

Ausgabe 1/2026



# Mitten im Leben

Gesundheit, Partnerschaft, Sicherheit & Freizeit

# XUNDHEITSTAGE PAYERBACH

12.-13.09.26



GHEGA-HALLE PAYERBACH



Messe-Angebote  
regionaler und nationaler Aussteller

Vorträge und Workshops

Top-Bio-Gastronomie

Täglich 10 - 18 Uhr

Eintritt € 4,-

Gutscheinheft  
für alle BesucherInnen

 Goodie Bag  
täglich für die ersten 50!

  
merkur  
VERSICHERUNG

[www.xundheitstage.at/payerbach](http://www.xundheitstage.at/payerbach)





## Gesundheit

- 04 Die süße Versuchung ... Einblick in die Welt der Schokolade
- 07 Schwindelfrei? ... Ursachen und Behandlung von Schwindel
- 11 Zeig her deine Füße! ... Diabetes-bedingte Nervenschäden
- 14 Seufzen erlaubt! ... Entspannung durch bewusstes Ausatmen



## Partnerschaft

- 17 Wie lebt Österreich? ... Von Statistiken und Lebensformen
- 20 Heast Oida?!? ... Wie Jugendsprache Generationen verbindet
- 22 Daumen hoch! ... Fingerspiele für Alt und Jung
- 24 Für immer weg? ... Mit Kindern über den Tod sprechen



## Sicherheit

- 28 Oh du lieber Augustin ... Wenn Totgesagte länger leben
- 30 Kribbelt's schon? ... Frische Bettwäsche für die Gesundheit
- 31 Schnell erledigt! Eine Minute, um Dinge in die Hand zu nehmen
- 32 Rutschfrei & sicher ... Gefahrenzone Badezimmer
- 36 Platz da! ... Wissenswertes rund um die Rettungsgasse
- 38 Doomscrolling ... Wenn der Informationsfluss einen mitreißt



## Freizeit

- 40 Lies doch mal! ... Warum Lesen gut tut
- 41 Gemeinsame Zeit, die bewegt ... Radeln mit den Enkelkindern
- 43 Finger weg! ... Keine Chance den Langfingern
- 45 Ausstellungstipps ... Wien und Umgebung



## Adressen

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

# Hallo Sonne, hallo Wärme!

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 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 zum stimmungshhebenden Seufzen über wertvolle Infos zu Polyneuropathie und Diabetes bis hin zur Frage, was eigentlich Doomscrolling ist oder wie man sich vor Taschendiebstahl schützen kann – wir hoffen, dass wir Sie im Alltag unterstützen, beim Lesen unterhalten und dazu motivieren können, aus diesem Frühling und Sommer das Beste für sich herauszuholen.

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 2026!

Ihr Redaktionsteam von  
„Mitten im Leben“



## Sie wollen einen Artikel weiterempfehlen?

Auf [www.mittenimleben.jetzt](http://www.mittenimleben.jetzt) finden Sie nicht nur alle Artikel aus den Printausgaben, sondern auch eine umfangreiche Linkseite zu relevanten Adressen sowie kurzweilige Onlinekurse.

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

# Die süße Versuchung

Ein kleiner Einblick in die große Welt der Schokolade

*Ob hell oder dunkel, pur oder mit Füllung – Schokolade ist für viele unverzichtbar. Hinter dem süßen Genuss steckt jedoch noch viel mehr: eine jahrtausendealte Geschichte, ein aufwändiger Herstellungsprozess und so manches andere überraschende Detail.*

## Vom Siegeszug der Schokolade

Ursprünglich wichtiger Bestandteil bei Ritualen der Azteken und Maya, gelangte Kakao erst ab dem 15. Jahrhundert nach Europa. Die Spanier brachten das Getränk von ihren Entdeckung- und Eroberungsreisen von Amerika mit nach Hause. Aufgrund der starken Bitternote war es anfangs nicht sehr beliebt, die Zugabe von Honig oder Rohrzucker machte es im 16. Jahrhundert aber schließlich zum begehrten Luxusgut, das lange Zeit der Oberschicht vorbehalten blieb.

Das änderte sich erst mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert: Dank der Massenproduktion wurde Schokolade nun auch für die breite Bevölkerung leistbar. Und dank der neuen Maschinen wurde Schokolade nun nicht mehr nur als Getränk hergestellt, sondern auch als Essschokolade.

## Vom Kakaobaum zur Schokotafel

Der Kakaobaum wächst in den tropischen Regionen rund um den Äquator. Nach Ernte seiner Früchte, der sogenannten Kakaoschoten, werden die Bohnen daraus herausgelöst, einige Tage fermentiert und anschließend

in der Sonne getrocknet. Damit sie ihr typisches Aroma entfalten, werden die Bohnen geröstet. Die gerösteten Bohnen werden anschließend erst grob zerkleinert und dann ganz fein gemahlen. So entsteht eine flüssige Kakaomasse, die von den Schokoladherstellern durch die Zugabe verschiedener Zutaten, wie Zucker oder bei Milkschokolade auch Milchpulver, verfeinert wird. Durch sogenanntes Konchieren, langes Rühren und Erwärmen, verliert die Kakaomasse unerwünschte Säuren und wird cremig. Kontrolliertes Abkühlen und In-Form-Gießen der verfeinerten Masse lässt die Schokoladetafeln entstehen.

## Gut, besser, Edelkakao

Kakaobohnen werden grundsätzlich in zwei Klassen unterteilt: Konsumkakao und Edelkakao. Konsumkakao macht etwa 85 % der Welternte aus und wird vor allem in Westafrika, Brasilien und Asien angebaut. Daraus produzierte Schokoladen werden in der Regel ohne Hinweis auf Sorte oder Herkunft der Kakaobohnen verkauft.

Criollo und Trinitario, die zwei Sorten Edelkakao, werden Schokoladen nur in kleinen Mengen zur Aromaverfeinerung beigelegt.

## Alle Macht der dunklen Seite?

Grundsätzlich gibt es drei Arten von Schokolade.

Weiße Schokolade enthält keine Kakaomasse, sondern nur Kakaobutter: aus Kakaosamen gewonnenes gelbliches Fett.

# Essen auf Rädern: Ihr tägliches Menü

Köstlich mit Riesenauswahl.  
Jetzt ab 12,69 Euro kennenlernen.



© GMS GOURMET GmbH

GOURMET  
DAHEIM

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

SAMARITERBUND  
WIEN



Milkschokolade enthält meist rund 25 % Gesamtkakaotrockenmasse. Die restlichen 75 % setzen sich aus Zucker, Milchbestandteilen, Kakaobutter und Aromen zusammen.

Ab einem Kakaoanteil von 60 % spricht man üblicherweise von dunkler Schokolade. Je höher der Kakaoanteil ist, desto weniger Zucker enthält die Schokolade. Gleichzeitig steigt auch die Menge an Flavonoiden: Das sind im Kakao enthaltene potenziell gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe, die als starke Antioxidantien eine positive Wirkung auf Zellen und Herz-Kreislauf-System haben. Sie können entzündungshemmend wirken und das Immunsystem unterstützen. Das koffeinähnliche Alkaloid Theobromin hat etwa entwässernde Wirkung, erweitert die Gefäße und wirkt leicht anregend.

All diese positiven Wirkungen bewegen sich allerdings in sehr niedrigem Bereich. Damit sie wirklich relevant werden, müsste man so viel Schokolade essen, dass die damit verbundenen negativen Auswirkungen die positiven deutlich überwiegen würden. Als Medizin kommt Schokolade also definitiv nicht in Frage.

### Macht Schokolade glücklich?

Kakao enthält Tryptophan, das dank des Zuckers in der Schokolade von unserem Körper ins Glückshormon Serotonin umgewandelt wird. Das allerdings in so geringem Ausmaß,

dass beim Naschen normaler Mengen Schokolade nicht wirklich von einer serotoninbedingten Stimmungsbesserung auszugehen ist.



Wieder anders verhält es sich mit unserem Gehirn. Schokolade wird oft mit positiven Erlebnissen aus der Kindheit verbunden und führt daher zu positiven Emotionen. Auch das Geschmackserlebnis an sich, der Schmelzprozess im Mund mit all den sich dabei entfaltenden Aromen, kann glücklich machen. Last not least aktivieren die großen Mengen an Zucker und Fett in Schokolade das Belohnungszentrum in unserem Gehirn.

### Der Schokolade abschwören?

Wie für beinahe jedes Lebensmittel gilt auch bei Schokolade: Die Menge macht es aus.

Im Gegensatz zu Gemüse, Obst oder auch Nüssen ist Schokolade ein hochverarbeitetes Lebensmittel. Das heißt, dass in jeder einzelnen Rippe neben den Inhaltsstoffen der Kakaobohne auch noch jede Menge Zucker und Fett stecken. Mit mehr als 500 kcal pro 100 g hat sie eine wirklich hohe Energiedichte und liefert sehr viele bzw. zu viele Kalorien.

Wer keine medizinische Indikation hat, die generellen Verzicht erfordert, sollte die Schokolade daher als das betrachten, was sie ist: ein Genussmittel. Und Genuss tut nur in kleinen Maßen genossen gut.

## Schwindelfrei?

### Schwindel im Alltag: Was dahintersteckt und was hilft ...

*Das Gefühl, dass der Boden plötzlich unter einem schwankt bzw. man ihn überhaupt verliert, ist mehr als beunruhigend. Kein Wunder, dass Schwindel zu den häufigsten Gründen für Arztbesuche zählt.*

Schwindel kann nicht nur in verschiedenen Formen auftreten, er kann auch unterschiedlichste Ursachen haben: von einer Verspannung der Nackenmuskulatur über Blutdruckschwankungen bis hin zur Nebenwirkung eines Medikaments. Auch wenn die Ursache oft harmlos ist, sollte Schwindel jedenfalls ernst genommen werden. Denn er kann nicht nur die Lebensqualität einschränken, sondern erhöht auch das Sturz- und damit das Verletzungsrisiko.

### Warum uns überhaupt schwindelig wird ...

Schwindel ist keine Krankheit, sondern ein Symptom.

Unser Gleichgewichtssinn hält uns rund um die Ohr in Balance: Das Gleichge-

wichtsorgan im Innenohr, die Augen, die Wahrnehmung unseres eigenen Körpers in Form bestimmter Reize aus unserem Körperinneren und Empfindungen über unsere Körperoberfläche sowie das Nervensystem liefern dem Gehirn ständig Informationen über Lage und Bewegung unseres Körpers. Stimmen diese Informationen bzw. Signale nicht überein oder fällt eine Informationsquelle aus, so kann das zu Schwindel führen.

### Welche Schwindelformen gibt es?

Schwindel ist nicht gleich Schwindel. Die Medizin unterscheidet verschiedene Auftretensformen, die teilweise auch Rückschlüsse auf die Ursache zulassen.

- Beim Drehschwindel hat man das Gefühl, dass sich die Umgebung oder man selbst wie auf einem Karussell dreht. Häufige Ursache dafür sind Störungen des Gleichgewichtsorgans im Innenohr, der sogenannte gutartige Lagerungsschwindel.
- Der Schwankschwindel wird oft von

# medisana®

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

**medisana MediTouch 2**  
Inkl. Starterset mit Teststreifen, Stechhilfe und Etui.

[medisana.at](https://www.medisana.at)
[f medisana](https://www.facebook.com/medisana)
[i medisanade](https://www.instagram.com/medisana)
[y medisana](https://www.youtube.com/medisana)








Verspannungen in der Nackenmuskulatur ausgelöst. Wie der Name schon erahnen lässt, fühlt man sich bei dieser Schwindelart wie auf einem schwankenden Boot.

- Psychogener Schwindel bzw. Benommenheitsschwindel tritt häufig bei Stress oder psychischer Belastung auf. Er zeichnet sich durch ein generelles Gefühl der Unsicherheit und Benommenheit aus, Betroffene berichten von einem Watte-artigen Gefühl im Kopf.
- Beim sogenannten Liftschwindel hat man plötzlich das Gefühl, wie in einem Fahrstuhl oder einer Achterbahn abrupt nach oben oder unten befördert zu werden. Ursache ist meist eine Störung des Gleichgewichtsorgans, Liftschwindel kann aber auch mit psychischen Erkrankungen einhergehen.

#### Häufige Schwindelursachen im Alter

Gründe für Schwindel gibt es viele, bei Menschen über 65 kommt bestimmten Faktoren besondere Bedeutung zu. Arbeiten etwa unsere Augen nicht mehr zuverlässig, so fehlen unserem Gehirn wichtige Informationen, um das Gleichgewicht zu halten. Auch die altersbedingte Abnahme der Anzahl der Sinneszellen im Innenohr führt zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit und einer Verringerung der Sensibilität, was Schwindel verursachen kann.

Winzige Kristallsteinchen im Gleichgewichtsorgan im Innenohr sind Auslöser für gutartigen Lagerungsschwindel. Das ist der am häufigsten diagnostizierte Schwindel, der zwar nur wenige Sekunden andauert und auch nicht gefährlich, aber dennoch sehr unangenehm für Betroffene ist.

