raum, der Stadt, verschiedenen sozialen Milieus und unterschiedlicher Herkunft. Menschen, die ihre Kindheit in

Opferfamilien verbracht haben, aber auch Kinder aus Täterfamilien kommen zu Wort.

Die Ausstellung richtet sich an alle Altersgruppen, ausdrücklich aber auch an Kinder und Jugendliche von heute, für die die damaligen Lebenswelten nachvollziehbar und erlebbar gemacht werden.

26. April 2025 – 20. September 2025
Dienstag bis Sonntag 9 - 17 Uhr

MUSEUM NIEDERÖSTEREICH

Kulturbezirk 5, 3100 St. Pölten
Telefon: +43 2742 90 80 90-998
info@museumnoe.at
www.museumnoe.at

Das MUTH

Konzertsaal der Wiener Sängerknaben

GERTI DRASSL

ABOS
2025—2026
ab 24. APR erhältlich

Konzertsaal,
Bühne & Programm
www.muth.at

Museum für angewandte Kunst

Stubenring 5
1010 Wien, AT

MAK.at

12.3.–24.8.
2025

Muster der Moderne

Meisen-Kimonos aus der MAK Sammlung – Schenkung Friis

M A K

Radikal! – Künstlerinnen* und Moderne 1910–1950

„Radikal!“ zeigt mehr als 60 Künstlerinnen aus mehr als 20 Ländern und eröffnet damit neue Blickwinkel auf die Vielfalt der Moderne.

Historische Umbrüche und technologische Veränderungen prägten ihre Zeit. Sie reagierten darauf und entwickelten dabei alternative Identitäten, die außerhalb der gefestigten Rollenbilder existierten.

Der Fokus der Ausstellung liegt auf den individuellen künstlerischen Praktiken, auf den kritischen, abstrakten oder aktivistischen Positionen der Künstlerinnen. Anhand der Werke

von Gertrud Arndt, Elizabeth Catlett, Inji Efflatoun, Käthe Kollwitz und vielen anderen wird die gängige Kunstgeschichtsschreibung, in der Künstlerinnen lange Zeit vernachlässigt wurden, nicht nur hinterfragt, es entstehen auch neue Perspektiven.

18. Juni 2025 – 12. Oktober 2025
Montag bis Sonntag
10 - 18 Uhr

UNTERES BELVEDERE

Rennweg 6
 1030 Wien
 Tel.: +43179557-0
 info@belvedere.at
 www.belvedere.at

Wer hat die Hosen an? Sonderausstellung im Weltmuseum

Egal ob Frau oder Mann – die Chancen stehen gut, dass Sie gerade selbst eine Hose tragen. Aber was wissen Sie eigentlich über dieses Kleidungsstück?

Ob Festtagsgarderobe oder Alltagskleidung: 3000 Jahre Hosengeschichte bieten den Besucher:innen des Weltmuseums perspektivisch ungewöhnliche, dafür aber umso spannendere Einblicke in die Lebensumstände verschiedener Epochen.

Noch bis 1. Februar 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



© KHM-Museumsverband

Im Weltmuseum dreht sich aktuell alles um die Geschichte des heute so beliebten Kleidungsstückes. Vom alltäglichen Leben in der Bronzezeit bis hin zur politischen Gleichberechtigung von Frauen – überall waren Hosenbeine im Spiel.

Der Eugen hinter dem Prinzen 300 Jahre Schloss Hof

Prinz Eugen war Netzwerker, Sammler, Bauherr und Visionär.



Die neue Sonderausstellung zu dem Adeligen veranschaulicht die vielfältigen Projekte und Talente des barocken Prinzen. Und das an dem Ort, den Prinz Eugen vor 300 Jahren

selbst umgestaltete: in der Schlossanlage Schloss Hof, die aus Schloss, Terrassengarten und Gutshof besteht, und die heute als eines der beliebtesten Ausflugsziele Österreichs gilt.

Im Mittelpunkt des Ausstellungsteils Schloss Hof steht der beeindruckende Aufstieg Eugens zur zentralen Figur des österreichischen Barocks. Als leidenschaftlicher Sammler und brillanter Stratege stand er im Zentrum eines exklusiven Freundes- und Künstlerkreises.