Zusätzlich dazu können auch Entzündungen oder Durchblutungsstörungen im Innenohr zu Schwindel führen.

Aber nicht nur Augen und Ohren, sondern auch ein zu niedriger Blutdruck oder plötzliche Blutdruckschwankungen bzw. -abfälle können Schwindel verursachen. Blutdruckbedingter Schwindel dauert länger an als Lagerungsschwindel und führt außerdem dazu, dass einem schwarz vor Augen wird. Erschwerende Faktoren sind Flüssigkeitsmangel oder langes Verharren in einer Körperstellung.

Nicht unterschätzen sollte man auch die Wirkung von Medikamenten. Nebenwirkungen eines Medikaments bzw. Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Medikamenten können ebenfalls Schwindel auslösen.

**Achtung:** Bei akutem Schwindel mit Taubheitsgefühlen oder Lähmungserscheinungen unbedingt notärztliche Hilfe anfordern! Diese Symptome weisen auf einen akuten Schlaganfall hin.

#### Diagnose macht Sinn

Schwindelgefühle sind oft harmloser Natur, vor allem wenn sie nur gelegentlich und kurzzeitig auftreten. Sie können aber auch auf ernstzunehmende Erkrankungen hinweisen, wie etwa Durchblutungsstörungen im Gehirn, Angststörungen, Epilepsie, Parkinson oder Tumore.

Eine ärztliche Diagnose sorgt nicht nur für Klarheit, sie ermöglicht auch gezielte Therapie.

In den nachfolgenden Fällen sollten Sie jedenfalls ärztlichen Rat einholen:

- Wenn zum Schwindelgefühl noch Begleiterscheinungen wie Atemnot,



**BOSCH + SOHN GERMANY** **boso**

# 3x 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.

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

Sehstörungen, Sprachprobleme, starke Kopfschmerzen, Übelkeit oder Taubheitsgefühle auftreten.

- Wenn Schwindelattacken immer wieder intensiv und ohne äußere Ursache auftreten.
- Wenn gewisse Kopfbewegungen immer wieder zu Schwindel führen.
- Wenn Schwindel in bestimmten Situationen regelmäßig wiederkehrt, etwa in Menschenmengen, engen Räumen, beim Autofahren usw.

### Aufzeichnungen helfen!

Die Diagnose beginnt mit einem ausführlichen Gespräch: Wann tritt der Schwindel auf? Gibt es konkrete Auslöser? Um welche Art von Schwindel handelt es sich? Wie lange dauert er an?

Ein Schwindelprotokoll, in dem diese Infos unmittelbar nach jedem Schwindelanfall festgehalten werden, hilft bei der Anamnese.

### Behandlung und Vorbeugung

Nach richtiger Diagnose kann man Schwindel oft schon mit einfachen Maßnahmen zu Leibe rücken, etwa mit mehr Flüssigkeitszufuhr und regelmäßiger Bewegung.

Spüren Sie Verspannungen im Nacken eine Rolle, können gezielte Dehnübungen oder Massagen Abhilfe schaffen. Auch ein ergonomisches Kopfkissen oder eine Veränderung bei der Matratze beugen nächtlichen Verspannungen vor.

Liegt die Ursache am Nachlassen der Sinne, so kann Physiotherapie mit gezielten Übungen fürs Gleichgewicht dabei unterstützen, das Zusammen-

spiel der Sinne zu trainieren und damit den Schwindel loszuwerden. Auch bei Lagerungsschwindel gibt es gezielte Übungen, die bei regelmäßiger Ausführung rasch Hilfe bringen können.

Wer unter psychisch bedingtem Schwindel leidet, profitiert von Entspannungsübungen, Gesprächstherapie oder moderater Bewegung, wie Yoga oder Tai-Chi.

### Nicht geschwindelt!

Schwindel im Alter ist häufig, er ist aber auch gut behandelbar. Wer auf mögliche Ursachen und seinen eigenen Körper achtet, kann gezielt gegensteuern. Frühzeitige ärztliche Abklärung gibt dabei nicht nur Diagnose- und Behandlungssicherheit, sie sichert auch die Lebensqualität.



### Was tun bei akutem Schwindel?

- Auf den Boden legen und die Beine hochlagern.
- Ein fester Blick auf einen bestimmten Punkt hilft dabei, die Wahrnehmung der Umgebung zu stabilisieren.
- Bewusst langsame, tiefe Atemzüge beruhigen und versorgen das Gehirn mit ausreichend Sauerstoff.
- Bei Schwindel, der von niedrigem Blutdruck ausgelöst wurde, kann es helfen, die Hände mehrmals zu Fäusten zu ballen. Das sorgt zusätzlich für mehr Sauerstoff im Gehirn.

# Zeig her deine Füße!

Wenn Diabetes im wahrsten Sinne des Wortes auf den Nerv geht ...

*Wann haben Sie sich eigentlich das letzte Mal Ihre Füße genauer angesehen? Sie erinnern sich nicht? So geht es den meisten. Bei Diabetes ist aber besondere Vorsicht geboten.*

Denn eine der häufigsten Folgeerkrankungen bei Diabetes sind Nervenschädigungen: Polyneuropathien. Verursacht durch dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte führen sie zu einer eingeschränkten Wahrnehmung von Schmerz und Druck. Was zu ernsthaften Problemen führen kann. Denn dank Polyneuropathie werden Verletzungen oft erst zu spät erkannt. Unbehandelt können sie sich entzünden und zu einer ernsthaften gesundheitlichen Bedrohung werden.

### Kribbeln, Taubheitsgefühl, Schmerzen

Polyneuropathie äußert sich in unterschiedlicher Form. Während die einen über nicht-schmerzhaft, aber unangenehme Missempfindungen wie Kribbeln klagen, kämpfen andere mit Überempfindlichkeit bei Berüh-

rung. Von Taubheitsgefühl bis hin zu Schmerzen ist alles möglich.

In der Regel breiten sich die Symptome von den Zehen und Füßen nach oben aus. Typischerweise verschlechtern sich die Beschwerden im Liegen und bessern sich bei Bewegung.

### Diabetisches Fuß-Syndrom

Nervenschädigungen tragen oft maßgeblich zur Bildung des sogenannten diabetischen Fuß-Syndroms bei.

Durch den Ausfall der Schweißbildung ist die Haut trocken-rissig und besonders anfällig für Verletzungen. Wunden werden aufgrund Polyneuropathie oft erst viel zu spät erkannt und daher auch nicht ausreichend versorgt, gleichzeitig verhindern eingeschränkte Durchblutung und geschwächte Abwehrkräfte die Wundheilung. Das diabetische Fuß-Syndrom ist die Hauptursache für nichttraumatische Amputationen. Im besten Fall handelt es sich dabei um einzelne Zehen, im schlimmsten Fall ums ganze Bein.

Der diabetische Fuß sollte daher keines-

**meditrox**  
service at its best

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](http://www.meditrax.at) • [www.vamena.com](http://www.vamena.com)

**vamena**

**€ 5,00**  
Gutscheincode  
**VAM7BF**

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



falls auf die leichte Schulter genommen werden: Jede Wunde am Fuß ist ein Notfall, der ärztlicher Behandlung bedarf. Durch sorgsame Beobachtung und Pflege der Füße können Amputationen vermieden werden.

### Pflegetipps für Diabetiker-Füße

Tägliche Fußpflege ist das A und O, um die Füße und damit den ganzen Körper gesund zu halten. Das beginnt bei einem kurzen, kühlen Fußbad, am besten in 30 bis 35 Grad warmem Wasser, um Verbrennungen zu vermeiden. Verwenden Sie dafür nur eine milde, rückfettende Waschlotion, am besten eine mit Urea.

Beim Abtrocknen sollten Sie besonders auf die Stellen zwischen den Zehen achten: Hier nisten sich gerne Pilzsporen ein. Sind die Füße bereits zu „Problemkindern“ geworden, ist professionelle Fußpflege gefragt. Suchen Sie regelmäßig spezialisierte Podolog:innen auf und lassen Sie sich und Ihre Füße dort verwöhnen.

### Gut einpacken nicht vergessen!

Ein Diabetiker-Fuß will immer gut eingepackt sein. Das bedeutet: Passendes Schuhwerk auswählen, das keine Druckstellen erzeugt. Schmerzende Absätze sind tabu, dämpfende Sohlen dafür ein Muss.

Wer auch im Sommer Socken trägt, vermeidet kleine Quetschungen und wundete Stellen. Es gibt eine große Auswahl an speziellen Diabetessocken, die möglichst wenig scheuern und den Druck auf die Füße verringern, auch spezielle Sommersocken.

### Nicht nur an den Füßen ...

Der Körper von Diabetiker:innen ver-

sucht, überschüssigen Zucker über den Urin auszuscheiden. Daher kommt auch die Bezeichnung Diabetes mellitus, was übersetzt „honigsüßer Durchfluss“ bedeutet. So verliert der Körper besonders viel Flüssigkeit: Die Haut trocknet nicht nur an den Füßen, sondern am ganzen Körper aus. Gleichzeitig kommt es durch verengte Blutgefäße zu einer verminderten Durchblutung, und auch die Schweiß- und Talgdrüsen arbeiten aufgrund von Nervenschäden nicht mehr richtig.

Daher ist regelmäßiger Creme-Einsatz zur Hautpflege bei Diabetes Pflicht. Nicht nur, wenn die Haut sich trocken oder rissig anfühlt, sondern nach jedem Duschen oder Waschen. Feuchtigkeitspendende Produkte, die z.B. Urea, Jojoba- oder Nachtkerzenöl, Dexpanthenol oder Vitamin E enthalten, eignen sich dafür besonders gut.

### Vorsorge für mehr Lebensqualität

Aufgrund der besonderen Gefahrenlage sollten Menschen mit Diabetes der eigenen Haut stets Aufmerksamkeit schenken: mit täglicher Pflege und sorgsamer Beobachtung.

Zusätzlich dazu sollte man weitere Gefahrenquellen möglichst vermeiden bzw. sich vor diesen schützen, zum Beispiel mit ausreichend Sonnenschutzcreme vor hohen Dosen UV-Strahlung im Sommer oder mit besonders feuchtigkeitsspendender Pflege von Körperpartien, die unmittelbar der Kälte ausgesetzt sind, im Winter.

Und nie vergessen: Neben sorgsamer Vorsorge schützt frühe Therapie vor schlimmen Folgen! Auch bei kleinen Verletzungen sollte nicht gezögert werden, ärztlichen Rat einzuholen.



**Herta S.**  
86 Jahre | Zeitzeugin

**80** **JAHRE**  
**care**®

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



Spenden Sie  
auf [care.at](https://care.at)



# Seufzen erlaubt!

Wie bewusstes Ausatmen Entspannung bringt ...

*Nervt Ihr Partner Sie, weil er regelmäßig laut seufzt? Oder werden Sie selbst immer wieder gefragt, ob es Ihnen schlecht geht, nur weil Ihnen nach einer anstrengenden Tätigkeit oder beim Gedanken an bevorstehende Aktivitäten ein Seufzer auskommt?*

*Studien beweisen es: Ein tiefer, hörbarer Seufzer wirkt spontan befreiend. Was intuitiv geschieht, hat handfeste physiologische Gründe.*

**Sie seufzen nie?**

Stimmt nicht! Jeder Mensch seufzt ungefähr alle 5 Minuten unbewusst, ohne

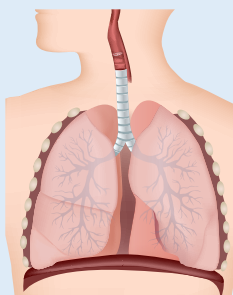
es zu merken. Der tiefe Atemzug, bei dem doppelt so viel Luft eingeatmet wird als bei einem normalen Atemzug, hat die lebenswichtige Aufgabe, mit dem Extra-Sauerstoff zusammengefallene Lungenbläschen (=Alveolen) wieder aufzublähen. Denn ohne die rund 300 bis 400 Millionen dünnwandigen Lungenbläschen in unserer Lunge würde der Gasaustausch nicht funktionieren: Der Sauerstoff aus der Atemluft würde nicht mehr in ausreichender Menge ins Blut gelangen und das Kohlendioxid aus dem Blut nicht mehr an die Atemluft abgegeben. Unsere Atmung würde

Aus der Wissenschaft

## Wie Seufzen die Elastizität der Lunge erhält

Die gesamte Innenseite unserer Lunge ist mit einer speziellen Flüssigkeit überzogen: dem sogenannten Surfactant. Diese Flüssigkeit reduziert die Oberflächenspannung in den Alveolen, was die Lunge elastisch macht. Je elastischer die Lunge ist, umso leichter fällt die Atmung, gleichzeitig wird auch ein Kollabieren der Alveolen verhindert.

Forscher der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich haben nun festgestellt, dass die Lunge beim tiefen Seufzen stark gedehnt wird, und damit auch der aus mehreren Schichten bestehende Surfactant. Das seufzerbedingte intensive Dehnen und Stauchen sorgt für eine neue Anordnung der Surfactant-Schichten: der steiferen Oberflächenschicht an der Grenze zur Luft und den weicherer Schichten darunter. Diese Anordnung ermöglicht eine optimale Wirkung und hält die Lunge elastisch. Bei flacher Atmung bewegen sich die Surfactant-Schichten hingegen wenig bis kaum und nehmen eine ungünstige Anordnung ein – die Elastizität der Lunge nimmt ab, die Atmung fällt schwerer und die Alveolen können kollabieren. Diese neuen Erkenntnisse können langfristig dabei helfen, bessere Therapien für Patient:innen mit Lungenversagen zu entwickeln.



versagen.

Das regelmäßige unbewusste Seufzen, das den Gasaustausch sicherstellt, die Atmung verbessert und die Atemwege stärkt wird vom Seufz-Zentrum im Atemzentrum in unserem Hirnstamm gesteuert.

## Seufzen fürs Wohlbefinden

Richtig bewusst wird uns das Seufzen meist nur, wenn wir unter besonderer Anspannung stehen. Die Gründe für dieses emotionale Seufzen sind bisher noch ungeklärt. Warum Seufzen zur Entspannung führen kann, ist allerdings erwiesen: Der längere Vorgang des Ausatmens beim Seufzen aktiviert den Vagus, den Entspannungsnerv, der nicht nur der längste Nerv unseres Körpers ist, sondern auch der Hauptnerv des Parasympathikus. Er sorgt dafür,

dass unser Körper sich erholt, Herzschlag und Blutdruck sinken, Stresshormone abgebaut werden, wir einen ruhigeren Schlaf haben und unser Organismus sich verjüngt.

Grundsätzlich aktivieren wir den Vagus mit jedem tiefen Ausatmen. Daher eignet sich tiefes Durchatmen bzw. eben auch Seufzen, um in stressigen Situationen Ruhe zu bewahren.

*Studien haben bewiesen, dass die Vagusaktivität zwischen 40 und 60 stark abnimmt. Wirkt man durch gezielte Stärkung dagegen, kann man diesen Abfall deutlich verringern und weiterhin die positiven Einflüsse des Vagus genießen.*

## Seufzen für die Stimme

Regelmäßiges Seufzen unterstützt auch die Regeneration der Stimmbänder, Vo-

## Kneippcur

GANZHEITLICH GESTÄRKT MIT DER KRAFT DES WASSERS

Spüren Sie die belebende Frische des Wassers und lassen Sie sich von seiner Heilkraft umhüllen. Unser erfahrenes Ärzteteam erstellt Ihren individuellen Kurplan – für mehr Vitalität, innere Balance und neue Lebensenergie.

- » Vollpension „Vital Plus“
- » 1 Ärztliche Untersuchung und Kurplanerstellung
- » Vom Arzt verordnete Kneipp-Anwendungen (Wickel, Güsse, Bäder, Inhalationen)
- » 5x Gruppengymnastik pro Woche
- » 1 Heilmassage (20 Min.)

DZ/EZ „Komfort“ 6 Nächte ab € 1.258,-

Buchbar bis Dezember 2026. Preise pro Person.

Jetzt  
Vitalität  
tanken!

Curhaus Bad Kreuzen

4362 Bad Kreuzen | Tel. 07266 / 62 81  
badkreuzen@marienschwestern.at | www.curhaus.at

curhaus  
BAD KREUZEN · BAD MÜHLACKEN





lumen und Tragfähigkeit der Stimme sowie eine natürliche Atmung, die die Stimme schont, statt sie zu belasten. Denn beim Seufzen sinkt der Kehlkopf leicht ab, die Stimmlippen schwingen locker und der Atem fließt frei. Das ist die natürliche Entspannungshaltung der Stimme, bei der sich muskuläre Spannungen im Hals, im Kiefer und in der Schulterregion lösen. Intensives Seufzen ist also auch eine einfache, aber hochwirksame Form der Stimmhygiene.

### Kleine Geste, große Wirkung

Kinder seufzen noch ganz natürlich, wenn sie müde, erleichtert oder zufrieden sind. Erwachsene können von ihnen lernen, diese spontane Körperreaktion ganz bewusst einzusetzen und damit Kehlkopf, Atem und Nervensystem Gutes zu tun. Ein Seufzer braucht weder Vorbereitung, noch Technik – nur die Erlaubnis, ihn zuzulassen.



### Anleitung zum physiologischen Seufzen in Stresssituationen und bei Angstattacken

- Möglichst entspannt durch die Nase ein- und ausatmen.
- Durch die Nase tief in den Bauchraum einatmen und vor dem Ausatmen noch einmal einatmen. (Das zweite Mal kann von kurzer Dauer sein.) Dabei Schultern und Nacken möglichst locker lassen.
- Nun langsam ausatmen. Das Ausatmen sollte länger dauern als das zweimalige Einatmen.
- Mehrfach wiederholen, bis sich Entspannung einstellt.

# Wie lebt Österreich?

Von aktuellen statistischen Daten und deren Bedeutung für die Menschen dahinter ...

*Gehören Sie zu jener Hälfte der Österreicher:innen, die in einer Partnerschaft leben? Oder leben Sie wie rund 1,6 Millionen Menschen allein?*

aktuell rund 10 % auf bis zu 14 % steigen. Bis 2050 könnte er sogar 16 % erreichen.

### Immer mehr und immer älter ...

Aktuell leben rund 9,2 Millionen Menschen in Österreich. Laut Prognosen der Statistik Austria wird die Bevölkerung bis 2040 auf rund 9,4 Millionen Menschen anwachsen.

Ein besonders deutlicher Trend zeigt sich in der Altersstruktur. Die Gruppe der über 75-Jährigen ist stark am Zunehmen: Der Anteil wird bis 2040 von

### Immer mehr allein

Die aktuell 9,2 Millionen Menschen lebten 2025 in unterschiedlichsten Haushaltsstrukturen zusammen. Diese verändern sich ebenso wie Rollen- und Familienbilder kontinuierlich.

Der Anteil jener Personen, die in Partnerschaften leben, liegt seit 2004 konstant bei rund 50 %.

Aber während 2004 noch 14,6 % der Gesamtbevölkerung in Einpersonnen-

### Testen Sie uns!

Wählen Sie 3 Hauptspeisen  
für € 12,- **INKL. ZUSTELLUNG**



WIENER ROTES KREUZ  
DER SPEISENZUSTELLER

Probieren Sie ganz nach Ihrem Geschmack  
Speisen aus unserem Hauptspeisensortiment

Testangebot  
bestellen und  
kostenlos den  
Katalog mit  
120 Hauptspeisen  
anfordern!



### Kundenservice:

Mo – Do: 7.00 – 15.00 Uhr,  
Fr: 7.00 – 14.00 Uhr

**(01) 79 5 79**

info@speisenzusteller.at

www.speisenzusteller.at

haushalten gelebt haben, waren es 20 Jahre später im Jahr 2024 schon ganze 17,8 %. In Zahlen macht das rund 1,6 Millionen Menschen, die allein leben, Tendenz nach wie vor steigend.

Die größte Zahl an Alleinlebenden gibt es bei den Über-64-Jährigen: nämlich rund 605.000 Menschen. In dieser Altersgruppe besonders auffällig ist der hohe Anteil an Frauen: Von den insgesamt rund 605.000 Alleinlebenden über 64 Jahren waren 2024 rund 425.000 weiblich. Das sind mehr als zwei Drittel.

### Allein und einsam?

Allein zu leben, bedeutet nicht, dass man zwangsläufig auch einsam sein muss. Das Alleinleben erhöht allerdings das Risiko sozialer Isolation.

Laut Studien fühlt sich mehr als ein Viertel aller 18- bis 74-jährigen Menschen in Österreich zumindest zeitweise einsam. Das entspricht Schätzungen der WHO, wonach weltweit einer von drei älteren Menschen und eine:r von vier Heranwachsenden sozial isoliert sind, was meist auf dem Zusammenspiel mehrerer Faktoren basiert. Zum Alleinleben gesellen sich da zum Beispiel noch gesundheitliche Einschränkungen, Armut, der Verlust geliebter Menschen oder auch negative soziale Erfahrungen.

Social Media-Kanäle, aktuell aufgrund des zukünftigen Verbotes für Unter-14-Jährige viel diskutiert, spielen dabei eine doppelte Rolle: Sie können zur Vereinsamung beitragen, weil sie echte soziale Kontakte teilweise

ersetzen, diesen allerdings aufgrund mangelnden persönlichen Tiefgangs meist nicht gleichwertig sind. Andererseits bietet Social Media aber auch Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe und Vernetzung unabhängig von der persönlichen Mobilität und der Wohnumgebung.

### Conclusio?

Menschen werden immer älter und leben immer häufiger allein. Mit zunehmendem Alter verändern sich aber auch zusehends die praktischen, sozialen und natürlich auch körperlichen Bedürfnisse.

Oft erscheint das Alleinleben plötzlich nicht mehr lebenswert: Sei es, weil man sich immer öfter einsam fühlt und nach mehr Sozialkontakten sehnt, oder weil man plötzlich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in der Lage ist, ohne Unterstützung bei der Erledigung alltäglicher Aufgaben im eigenen Zuhause allein weiterzuleben. Ein geringes Monatsbudget mit wenig Spielraum für Ausgaben abseits der monatlichen Fixkosten kommt oft erschwerend hinzu.

Alternative Wohn- und Lebensformen auch für Menschen ab 75 Jahren gewinnen daher immer mehr an Bedeutung: von gemeinschaftlichen Wohnprojekten, wie Senioren-WGs, bis hin zu betreutem Wohnen.

Sie geben Menschen auch unter sich wandelnden Umständen die Möglichkeit, so lange wie möglich unabhängig und selbständig leben zu können und dabei weder auf die persönliche Lebensqualität, noch auf soziale Einbindung verzichten zu müssen.

# Einziehen und wohlfühlen!

Neue Mitbewohner:innen für unsere Senioren-Wohngemeinschaften gesucht!



Alle Infos unter  
[samariterwien.at/  
senioren-wgs](https://samariterwien.at/senioren-wgs)  
oder unter  
**+43 1 89 145-283**

SAMARITERBUND  
WIEN



# Heast Oida?!?

Warum Jugendsprache Generationen nicht nur trennt, sondern auch verbinden kann ...

Der Dialektbegriff „Heast“, altbekannt als erstaunter Ausruf oder auch kritischer Einwurf, wurde 2024 zum österreichischen Jugendwort des Jahres gewählt. Das Wort „Oida“, Jugendwort des Jahres 2018, ist ebenfalls ein Dauerbrenner und über die Generationen bekannt. Andere Begriffe, wie das deutsche Jugendwort des Jahres 2025 „das crazy“, sind für Nicht-mehr-Jugendliche deutlich schwieriger zu verstehen.

## Was ist Jugendsprache?

Jugendsprache bezeichnet die Art und Weise, wie junge Menschen miteinander sprechen und schreiben. Sie ist ein lebendiger Teil der Alltagssprache und spiegelt das Lebensgefühl und die Lebenswelt Jugendlicher wider.

Aus linguistischer Sicht gibt es nicht die eine Jugendsprache, sondern viele unterschiedliche Sprechweisen, die sich je nach Region, sozialem Umfeld und Interessen unterscheiden. Und all diese Sprechweisen verändern sich ständig: Wörter tauchen auf, verschwinden wieder oder bekommen neue Bedeutungen.

## Woher kommen die wichtigsten Einflüsse?

Ein wesentlicher Motor jugendsprachlicher Entwicklung ist die Musik – allen voran Rap und Hip-Hop. Kaum ein anderes Genre arbeitet so intensiv



„Das crazy“ bedeutet so viel wie „okay“ oder „aha“.

mit Wortspielen, neuen Ausdrucksformen und bewussten Regelbrüchen. Dabei entstehen kreative Neuschöpfungen, die zugleich identitätsstiftend wirken.

Die Begriffe werden heute in Windeseile über soziale Netzwerke verbreitet. Was früher lokal begrenzt war, kann sich innerhalb weniger Tage weltweit durchsetzen. Diese Dynamik zeigt, wie stark Popkultur, Globalisierung und digitale Medien die Sprache junger Menschen prägen, und wie schnell sich neue Wörter, Formen und Bedeutungen ausbreiten.

Ein weiterer wesentlicher Einfluss kommt von Migrantensprachen. Das zeigt sich besonders in Großstädten, wo viele Sprachen aufeinandertreffen. Ganz selbstverständlich werden hier Ausdrücke aus anderen Sprachräumen und Kulturen aufgegriffen, mit Dialekt oder Umgangssprache vermischt und so neue Formen des Ausdrucks geschaffen. Dieser Prozess ist nichts Neues. So haben zum Beispiel auch viele scheinbar typisch wienerische Begriffe ihre

Wurzeln in anderen Sprachen. Der „Deschek“ stammt zum Beispiel aus dem Ungarischen, während die Wiener:innen das „Beisl“ und die „Palatschinken“ dem Tschechischen zu verdanken haben.