Prinz Eugens architektonisches Können wird in Schloss Niederwein thematisiert. Hier steht sein letztes großes Bauvorhaben im Mittelpunkt: Schloss Hof.

Noch bis 2. November 2025
Montag bis Sonntag
10 - 18 Uhr

SCHLOSS HOF
 2294 Schloßhof 1
 Tel.: +43 2285 20000
 office@schlosshof.at
 www.schlosshof.at

SOMMER THEATER MOEDLING

Komödie von Niccolò Machiavelli

MANDRAGOLA

DER LIEBESTRANK

04.07. - 09.08.2025

SENIORENRABATT -10% (auf Kat. 2, 3, 4)

www.theater-moedling.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 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-Gänsersdorf
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.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 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**
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

Ärztammer Österreich

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

AUVA Allgemeine Unfall-

versicherungsanstalt
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 Beratungs-

service 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 Behinderungen & Mobilität

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

ÖBB

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

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

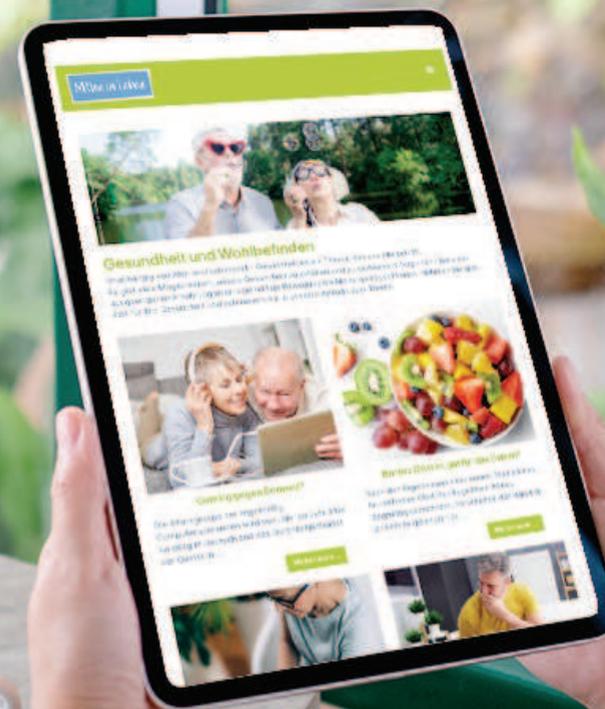
Wien Energie Störungsdienst

Strom-Tel.: 0800 500 600

Fernwärme-Tel.: 0800 500 751

Wiener Wohnen

Tel.: 05 75 75 75

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****IMPRESSUM**

HERAUSGEBER, MEDIENINHABER, VERLEGER:

Bildungsagentur Content Pool GmbH

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

Erscheinungstermin: Frühjahr 2025

Druck: FRIEDRICH Druck & Medien GmbH

Alle Informationen in den redaktionellen Beiträgen erfolgen ohne Gewähr.

BILDNACHWEIS:

Coverfoto: © AdobeStock/NDABCREATIVITY, S. 4 © Danyel Spasov/Unsplash, S. 6 © Firefly/Foto KI generiert, S. 8 © Sweet Life auf Unsplash, S. 12 © AdobeStock/fizkes, S. 14 @ omar-roque/Unsplash, S. 16 © AdobeStock/Microgen, S. 20 © AdobeStock/Robert Kneschke, S. 22 © AdobeStock /drubig-photo, S. 26 © AdobeStock/Sunny studio, S. 27 © AdobeStock/kristinakibler, S. 29 © AdobeStock/Prostock-studio S. 30 © Foto von Sebastian Scholz (Nuki)/Unsplash, S. 32 © usman-malik/Unsplash, S. 36 © AdobeStock/NDABCREATIVITY, S. 38 © erda-estreme/Unsplash, S. 40 © AdobeStock/kostikovanata, S. 42 © AdobeStock/Daniel, S. 43 © AdobeStock/ WavebreakMediaMicro, S. 44 © AdobeStock/Digitalpress, S. 49 © AdobeStock/ hawanafsu