## Warum ist Jugendsprache wichtig?

Jugendsprache dient jungen Menschen als bewusstes Mittel zur Abgrenzung von der Erwachsenenwelt. Indem Wörter neu gedeutet, kreativ kombiniert oder aus anderen Sprachen übernommen und mit neuen Bedeutungen versehen werden, hebt man sich vom Erwachsenenidiom ab. Man setzt diesem ganz Neues oder Altbekanntes in neuem Outfit entgegen, schafft eine eigene sprachliche Kultur und signalisiert damit nicht nur die Abgrenzung von Älteren, sondern auch die Zugehörigkeit zur jungen Generation.

Statt als Bedrohung für die Allgemeinsprache sollte Jugendsprache daher als Ausdruck von Kreativität, sprachlichem Spiel und Innovationsfreude verstanden werden, die weit über Sprache hinaus die Stärken junger Generationen sichtbar macht.

## Sollen Erwachsene den Teen-Talk crashen?

Erwachsene, die nicht authentisch in ihrer Sprache kommunizieren, sondern krampfhaft Jugendwörter nutzen, wirken schnell *cringe*.

Die aktuell gebräuchliche Jugendsprache ist allerdings sehr wohl ein Schlüssel zur Lebenswelt der Jugendlichen. Sie gibt Einblick in Stimmungen, Trends und Themen, die sie gerade bewegen. Ein Grundinteresse und -verständnis für ihre Sprache signalisiert außerdem

Respekt und Interesse für sie als Individuen. Es kann die gegenseitige Vertrauensbasis stärken und den Zugang zu aktuellen Themen erleichtern.

Abgesehen davon hilft es, sprachliche Missverständnisse zu vermeiden. Wer Jugendsprache erkennt und versteht, kann die eigentliche Botschaft einer jugendsprachlichen Äußerung besser einordnen. Denn manche Ausdrücke klingen zwar aufgrund ihrer ursprünglichen Herkunft provokant, haben aber im aktuellen Jugendsprachkontext eine nicht-provokante Bedeutung: Die ursprüngliche Bedeutung wird ironisch verkehrt bzw. verzerrt.

## Wenn Sprache Grenzen braucht ...

Bei aller Begeisterung angesichts der kreativen Schöpfungen enthält Jugendsprache manchmal auch sexistische, rassistische, diskriminierende oder aggressive Begriffe. In solchen Fällen ist Information und Orientierung ohne erhobenen Zeigefinger gefragt. Am besten ist es, den Begriff, seine Herkunft, seine ursprüngliche Bedeutung, seine neue Bedeutung im Zuge der Jugendsprache und auch seine Wirkung offen anzusprechen und miteinander zu diskutieren. Im Dialog erkennen Jugendliche die Komplexität sprachlicher Äußerungen und verstehen, dass die Bedeutungsvielfalt eines Begriffes bzw. dessen Herkunft zu Missverständnissen führen bzw. das Gegenüber sich von einer eigentlich harmlos gemeinten Aussage sogar persönlich angegriffen fühlen kann. Von diesem Austausch profitieren nicht nur Sprachverständnis und -sensibilität der Jugendlichen, sondern die Kommunikationsfähigkeit von Jung und Alt.

# Daumen hoch!

## Fingerspiele als wirksames Training für die Jüngsten und die Älteren

*Einfach, aber umso wirksamer: Fingerspiele sind ein wertvolles Instrument in der Förderung der ganzheitlichen Entwicklung von Kindern. Jede lebendig gestaltete Wiederholung eines noch so banal wirkenden Reims ist ein Booster für die kindliche Entwicklung. Das Spiel mit Stimme und Bewegung macht nicht nur Spaß, sondern auch ganz viel Sinn.*

Indem die Kinder zuhören, zuschauen und versuchen, das Gesehene und Gehörte nachzuahmen, wird nicht nur ihre Sprachentwicklung gefördert, auch Feinmotorik, Konzentration und Koordinationsfähigkeit werden trainiert. Und auch die Großeltern profitieren! Denn mit den wiederholten koordinierten Handbewegungen trainieren sie gezielt die Beweglichkeit, Kraft und neuronale Ansteuerung der Finger.

### Sprachförderung

Mit Fingerspielen kann der Wortschatz der Kinder ganz einfach und spielerisch erweitert werden. Die Verwendung von Reimen und das mehrfache Wiederholen helfen dabei, die neuen Begriffe besser im Gedächtnis zu behalten.

Und der gezielte Einsatz von Tonhöhe und Sprachmelodie verleiht der Fingerspiel-Geschichte nicht nur eine besondere Stimmung, die Kinder üben sich auch selbst in deren Verwendung. Und das alles, während sie ihre auditive Wahrnehmung trainieren.

Das Zählen mit den Fingern verankert nicht nur neue Wörter, sondern auch Zahlen in unserem Gehirn. Mit Fingerspielen wird das Kennenlernen von Zahlenreihen spielerisch vorbereitet.

### Feinmotorik

Beim Nachmachen werden die Feinmotorik und Geschicklichkeit der Hände trainiert, die Kinder lernen, einzelne Finger gezielt einzusetzen. Dabei werden nicht nur Beweglichkeit und Stärke der Hände und Finger gefördert, gleichzeitig verbessert sich auch die Koordinationsfähigkeit von Auge und Hand. Die Kinder trainieren, bei Anderen Beobachtetes selbst umzusetzen. Sie üben den durch Sprache initiierten und auf Sprache abgestimmten Einsatz ihrer Hände.



### Kognitive Entwicklung

Je mehr Sinne in den Lernprozess eingebunden sind, umso größer ist der Lerneffekt. Durch die Kombination von visuellen, auditiven und taktilen Reizen beim Fingerspiel werden nicht nur neue Begriffe oder Zahlen besser im Gehirn verankert, sondern die gesamte Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert.

Das mehrfache Wiederholen sorgt auch dafür, dass die Kinder logische Abfolgen wahrnehmen, erkennen und selbstständig vorhersehen können.

## Gemeinsam Erlebtes verbindet

Ganz nebenher fördern gemeinsame Fingerspiele auch noch das Gemeinschaftsgefühl, die Nähe zwischen den Generationen. Das gemeinsame Tun ein und derselben Sache und die Freude daran schaffen ein Gefühl der Verbundenheit. Durch das Bewegen der Finger und das

gemeinsame Nachsprechen der dazugehörigen Reime werden gemeinsam Geschichten erlebt. Und diese Geschichten kann man nicht nur jederzeit und überall wiederholen und erleben, sie vermitteln auch noch spielerisch Wissen, fördern die frühkindliche Entwicklung und regen die Phantasie an.



### Ein Fingerspiel für Frühling und Sommer

Eine dicke weiße Wolke,	<i>mit beiden Händen eine Wolke formen</i>
die schwebt über unserem Haus.	<i>mit den Händen über dem Kopf ein Dach formen</i>
Ich winke ihr und ruf ihr zu:	<i>winken und anschließend die Hände um den Mund legen</i>
Komm Wolke, schüttle dich doch aus!	<i>die Hände schütteln</i>
Sie antwortet nicht, doch dann ganz leise	<i>Zeigefinger vor den Mund</i>
machen sich dicke Tropfen auf die Reise.	<i>alle Finger einzeln bewegen</i>
Der erste Tropfen landet auf meinem Kopf.	<i>an den Kopf tippen</i>
Der zweite frech auf meiner Nasenspitze.	<i>an die Nasenspitze greifen</i>
Der dritte fliegt direkt auf meine Hand.	<i>eine Handfläche ausbreiten</i>
Der vierte mitten in eine riesige Pfütze.	<i>Arme weit ausstrecken</i>
Und der fünfte – nanu ...	<i>Hände fragend mit den Handflächen nach oben seitlich ausstrecken</i>
der landet ganz vorn auf meinem Schuh.	<i>eine Fußspitze in die Hand nehmen</i>
Jetzt heißt es: Schnell in die Regenjacke hinein!	<i>Arme verschränken, dabei die Hände an den Oberarm legen</i>
Ich will ja nicht von oben bis unten nass sein.	<i>Arme erst nach oben strecken, dann nach unten und dabei schütteln</i>

# Für immer weg?

## Mit Kindern über den Tod sprechen

*Auf Kinderfragen zum Sterben und zum Tod Antworten zu finden, stellt Erwachsene nicht zuletzt aufgrund der eigenen Betroffenheit oft vor große Herausforderungen. Die ehrliche Auseinandersetzung mit diesen Fragen ist aber nicht nur wichtig, damit Kinder einen natürlichen Umgang mit dem Thema entwickeln und persönliche Verluste besser bewältigen, sie kann auch den Erwachsenen bei der Trauerbewältigung helfen.*

Auch wenn Kinder beim Tod einer nahestehenden Person vielleicht so wirken, als würde es sie nicht weiter tangieren: Der Verlust geht keineswegs spurlos an ihnen vorüber, oft sind Ängste und auch Schuldgefühle damit verbunden. Alltägliche Rituale und normale Tagesabläufe tragen dazu bei, Zuverlässigkeit, Ruhe und Sicherheit zu vermitteln. Bei

allem Streben nach Vermittlung von Sicherheit und Normalität sollte allerdings das Gespräch über die verstorbene Person und die mit deren Verlust verbundenen Emotionen nicht zu kurz kommen. Kinder dürfen keine Scheu entwickeln, darüber zu sprechen. Sie dürfen keine Angst haben, ihr Umfeld mit Fragen zum Tod oder zur verstorbenen Person traurig zu machen. Nur wenn sie traurige Gefühle und das Sprechen darüber als etwas Selbstverständliches erleben, können sie ihre Trauer und die damit verbundenen Ängste bewältigen.

**Möglichst einfach und kurz antworten**  
Unbekanntes macht Angst, daher sollte man Kindern den Tod altersadäquat mit klaren, verständlichen Worten erklären. Meist reichen ein bis zwei einfache Sätze.

### Kinder und ihr Verständnis vom Tod

- Unter-3-Jährige haben noch kein Zeitverständnis, sie können den Tod und seine Endgültigkeit daher noch nicht erfassen, warten weiterhin auf Verstorbene oder suchen diese. Was sie allerdings wahrnehmen, ist die Trauer der Erwachsenen.
- Zwischen 3 und 6 Jahren entwickeln Kinder eine vage Vorstellung vom Tod, er bleibt für sie aber meist noch ein vorübergehender Zustand. Das führt häufig zur Frage, wann der oder die Verstorbene wiederkommt.
- Erst zwischen 6 und 9 Jahren verstehen Kinder den Tod nach und nach als etwas Endgültiges, sie stellen auch den Bezug zur eigenen Sterblichkeit fest. Die Fragen zum Tod werden immer konkreter.
- Ab 10 Jahren haben Kinder die Endlichkeit des Lebens verinnerlicht – Bedeutung und Folgen sind ihnen bewusst. Ab nun verlaufen ihre Trauerperioden ähnlich wie jene von Erwachsenen.

Auf die Frage, was beim Sterben passiert, kann man zum Beispiel antworten: „Der Körper hört auf zu arbeiten: Das Herz schlägt nicht mehr und man hört auf zu atmen.“

Auf die Frage, ob Verstorbene wiederkommen, ist eine mögliche Antwort: „Nein, wenn jemand stirbt, kann er nicht mehr zurückkommen.“

### Nicht umschreiben oder beschönigen

Auch wenn es manchmal schwerfällt: Ehrlichkeit schafft Vertrauen und erleichtert das Gespräch. Natürlich sollen Kinder nicht durch allzu drastische Schilderungen und Aussagen verängstigt werden. Trotzdem ist es wichtig, Dinge auch beim Namen zu nennen. Mit beschönigenden Formulierungen, wie: „Opa ist für immer eingeschlafen“, „Er ist von uns gegangen“



oder „Er ist auf eine Reise gegangen“ erreicht man das Gegenteil von dem, was man eigentlich erreichen möchte. Solche Bilder schüren die Angst vor alltäglichen Dingen: Kinder trauen sich nicht mehr einzuschlafen, weil sie Angst haben nicht mehr aufzuwachen. Sie wollen geliebte Menschen

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](http://bestattung-furtner.at)

nicht mehr weggehen lassen oder haben Angst, wenn diese auf eine Reise gehen, weil sie darin einen endgültigen Abschied befürchten.

#### Jede Frage ist erlaubt

Kinder müssen das Gefühl haben, jede Frage stellen zu dürfen. Denn hinter ganz vielen Fragen steckt nicht nur Neugier, sondern auch eine Emotion, wie etwa die Angst vor dem Verlust weiterer geliebter Menschen oder vor dem eigenen Tod. Auf die Frage „*Muss ich auch sterben?*“ könnte die Antwort lauten: „*Ja, alle Menschen sterben. Aber meistens erst, wenn sie sehr alt sind.*“

Wird gefragt „*Musst du auch sterben?*“, wäre eine mögliche Antwort: „*Ja, ich muss auch einmal sterben. Aber jetzt bin ich gesund und werde noch lange bei dir bleiben.*“

Kommt eine Frage wie „*Tut Sterben weh?*“, kann man darauf ganz ehrlich antworten: „*Manchmal tut es weh. Aber Ärztinnen sorgen dafür, dass es nicht so schlimm ist.*“

#### Den Gedanken der Kinder Raum geben

Dass jede Frage erlaubt sein muss, heißt nicht, dass man auch auf jede Frage eine Antwort haben muss. In solchen Fällen kann man das Kind fragen, was es selbst dazu denkt.

Auf die Frage „*Wo ist Urli jetzt?*“ kann man zum Beispiel antworten: „*Ich weiß es nicht. Manche Menschen glauben, dass ihre Seele im Himmel ist. Was denkst du?*“

Gegenfragen wie diese oder „*Was hast du schon gehört?*“, „*Wie stellst du dir das vor?*“, „*Macht dir etwas daran Sorgen?*“, helfen nicht nur, Zeit zu gewinnen, son-

dern auch, das Denken des Kindes besser zu verstehen und es nicht mit Informationen zu überfordern.

Kinder zeigen selbst, was sie begreifen und wie viel sie wissen wollen. Oft werden Fragen sogar deshalb gestellt, um eigene Ideen und Vorstellungen loszuwerden bzw. besser einordnen zu können.

#### Traurig sein ist erlaubt

Kinder lernen durch Beobachtung. Indem man seine Trauer artikuliert, z.B. durch Aussagen wie „*Ich bin traurig, weil ich Urli vermisse*“ oder „*Ich habe Urli liebgehabt, deswegen bin ich traurig und manchmal sogar wütend*“, wird das Kind dazu ermutigt, seine eigenen Gefühle zuzulassen und auch darüber zu sprechen.

Bei aller Traurigkeit darf man allerdings nie vergessen: Natürlich sind auch unbeschwertes Lachen und Spielen erlaubt! Das ist kein Zeichen von mangelnder Betroffenheit oder Respektlosigkeit, sondern ebenso wie Trauer oder Wut ein Teil des natürlichen Umgangs mit dem Verlust. Das gilt übrigens auch für trauernde Erwachsene.

Welche Frage auch immer kommen mag: Kinder brauchen keine perfekten Antworten, sondern verlässliche, liebevolle und ehrliche Begleitung. Sie brauchen Menschen, die da sind, ihnen zuhören, auf ihre Fragen und Gefühle eingehen, dabei aber auch ihre eigenen Gefühle zulassen und dem Kind gegenüber ausdrücken. Ein „*Du bist nicht allein – wir passen auf dich auf und sind für dich da!*“, eine Umarmung, gemeinsames Weinen und auch Lachen helfen bei der Verlust- und Angstbewältigung.

## Bestattungsvorsorge: Heute entscheiden, morgen entlasten

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

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

#### Flexibel und leistbar

Eine Vorsorge muss kein finanzielles Risiko

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

Alle Details finden Sie unter [www.bestattungwien.at/vorsorge](http://www.bestattungwien.at/vorsorge) oder direkt über diesen QR-Code.



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

## Abschied leben.

[www.bestattungsplaner.at](http://www.bestattungsplaner.at)

**BESTATTUNG  
WIEN**

WIENER  
STÄDTWERKE  
GRUPPE

# Oh du lieber Augustin

Wenn Totgesagte länger leben ...

Was der bekannten Wiener Sagenfigur 1679 während der Pestzeit passiert ist, spiegelt eine weit verbreitete Angst der Gesellschaft vergangener Jahrhunderte wider: die Angst davor, lebendig begraben zu werden.



Im 18. Jahrhundert war die Angst vor dem sogenannten Scheintod in Europa besonders weit verbreitet. Viele Menschen hatten Panik davor, fälschlicherweise für tot gehalten und begraben zu werden.

Diese Angst ist durchaus nachvollziehbar, wenn man bedenkt, dass Mediziner lange Zeit nur durch Pulskontrolle, das Abhören des Herzens und das Wahrnehmen des Atems feststellen konnten, ob jemand noch am Leben war.

Zuverlässige Diagnosemethoden, um den Tod eindeutig von Zuständen mit schwachen Vitalfunktionen zu unterscheiden, wie etwa ein Koma oder tiefe Bewusstlosigkeit, fehlten damals noch.

Laut Sage hat der Bänkelsänger Augustin aus Frust über den Mangel an zahlendem Publikum eines Abends so tief ins Glas geschaut, dass er am Heimweg sturzbetrunken am Straßenrand eingeschlafen ist. Und zwar so tief und fest, dass ihn Pestknechte für tot hielten und in eine Pestgrube warfen. Als er am nächsten Morgen ausgenüchert, aber umgeben von Pesttoten aufwachte, spielte er Dudelsack, um entdeckt und aus der misslichen Lage befreit zu werden.

All das überstand er ohne böse Folgen. Ganz im Gegenteil liebte das Publikum die Lieder über sein Scheintod-Erlebnis, sodass Augustin hinkünftig gut vom Singen leben konnte.

Bis heute gilt er als Symbol für die Natur und den Hamur der Wiener:innen, die dank ihres Humors alles überstehen.

Im Zeitalter der Aufklärung wurden sich Mediziner dieses Mangels immer bewusster. Sie diskutierten im Kollegenkreis über sichere Todeszeichen.

Einige fühlten sich auch dazu berufen, die Öffentlichkeit mit drastischen Mitteln vor der Gefahr des Lebendig-Begraben-Werdens zu warnen. Zu diesem Zweck veröffentlichten sie Geschichten über Scheintote, die weitgehend auf Legenden und Sagen basierten, für die Veröffentlichung aber als wissenschaftliche Fallakten präsentiert wurden.

Derart befeuert nahm die Angst der Menschen, lebendig begraben zu werden, ganz neue Formen an.

Abhängig vom Geldbeutel konnten Särge nun vorsorglich mit unterschiedlichen Sicherheitseinrichtungen ausgestattet werden: von einfachen Glocken, um sich bemerkbar zu ma-

chen, über Belüftungsrohre, falls die Glocken länger nicht gehört werden sollten, bis hin zu direkten Zugängen zu Schächten, durch die man über Leitern wieder an die Oberfläche gelangen konnte.

Neben der Entwicklung solcher Spezialfeatures für den Fall der Fälle gab es aber auch tatsächliche medizinische Fortschritte. Nach und nach wurden erste Kriterien entwickelt, um den Tod eindeutig diagnostizieren zu können, wie etwa die Totenstarre oder Verwesungsanzeichen.

Im deutschsprachigen Raum war vor allem der Mediziner Christoph Wilhelm Hufeland, Goethes Hausarzt und späterer Mitbegründer der Berliner Charité, sehr engagiert in der Forschung und Aufklärung in Sachen Scheintod. Sein Einsatz war unter anderem mitverantwortlich für die Einführung einer gesetzlichen Frist von 48 Stunden vor Durchführung der Beisetzung.

Um die Toten während dieses Zeitraums beobachten zu können, wurden sogenannte Leichenhäuser gegründet.

Auch in Österreich wurden unter Maria Theresia bzw. Joseph II. entsprechende Reformen durchgeführt. Dank Beobachtung in Aufbewahrungsräumen bis zum Ende der gesetzlich vorgeschriebenen Wartezeit wurden Nah-tod-Erlebnisse wie jenes des lieben Augustin immer unwahrscheinlicher.

Im 19. Jahrhundert galt das Münchner Leichenhaus als Sehenswürdigkeit und fand sogar Erwähnung im Baedeker. Gegen eine Eintrittsgebühr konnte es besucht und – inklusive der dort zwischengelagerten Toten – besichtigt werden. Ein Reisebericht Mark Twains aus dem Jahr 1882 ermöglicht schaurige Einblicke in den damaligen Touristen-Hotspot.

Dank der medizinischen Fortschritte muss sich heute anders als zu Beginn der Aufklärung niemand mehr davor fürchten, lebendig begraben zu werden. Wer sich dennoch gerne ein paar gruselige Schauer zum Thema holen möchte, kann bei Edgar Allen Poe nachlesen. Er hat dem Scheintod in seinen Geschichten viel Platz gewidmet und hält die Legende damit literarisch bis heute am Leben.

## BESTATTUNG

ried 

0-24 Uhr 01 270 1907  
www.bestattungried.at

Bestattung  
und  
Vorsorge



Erde

Natur



Wasser

Feuer

# Kribbelt's schon?

Warum frische Bettwäsche der Gesundheit guttut ...

*Das Gefühl, in ein frisch bezogenes Bett zu schlüpfen, ist richtig angenehm und wohlig erfrischend. Gleichzeitig ist es allerdings auch mit einigem Aufwand verbunden.*

*Dieser Aufwand ist wohl auch Grund dafür, dass wir Bettwäsche im Alltag meist viel länger nutzen, als dies unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit guttut.*



In Sachen Temperatur ist hingegen Entspannung angesagt: Energiesparend sterben Milben und Bakterien schon bei 40 °C in der Waschmaschine ab.

## Und Bettdecke und Kopfkissen?

Bettdecke und Kopfkissen sollten ein Mal im Jahr gewaschen werden. Dabei ist es besonders wichtig, die jeweilige Waschanleitung zu befolgen.

Um die Milben und Keime nicht fröhliche Urstände feiern zu lassen, ist es allerdings wichtig, Bettdecke und Kissen regelmäßig auszulüften. Jetzt, wo die Temperaturen wieder wärmer werden, kann man sie zu diesem Zweck einfach aus dem (sauberen) Fenster oder in den Garten hängen. Im Winter sollte man sie über einen Stuhl hängen und kurz die Fenster öffnen.

Während die Bettdecke „abhängt“, hat auch die Matratze Gelegenheit, gut zu trocknen.

## Was sich unter der Decke tut ...

Feine Staubpartikel, abgelöste Hautschuppen und nächtliches Schwitzen sorgen unter der Bettdecke für ein feuchtwarmes Milieu. Mikroorganismen, wie Bakterien und Milben, lieben dieses Milieu und damit auch gebrauchte Bettwäsche. Je länger diese im Einsatz bleibt, umso besser können sie sich vermehren.

Langfristig kann das zu Allergien und Hautausschlägen führen oder auch Asthma befeuern. Gerade im Alter reagiert die Haut oft empfindlicher, und auch das Immunsystem benötigt mehr Unterstützung.

## Frischekick im 2-Wochen-Rhythmus

Optimalerweise sollte Bettwäsche alle zwei Wochen gewechselt werden. Darf ein Haustier mit ins Bett, sollte dieser Zeitraum sogar noch verkürzt werden.

### Wichtig!

Finger weg vom Bettmachen direkt nach dem Aufstehen!

Das fördert die Feuchtigkeit unter und in der Decke.

# Schnell erledigt!

Eine Minute, um die Dinge in die Hand zu nehmen

*Das Geschirr stapelt sich in der Spüle, der Müllsack ist kurz vorm Überquellen, und die Zimmerpflanzen lassen auch schon die Blätter hängen? Hausarbeit scheint einfach nie ein Ende zu nehmen. Dabei braucht es gar nicht viel, um das Gefühl von Ordnung und Kontrolle zurückzugewinnen. Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich der Haushalt beinahe nebenbei in Schwung halten.*

## Die 60-Sekunden-Regel

Diese Geheimwaffe gegen Aufschieberitis besagt, dass alles, was in höchstens einer Minute erledigt werden kann, sofort gemacht wird. Also kein „später“, kein „morgen“ – einfach jetzt.

Das mag banal klingen, wirkt aber tatsächlich wahre Wunder. Denn die meisten Aufgaben, die im Alltag nerven, sind in Wahrheit klein: den Tisch abwischen, das Handtuch nach dem Duschen aufhängen oder Werbematerial entsorgen. Jede dieser Mini-Aufgaben dauert kaum länger als 60 Sekunden – aber tatsächlich erledigt summieren sie sich zu einem erstaunlich großen Effekt: Die Wohnung bleibt automatisch ordentlicher, und man spart sich das lästige Gefühl, ständig aufräumen zu müssen.

## Gleich zurück damit!

Wer sich angewöhnt, Dinge nach deren Gebrauch direkt wieder an ihren Platz zu legen, erspart sich späteres Chaos. Schuhe ausgezogen? Gleich ins Regal stellen. Schere und Tixo benutzt? Zurück an ihren angestammten Platz. Solche Kleinig-

keiten verhindern, dass sich Unordnung überhaupt erst bildet.

## Wege & Stehzeiten nutzen

Ein weiterer wirkungsvoller Trick: Wer ohnehin von einem Zimmer ins andere geht, kann auch etwas mitnehmen, das dorthin gehört: ein Buch, eine Wasserflasche, eine Jacke. Wer die Wohnung verlässt, kann den vollen Müllsack mitnehmen. So erledigt man kleine Aufgaben ganz nebenbei.

Auch Wartezeiten sollte man konstruktiv nutzen: Während man zum Beispiel vor der Kaffeemaschine auf eine frische Ladung Koffein wartet, kann man gewaschenes Geschirr wegräumen, die Arbeitsfläche abwischen oder den Frischegrad der Obstschüssel prüfen. Diese genutzten Wartezeiten addieren sich über den Tag.



## Räumst du noch oder lebst du schon?

All diese kleinen Maßnahmen sparen auf Dauer erstaunlich viel Zeit – und Nerven. Wer kleine Aufgaben regelmäßig sofort erledigt, bei dem fallen auch größere Putzaktionen, wie der anstehende Frühlingssputz, deutlich beschaulicher aus.

# Rutschfrei & sicher

Damit das Badezimmer nicht zur Gefahrenzone wird ...

*Aufgrund der besonderen Gegebenheiten kann das Badezimmer für jeden zur Falle werden: Die feucht-warme Raumluft macht nicht nur glatte Fliesenböden rutschig, sie kann auch dazu führen, dass der Kreislauf schlappmacht. Für Menschen, die auf Gehhilfen angewiesen sind, kommen oft auch noch beengte Raumverhältnisse erschwerend hinzu.*

Das ist allerdings kein Grund, das Bad zur Sperrzone zu erklären! Schon mit einfachen Maßnahmen kann man es sicherer machen und die Lebensqualität in den eigenen vier Wänden spürbar erhöhen.

## Achtung: Rutschgefahr!

Nassräume tragen ihren Namen nicht zufällig. Und wo es feucht-nass ist, ist es auch rutschig.

Die glatten Oberflächen in Kombination mit Wasser oder auch Cremes und Lotionen können zu Stürzen mit teils schwerwiegenden Folgen führen.

Rutschfeste Matten in und vor Dusche und Badewanne sowie auch vor dem Waschbecken sorgen für mehr Halt. Auch Haltegriffe an wichtigen Stellen, zum Beispiel in der Dusche oder zum Wannenein- und -ausstieg, geben zusätzliche Sicherheit.



Und auch beim Kauf der Hausschuhe sollte man nicht nur auf guten Halt, sondern auch auf rutschfeste Sohlen achten. Oft vergessen, aber für die sichere Fortbewegung von grundsätzlicher Bedeutung ist Licht. Denn nur bei guter Beleuchtung können nasse, rutschige Stellen auch erkannt werden.

## Wanne oder Duschtasse?

Insbesondere der Ausstieg nach einem Bad, das eigentlich zur Entspannung gedacht war, gehört für ältere Menschen zu den gefährlichsten Aktivitäten überhaupt.

Nicht nur, dass aus liegender Position aufgestanden werden muss, ist auch noch die Umgebung rutschig, der Kreislauf vom warmen Wasser mitgenommen, und der Badewannenrand, der oft selbst im trockenen Zustand eine nur

schwer überwindbare Hürde darstellt, wird plötzlich zum unüberwindbaren Hindernis.

Sichere Alternative ist eine ebenerdige Dusche, in der ein zusätzlicher Klappstisch und Haltegriffe für Sicherheit sorgen, falls es einmal zu Schwindelgefühlen kommen sollte.

Wer sich von der Badewanne nicht trennen möchte oder kann, sollte versuchen, sie mit Hilfsmitteln sicherer zu machen: von Hockern für die Wanne über Treppchen bis hin zu regelrechten kleinen Badewannenliften gibt es einiges an Helfern. Einige Hersteller bieten sogar Badewannen mit Extra-Türen für den Ein- und Ausstieg an, die günstigste Variante sind auf richtiger Höhe platzierte stabile Haltegriffe.

„Endlich wieder ein Bad genießen.“



## Badelifte

Für ein selbstbestimmtes Leben.

**Ihre Vorteile**

- › Kostenlose persönliche Beratung vor Ort
- › Kein Platzverlust in der Wanne
- › Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- › Einfache Bedienung
- › Fachgerechte Montage
- › 290 € Extra-Rabatt für ÖAMTC-Mitglieder

ÖAMTC Vorteilspartner

Fragen Sie nach Ihrem ÖAMTC!

Gratis Broschüre

05334-31531

IDuMo

Mit Sicherheit mehr Freiheit

info@idumo.at

www.idumo.at

Und last not least sollte darauf geachtet werden, dass das Wasser bei einem Wannenbad nicht zu heiß ist, und der Aufenthalt im warmen Nass nicht zu lange dauert, um den Kreislauf nicht an bzw. über seine Belastungsgrenze zu führen.

### Mehr Sicherheit auch bei kleinem Geldbeutel

Wer nur über ein kleines Budget für etwaige Umbauten verfügt, sollte sich vor der Konsultation eines Installateurs zuerst einmal bei der täglichen Körperhygiene beobachten: Wo gibt es Unsicherheiten und wie könnten sie behoben werden?

Menschen, die auf Gehhilfen angewiesen sind, profitieren zum Beispiel oft mehr von einem erhöhten Waschtisch als von einem weiteren Haltegriff. Manchmal kann es auch schon helfen, Dinge des täglichen Gebrauchs nicht im Kasten unter dem Waschbecken aufzubewahren, sondern sie in einen Hängekasten über dem Waschbecken umzusiedeln.

### Ehrlich zu sich selbst sein

Oberstes Gebot und Grundlage erfolgreicher Unfallvermeidung ist allerdings der ehrliche Umgang mit den eigenen Schwächen. Ein einmaliges Straucheln mag nicht viel bedeuten, kommt es aber häufiger vor, so ist es an der Zeit, für Sicherheitsvorkehrungen zu sorgen.

Hilfsmittel, wie ein Notfallarmband oder eine Notrufuhr, die Stürze erkennen und im Fall der Fälle auch gleich automatisch Hilfe anfordern, sind grundsätzlich immer eine gute Idee – nicht nur für mehr Sicherheit im Badezimmer.



### Wichtig!

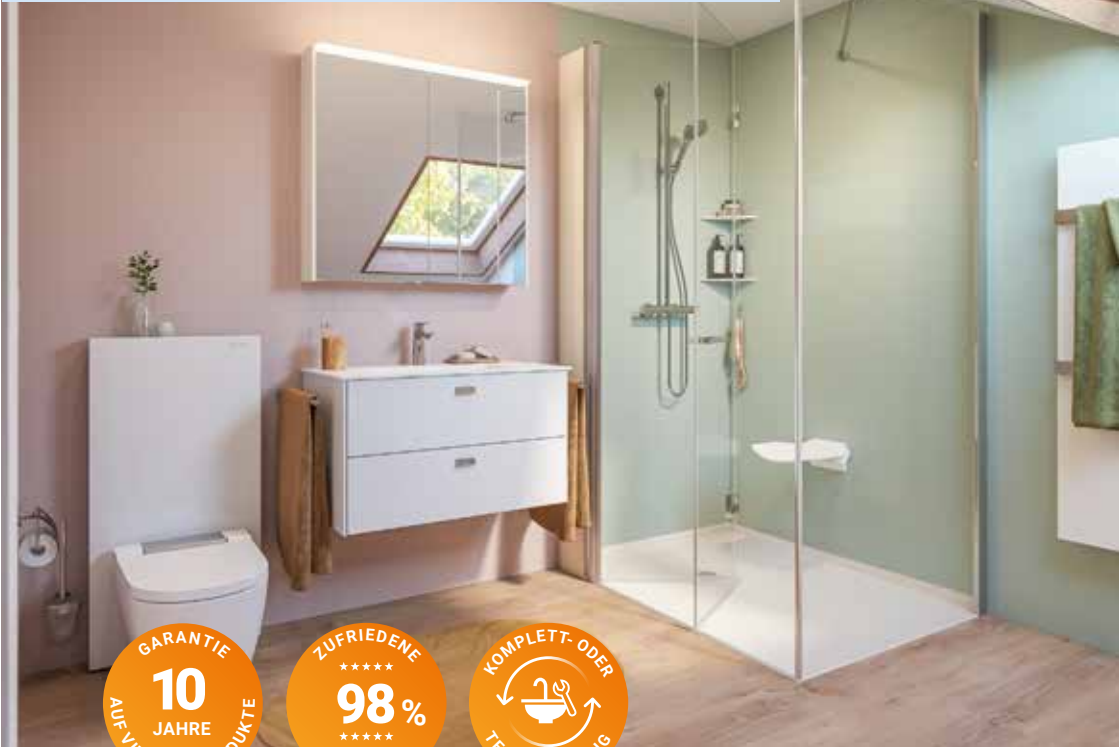
Die Badezimmertür sollte immer nach außen öffnen. Das vereinfacht nicht nur das Betreten und Verlassen des Raumes, sondern erleichtert Helfer:innen im Notfall auch den Zugang.



## BARRIEREFREIE

## BADRENOVIERUNG

## WIE VON ZAUBERHAND



- ✦ Zuverlässige Renovierung in 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Absolute Kostensicherheit durch unsere Fixpreisgarantie
- ✦ Mehr Sicherheit dank Duschsitz und Haltegriffen

Ihr Viterma Fachbetrieb in Wien

Infos & Beratungstermin:

Tel. 0800 20 22 19

[www.viterma.com](http://www.viterma.com)

**Jetzt Beratungstermin vereinbaren!**



# Platz da!

## Wissenswertes rund um die Rettungsgasse

*Sommerzeit bedeutet auch Stauzeit auf Österreichs Autobahnen. Seit 2012 müssen Lenker:innen in diesem Fall die Rettungsgasse bilden. Aber wie macht man das richtig? Und welche Strafen drohen Blockierer:innen?*

### Wann muss man?

Lenker:innen von mehr-, aber auch einspurigen Fahrzeugen müssen die Rettungsgasse bilden, wenn der Verkehr auf Autobahn oder Schnellstraße ins Stocken gerät: Wenn sich ein Stau bildet und die Fahrzeuge nur noch in Schrittgeschwindigkeit unterwegs sind. Sie ist beizubehalten, solange der Stau anhält.

### Wie funktioniert's?

Auf 2-spurigen Autobahnen und Schnellstraßen fahren Fahrzeuge auf der linken Spur ganz an den linken Fahrbahnrand, Fahrzeuge auf der rechten Spur fahren ganz nach rechts. Bei drei oder vier Spuren fahren Fahrzeuge auf der äußersten linken Spur an den linken Fahrbahnrand, alle anderen Spuren fahren nach rechts. Für Pannestreifen gilt generell: Ist deren Nutzung notwendig, um eine ausreichende Breite der Rettungsgasse zu

gewährleisten, darf bzw. soll man sie jedenfalls nutzen. Sind sie nicht notwendig, sollte man sie möglichst freihalten. Bei Autobahngabelungen oder -abfahrten sollte man darauf achten, dass Einsatzfahrzeuge die Richtung frei wählen können.

### Wer darf sie nutzen?

Die Rettungsgasse darf nur von Einsatzfahrzeugen, also von Feuerwehr, Polizei, Rettung, sowie von Fahrzeugen des Pannendienstes und des Straßendienstes befahren werden.

### Und wenn nicht?

Bildet jemand keine Rettungsgasse oder befährt diese widerrechtlich, fallen Geldstrafen bis zu 726 Euro an. Bis zu 2.180 Euro kostet es, wenn man dabei tatsächlich ein Einsatzfahrzeug blockiert.

### Im Ausland unterwegs?

In Deutschland, der Slowakei, Slowenien, Tschechien und Ungarn gilt ebenfalls Rettungsgassenpflicht, in Italien nicht. Detaillierte Informationen zu aktuellen Vorgaben im benachbarten Ausland finden Sie auf den Webseiten der Autofahrerclubs.



# ÖAMTC Immer an meiner Seite.



## Reisen mit Mobilitätseinschränkung

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



# Doomscrolling

Wenn der negative Informationsfluss nie abreißen darf und einen mitzureißen droht ...

*Im Zuge der Diskussion des Social Media-Verbots für Unter-14-Jährige liest man unterschiedlichste Begriffe. Über einen dieser Begriffe wollen wir Ihnen heute mehr erzählen: das sogenannte Doomscrolling.*

Wir leben in schwierigen Zeiten: Nachrichten über Klimakrise, Naturkatastrophen, politische Konflikte, Kriege, Wirtschaftskrise und trübe Zukunftsperspektiven prägen unsere Medienwelt. Jugendliche sind permanent online und dabei mit einer schier unendlichen Zahl an Beiträgen rund um diese negativen Nachrichten konfrontiert – und oft auch schlichtweg überfordert.

Eine Umfrage der EU-Kommission aus dem Jahr 2024 zeigt, dass sich mehr als 70 Prozent der Jugendlichen in Österreich täglich via Social Media über das Weltgeschehen informieren. Jede:r Dritte gab an, die Flut an negativen Meldungen als belastend oder beängstigend zu empfinden.

## Was bedeutet Doomscrolling?

Doomscrolling ist eine psychologische Negativspirale, die sich aus Neugier und Besorgnis speist und dank der Funktionsweise digitaler Plattformen, die Aufmerksamkeit mit immer noch mehr Inhalten ähnlicher Art belohnen, kaum mehr zu stoppen ist. Der Begriff setzt sich aus doom (Un-

heil) und scrolling zusammen. Gemeint ist das unaufhörliche, oft unkontrollierte Scrollen durch Nachrichtenfeeds, Social Media Plattformen oder News-Apps mit dem Schwerpunkt auf negativen Nachrichten.

In der Hoffnung auf Kontrolle und Beruhigung wird immer weiter gescrollt und nach noch mehr Infos gesucht. So geraten Betroffene nach und nach in einen Strudel, aus dem sie sich nicht mehr lösen können. Und angesichts des Übermaßes an Negativinput, mit dem sie in diesem Strudel konfrontiert werden, tritt das genaue Gegenteil des eigentlich beabsichtigten Effektes ein: Das Ohnmachtsgefühl wird immer größer, und Angst und Erschöpfung machen sich breit.

Doomscrolling ist ein Phänomen unserer Zeit, dessen Ursache wir nicht abstellen können. Daher brauchen unsere Kinder und Jugendlichen Wissen und Fähigkeiten, um die Negativspirale zu verstehen, zu erkennen und zu durchbrechen. Und sie müssen lernen, wann genug Information auch wirklich genug ist.

## Mit lebendigem Dialog gegen die Negativspirale

Sprechen Sie mit Ihrem Enkelkind regelmäßig über aktuell bewegende Nachrichten, sowohl positive als auch negative.



Einfacher Ausgangspunkt kann die Frage sein, welche Nachricht Ihr Enkelkind aktuell besonders bewegt.

Oder Sie berichten einfach kurz von einer Nachricht, die Sie besonders beschäftigt, und fragen Ihr Enkelkind nach seiner Meinung.

Nicht nur dass Ihnen derart der Gesprächsstoff nie ausgeht und Sie die Welt Ihres Enkelkinds noch besser verstehen lernen – im persönlichen Austausch werden auch etwaige Doomscrolling-Belastungen sichtbar, sodass der Negativspirale gemeinsam aktiv entgegengetreten werden kann.

**SOMMER  
THEATER  
MOEDLING**



Komödie von Oscar Wilde

# BUNBURY

ERNST SEIN IST ALLES

03.07. – 08.08.2026

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

[www.theater-moedling.at](http://www.theater-moedling.at)

# Lies doch mal!

Warum Lesen in vielfacher Hinsicht gut tut ...

*Lesen ist eine wesentliche Schlüsselkompetenz, die uns den selbständigen Zugang zu gesellschaftlicher Teilhabe sichert. Wer Texte versteht, kann Informationen besser einordnen, kritischer denken und selbstbestimmter handeln: vom Abschluss von Verträgen über die richtige Bedienung der neu gekauften Leuchte bis hin zur kritischen Einordnung von Social Media-Beiträgen oder Spam-Mails.*

Gefördert wird Lesekompetenz vor allem durchs Lesen: Mit jedem gelesenen Text erweitern wir Wortschatz, Grammatikverständnis und Ausdrucksfähigkeit.

Lesen kann noch mehr ...

Lesen fördert nicht nur die Sprachkompetenz. Unser Gehirn dankt uns den Griff zum Buch generell.

Forschende der Emory University in Atlanta haben festgestellt, dass das Lesen eines Romans die Verbindungen der Nervenzellen in unserem Gehirn verbessern kann, vor allem in jenen Bereichen, die mit Sprache und Körpergefühl zu tun haben. Entsprechende Veränderungen bei den Versuchspersonen blieben auch noch bis zu 5 Tage nach dem Lesen feststellbar. Das bedeutet, dass wir mit Gelesenem unser Gehirn ähnlich stark und positiv beeinflussen können wie mit tatsächlich Erlebtem.

Lesen hat aber auch noch andere Vorteile. Es trägt zum Beispiel zur Senkung des Stresspegels bei, und das auch bei einem richtig spannenden Roman.

Denn die Konzentration und das unweigerliche Stillsitzen über einen längeren Zeitraum sorgen für eine niedrigere Herzfrequenz.

Wer einen Roman liest, taucht in eine andere Welt ein und versetzt sich automatisch auch in die Gedanken und Gefühle der Figuren, die sich in dieser Welt bewegen. Das stärkt nicht nur die Empathie, sondern regt auch Phantasie und Kreativität an.

Und last not least können Bücher auch emotional unterstützen: Ablenkung bieten, Einsamkeit reduzieren oder auch Trost spenden.

Der Griff zum Buch lohnt sich also jedenfalls. Lesen trägt dazu bei, geistig aktiv zu bleiben, trainiert unsere Konzentrationsfähigkeit, kann durch schwierige emotionale Phasen helfen, ermöglicht es uns, informiert zu bleiben, und macht dabei im besten aller Fälle auch noch richtig viel Spaß.

Laut PIAAC, einer aktuellen Studie der OECD zur Messung von Alltagskompetenzen Erwachsener, haben rund 29 % der 16- bis 65-jährigen Menschen in Österreich Schwierigkeiten beim Lesen und Verstehen einfacher Texte. Das sind beinahe doppelt so viele wie noch im Jahr 2011.

Auf [www.alphabetisierung.at](http://www.alphabetisierung.at) gibt es Infos zu konkreten Angeboten zur Förderung der Lesekompetenz.

# Gemeinsame Zeit, die bewegt

Radeln mit den Enkelkindern – gemeinsam rollen und sicher ankommen

*Energiegeladene Enkelkinder, angenehmes Wetter und Lust auf Bewegung? Gemeinsames Radfahren macht Spaß und schafft unvergessliche Momente zwischen Großeltern und Kindern. Damit die kleinen Passagier:innen bzw. Radler:innen beim gemeinsamen Abenteuer sicher unterwegs sind, kommt es auf richtige Ausrüstung und achtsame Begleitung an.*



stellbar sein. Zudem sollte es Fixierriemen für die Füße sowie eine Lehne für den Kopf geben.

**Radanhänger**

Eine auch für den Transport mehrerer Kinder geeignete Alternative ist der Radanhänger. Erlaubt sind einachsige Anhänger mit Feststellbremse, die über ein Gurtsystem verfügen,

das die Kinder nicht selbstständig öffnen können. Weiters sind rote Rückstrahler und eine mindestens 1,5 Meter hohe, biegsame Fahnenstange mit leuchtendem Wimpel Pflicht. Beim Kauf sollte man außerdem auf eine witterungsfeste Überdachung achten, damit die Kleinen sowohl vor Regen als auch Sonneneinstrahlung geschützt sind.

**Der Kindersitz**

Die klassische Variante für den Transport kleiner Kinder ist der Kindersitz. Dieser muss direkt hinter dem Sattel am Fahrrad angebracht werden, die Montage auf der Lenkstange ist nicht erlaubt. Der Sicherheitsgurt muss kindersicher und der Beinschutz höhenver-

## RADREISEN

Genau meins! ✓

Rundtouren · Rad + Schiff · Sternfahrten

www.radreisen.at | 0800/0700 570 | info@radreisen.at

## Transport- oder Lastenfahrräder

Seit 2013 ist es erlaubt, Kinder mit Fahrrädern mitzunehmen, die über eine Transportkiste verfügen. Das Kind muss darin allerdings einen eigenen Sitzplatz haben, angegurtet sein und darf weder die Räder des Fahrrads noch den Boden berühren können.

Nachdem sich das Fahrgefühl bei Transport- bzw. Lastenfahrrädern vom klassischen Fahrradfahren deutlich unterscheidet, sollte vor der ersten Ausfahrt auf jeden Fall geübt werden.

### Tipp: Ausleihen statt Kaufen

Wer nur selten ein Fahrrad mit Transportmöglichkeit braucht, hat in Wien die Möglichkeit, sich für die Beförderung von Personen oder Lasten ein kostenloses Grätzlrad auszuborgen.

› [www.graetzlrad.wien](http://www.graetzlrad.wien)

Nach Anmeldung beim Portal „Radverteiler“ kann man sich je nach Verfügbarkeit in ganz Österreich teils entgeltlich, teils gratis verschiedene Arten von Transportfahrrädern ausleihen.

› [www.radverteiler.at](http://www.radverteiler.at)

### Früh übt sich ...

Bevor es für die Kleinen zum ersten Mal mit dem eigenen Rad auf die Straße bzw. den Radweg geht, muss erst einmal geübt werden. Dafür eignen sich ebene, vom Verkehr abgetrennte Flächen. In größeren Städten gibt es zu diesem Zweck oft spezielle Radübungsplätze und sogar das Angebot kostenloser Radfahrtrainings für Kinder.

Infos zu entsprechendem Angebot in Wien finden Sie auf [www.fahrradwien.at/gratis-radfahrtrainings-fuer-kinder](http://www.fahrradwien.at/gratis-radfahrtrainings-fuer-kinder).

### Nicht ohne Helm!

Für Kinder unter 12 Jahren gilt die Radhelmpflicht. Egal, ob am Kindersitz, in der Transportbox, im Radanhänger oder am Lenker des eigenen Fahrrads – Kinder müssen einen passenden Radhelm tragen.

### Auf Augenhöhe unterwegs

Kinder unter zwölf Jahren dürfen nur allein Rad fahren, wenn sie über einen Radfahrausweis verfügen. Ansonsten müssen sie von einer mindestens 16-jährigen Begleitperson beaufsichtigt werden.

Um das Kind gut im Auge behalten zu können, sollte diese Aufsichtsperson nie vor dem Kind fahren, sondern dahinter. Außer auf Schienenstraßen ist es auch erlaubt, neben dem Kind zu fahren.

### Den Radius mit dem Rad erweitern?

Für Radtouren mit Kindern sollte man auf gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln und flaches Gelände achten. Besonders geeignet sind zum Beispiel die Radwege entlang der Donau.

Zahlreiche Tipps für Fahrradrouten mit Kindern finden Sie auf <https://wienextra.at/kinder/blog/radfahren-mit-kindern>.

Wer sich gemeinsam mit dem Enkelkind für sichere Radwege in Städten einsetzen möchte, kann auch an einer „Kidical Mass“ teilnehmen. Bei dieser Veranstaltung wird gemeinschaftlich durch die Straßen geradelt, um Forderungen, wie kindergerechter Radinfrastruktur oder der Ausweitung der Radspielplätze Nachdruck zu verleihen. ([www.kidicalmass.at](http://www.kidicalmass.at))

# Finger weg!

## Keine Chance den Langfingern ...

*Ob im Gedränge öffentlicher Verkehrsmittel, auf belebten Einkaufsstraßen oder an einem beliebten Touristen-Hotspot: Taschendiebstahl gehört zu den häufigsten Alltagsdelikten. Mit meist ganz simplen Tricks ziehen flinke Langfinger ihren Opfern im wahrsten Sinne des Wortes das Geld aus der Tasche.*

### Achtung: Falle!

Taschendieb:innen arbeiten meist in kleinen Gruppen. Sie sind unauffällig gekleidet und nutzen gerne größere Menschenansammlungen, um un bemerkt an ihr Ziel zu kommen. Hat eine Brieftasche erst einmal den Besitzer gewechselt, wird sie oft direkt an einen Komplizen weitergegeben, um den unmittelbaren Tatbeweis zu erschweren. Eine beliebte Methode ist der Rempel-Trick: Mit einem Remppler wird die Aufmerksamkeit gezielt auf eine Körperstelle gelenkt, um währenddessen ungehindert an einer anderen zuzulangen. Dass etwas fehlt, bemerkt das Opfer häufig erst viel später.



Ablenkungsmanöver sind generell eine beliebte, weil erfolgreiche Taktik. Oft sind es ganz simple Methoden, wie etwa die Frage nach der Uhrzeit oder dem richtigen Weg, die zur Brieftasche des Opfers führen. Manche Langfinger sind auch kreativer und sorgen etwa durch zu Boden gefallene Münzen für Tohuwabohu, das sie für ihre Zwecke nutzen.

### Wie kann ich mich bzw. meine Wertsachen am besten schützen?

Voraussetzung für einen Diebstahl ist körperliche Nähe. Passen Sie also vor allem im Gedränge auf Ihre Wertgegenstände auf. Diese sind am sichersten, wenn Sie sie nahe am Körper in verschlossenen Innentaschen tragen.

Und seien Sie generell vorsichtig, wenn eine fremde Person sehr nahe an Sie herantritt – egal, wie freundlich und harmlos diese auf Sie wirkt.

Stoffbeutel oder Papiersack sind für den sicheren Transport von Wertsachen nicht geeignet. Ein einfacher Schnitt reicht, um rasch an die Beute zu kommen.



**Bruck / Leitha 0664 123 24 60**  
**Fischamend (Park & Fly) 0664 111 40 90**  
**Mannersdorf / Leitha 0677 627 954 88**  
**Parndorf / Neusiedl 0664 88 25 10 10**  
**Eisenstadt 0664 641 44 11**  
**Oberpullendorf 0699 11 333 94**

**Flughafen – Hochzeiten – Shuttle – Botendienst –**  
**REHA - Kur – Krankenhaus - Ausflugsfahrten**  
**office@hallo-taxi-bleich.com**

Bis man darauf reagieren kann, sind die schnittigen Langfinger bereits über alle Berge.

Taschen mit Wertsachen sollten generell so getragen werden, dass die Taschenöffnung zum Körper gewendet ist. Umhängetaschen, die am Rücken baumeln, oder äußere Fächer an Rucksäcken, die für alle außer die Rucksackträger selbst einfach zu öffnen sind, stellen eine regelrechte Einladung für Langfinger dar. Der diebstahlsicherste Rucksack und die stabilste Tasche sind allerdings nutzlos, wenn man sie nicht im Blick hat. Kurz zum Aus- bzw. Anziehen in der Garderobe abgestellt, im Lokal unbeachtet an der Stuhllehne baumelnd oder im Einkaufswagen scheinbar sicher deponiert, während man links und rechts nach den gewünschten Produkten sucht, sind sie leichtes Ziel.

### Was, wenn es doch passiert?

Zunächst einmal am wichtigsten: Ruhe bewahren! Was passiert ist, ist passiert. Nun schützt ein kühler Kopf vor größerem Schaden.

- Erster Schritt ist die Sperre von Bankomat- und Kreditkarten entweder über die Sperrhotline der Bank oder übers Onlinekonto. Für den Fall der Fälle macht es Sinn, die Hotlinenummer im Handy einzuspeichern.
- Gleich anschließend sollte Anzeige bei der Polizei erstattet werden. Hier erhält man auch wichtige Infos zur weiteren Vorgehensweise in Bezug auf gestohlene Dokumente. Die Beantragung eines neuen Führerscheins oder Reisepasses sind auch nur mit Bestätigung einer Diebstahls- bzw. Verlustanzeige möglich. Diese gilt übrigens für die Dauer

von vier Wochen auch als vorläufiger Führerscheinersatz.

- Den Verlust der e-Card kann man direkt bei der e-Card Serviceline unter 050 124 33 11 melden. Die gestohlene Karte wird daraufhin automatisch gesperrt und eine neue ausgestellt und postalisch zugeschickt. Medizinische Behandlungen sind bis zur Zustellung der neuen e-Card auch ohne möglich. Schildern Sie kurz den Sachverhalt und nennen Sie Ihren Krankenversicherungsträger und Ihre Versicherungsnummer. Ist die neue e-Card schließlich bei Ihnen eingelangt, müssen Sie damit nochmals zum jeweiligen Gesundheitsträger, damit die erfolgten Leistungen ordnungsgemäß nachgetragen werden können.
- Mitgliedskarten oder auch Zeitkarten für Öffis oder Museen können meist gegen ein geringes Entgelt ersetzt werden.

### Sie wollen sich für den Fall der Fälle finanziell absichern?

Manche Versicherungen bieten diese Möglichkeit zum Beispiel über ein Zusatzpaket zur Haushaltsversicherung. In diesem Fall wird bei Vorliegen der Bestätigung einer polizeilichen Diebstahlsanzeige der entstandene Schaden bis zur Höhe des in der Police festgesetzten Betrages ersetzt. Das macht den Vorfall zwar nicht angenehmer und reduziert auch nicht den organisatorischen Aufwand, garantiert aber zumindest einen teilweisen Kostenersatz.

# Ausstellungstipps

## Alles Arbeit. Frauen zwischen Erwerbs- und Sorgetätigkeit

Neben Tätigkeiten, die Geld und Anerkennung bringen, gibt es die, die „einfach gemacht gehören“. Ob Haushalt oder die Pflege von Angehörigen: Unsere Gesellschaft ist auf unbezahlter Sorgearbeit aufgebaut. Sie wird nicht nur unbezahlt, sondern auch unsichtbar und meist von Frauen geleistet.

Die Ausstellung „Alles Arbeit. Frauen zwischen Erwerbs- und Sorgetätigkeit, Fotoarchiv Blaschka 1950–1966“ widmet sich dem Verhältnis von bezahlter, unbezahlter und prekärer Arbeit im Leben von Frauen in

der Steiermark der Nachkriegszeit. Sie regt dazu an, über das historisch gewachsene Ungleichgewicht, gesellschaftliche Normen und Arbeitsbegriffe nachzudenken.

**Bis 10. Jänner 2027**  
**Dienstag bis Sonntag: 10 - 18 Uhr**  
**Donnerstag bis 20 Uhr**

**ALMA ROSÉ-PLATEAU**  
 Neue Hofburg, Heldenplatz,  
 1010 Wien  
 Tel.: +43 153410805  
 office@hdgoe.at  
<https://hdgoe.at/alles-arbeit>

Das **MUTH**

Konzertsaal der Wiener Sängerknaben

CAROLINE PETERS

Konzertsaal,  
 Bühne & Programm  
[www.muth.at](http://www.muth.at)

**ABOS**  
 2026—27  
 jetzt erhältlich!

Foto: Stefania Protti

## Canaletto & Bellotto

Stadtansichten aus der Vergangenheit bieten uns einen Blick in eine längst vergangene Welt. Giovanni Antonio Canal, bekannt als Canaletto, und sein Nefte Bernardo Bellotto gelten als zwei der wichtigsten Maler sogenannter Veduten des 18. Jahrhunderts. Im Kunsthistorischen Museum Wien werden die Stadtansichten der beiden Künstler erstmals im deutschsprachigen Raum gemeinsam präsentiert.



Besucher:innen können die eindrucksvollen Ansichten von Venedig, London und Wien entdecken, die Einblicke in die Kunst, Urbanität und Gesellschaft des 18. Jahrhunderts geben. Die Ausstellung verdeutlicht zudem die künstlerischen Handschriften der beiden Maler und ihre prägende Rolle innerhalb ihrer Epoche.

**Bis 6. September 2026**  
**Dienstag bis Sonntag: 10 - 18 Uhr**  
**Donnerstag bis 21 Uhr**

**KUNSTHISTORISCHES MUSEUM**  
 Maria-Theresien-Platz, 1010 Wien  
 Telefon: +43 152 52 40  
[info@khm.at](mailto:info@khm.at)  
[www.khm.at](http://www.khm.at)

## Blümchensex Das bunte Treiben der Pflanzen

Auch Pflanzen pflanzen sich fort, und ihr Liebesleben ist erstaunlich vielfältig. In der Ausstellung „Blümchensex“ dreht sich alles um die raffinierten Strategien, mit denen die Lebewesen, die ja eigentlich festgewachsen sind, ihre Fortpflanzung meistern.

Da sie nicht aufeinander zugehen können, sind sie häufig auf Unterstützung angewiesen: Tiere, Insekten oder auch der Wind übernehmen die Vermittlerrolle.

Ziel dieses Zusammenspiels ist die Bildung von Samen, aus denen neue, genetisch unterschiedliche Pflanzen heranwachsen können.

Dieser Prozess betrifft nicht nur die Pflanzenwelt, sondern spielt auch für uns Menschen eine Rolle. Denn Früchte und Samen machen einen nicht unbeträchtlichen Teil unserer Ernährung aus.

**Bis 12. September 2027**  
**Dienstag bis Sonntag**  
**10 - 18 Uhr**

**NATURKUNDEMUSEUM IM JOANNEUMSVIERTEL**  
 Joanneumsviertel, 8010 Graz  
 Tel.: +43 316 8017 9100  
[info@weltnuseum.at](mailto:info@weltnuseum.at)  
[www.museum-joanneum.at](http://www.museum-joanneum.at)



## Haydn-Kräutergarten Geheimnisse aus Frau Haydns Garten

Erzählungen nach soll sich Haydn zum Komponieren gerne ins „Kuchlgartl“ zurückgezogen haben.

Diesen Kräutergarten, der ehemals Teil des Wohnhauses von Joseph Haydn und seiner Frau Maria Anna Theresia in Eisenstadt gewesen ist, kann man von Mai bis September bei freiem Eintritt besuchen.



Bei Schönwetter kann hier nicht nur barocke Gartenkunst bewundert werden.

Die Besucher:innen haben auch die Möglichkeit, die Vielfalt historischer

Kräuter und Pflanzen zu erkunden sowie alte Heil- und Küchenrezepturen ganz neu zu entdecken. Ein kleiner Tipp für all jene, die das Kräutergartl nicht nur auf eigene Faust entdecken möchten: Bei entsprechender Voranmeldung wird Gruppen die Möglichkeit angeboten, an lebendig gestalteten Führungen teilzunehmen.

**Von 1. Mai bis 30. September 2026**  
**Dienstag bis Freitag: 9 - 16 Uhr**

**HAYDN-KRÄUTERGARTEN**  
 Bürgerspitalgasse, 7000 Eisenstadt  
 Tel.: +43 2682 719 6000  
[office@haydnhaus.at](mailto:office@haydnhaus.at)  
[www.haydnhaus.at](http://www.haydnhaus.at)

Museum für angewandte Kunst

Stubenring 5  
1010 Wien, AT

Dauer- ausstellung

MAK.at

**WIEN 1900**

Alltag — Gesamtkunstwerk

**M A K**

## KAWS. Art and Comic

Der amerikanische Künstler und Designer KAWS begann seine Karriere in den 1990er Jahren als Street-Art-Künstler. Er überarbeitete Werbeplakate an Bushaltestellen oder Telefonzellen und entwickelte dabei seinen einzigartigen Stil.



Mit seinem Fokus auf Popkultur und Figuren aus Comics oder Zeichentrickfilmen schafft KAWS es, Kunst für alle zugänglich zu machen und die Grenzen zwischen „High Art“ und „Low Art“ sowie zwischen Kunst und Konsum verschwimmen zu lassen.

Sein Markenzeichen sind die charakteristischen Kreuze anstelle der Augen, die den Figuren ihr typisches Erscheinungsbild verleihen.

Die Albertina Modern gibt Einblick in KAWS Werke und in das Medium Comic in der gegenwärtigen Kunstproduktion.

**Bis 27. September 2026**  
**Täglich 10 - 18 Uhr**  
**Mittwoch und Freitag bis 21 Uhr**

**ALBERTINA MODERN**  
Karlsplatz 5, 1010 Wien  
Telefon: +43 1 534 83 540  
besucher@albertina.at  
www.albertina.at

## Wenn die Welt Kopf steht. Mensch. Psyche. Gesundheit

Die diesjährige Niederösterreichische Landesausstellung stellt die Verbindung zwischen Mensch, Psyche und Gesundheit in den Mittelpunkt. Die Herausforderungen psychischer Erkrankungen werden künstlerisch aufgegriffen und verarbeitet. Dabei finden auch die Auswirkungen auf Angehörige Beachtung.



Und es ist wohl auch kein Zufall, dass die Ausstellung im Landeskrankenhaus stattfindet, das seit mehr als hundert Jahren ein Ort ist, der im Zei-

chen der Behandlung seelischer Leiden steht. Bei laufendem Betrieb ermöglicht die Landeskrankenhaus einen offenen und transparenten Zugang zu diesem Thema. Psychische Gesundheit wird in der Ausstellung als gesamtgesellschaftliches Anliegen vermittelt, ein Fokus liegt dabei auf Enttabuisierung sowie Entstigmatisierung Betroffener und ihrer Angehörigen.

**Bis 8. November 2026**  
**Montag bis Sonntag: 9 - 18 Uhr**

**LANDESKLINIKUM  
AMSTETTEN - MAUER**  
Hausmeninger Straße 221  
3362 Amstetten  
Tel.: +43 8002 410 45  
buchung@noe-landesaussstellung.at  
www.noe-landesaussstellung.at

# DIE KÄSEMACHERWELT

Erleben – Genießen – Wohlfühlen

*Die KÄSEMACHERWELT im nordwestlichen Waldviertel ist die Erlebniswelt von DIE KÄSEMACHER und zählt zu den TOP-Ausflugszielen Niederösterreichs.*

## Genussreise ins Waldviertel

Als Pioniere der Antipasti-Produktion geben DIE KÄSEMACHER spannende Einblicke in ihre Herstellung. In der Schaukäserei können Besucher\*innen selbst aktiv werden und die Schnittkäseproduktion anschaulich erleben. Verkostungen aus dem Sortiment runden den Besuch ab. Besonders empfehlenswert ist die Kombination mit einem Aufenthalt in der „KASKUCHL“ und der „Waldviertler Schatzkammer“.

## Erlebnis für die ganze Familie

DIE KÄSEMACHERWELT eignet sich auch besonders für einen Besuch mit (Enkel-) Kindern oder der ganzen Familie. Ein großer Indoor-Spielbereich mit Hüpfburg sorgt bei jedem Wetter für Spaß.

Im großzügigen Outdoorbereich mit Streichelzoo und Spielplatz können sich Kinder austoben, während Eltern und Großeltern auf der Restaurantterrasse entspannen.

## TOP- Ausflugsziel KÄSEMACHERWELT

**DIE KÄSEMACHER  
WELT**

**Kindersommer**  
9. Juli bis 4. September

Schaumanufaktur

Restaurant

Shop

- Großer Outdoorbereich mit Streichelzoo und Spielplatz
- Indoor-Spielbereich mit Hüpfburg  
*(auch als Schlechtwetterprogramm geeignet!)*
- Nähere Infos auf unserer Webseite: [www.kaesemacherwelt.at](http://www.kaesemacherwelt.at)

DIE KÄSEMACHERWELT, Litschauer Straße 18, 3860 Heidenreichstein, Tel.: +43 (0) 2862/52 528-0

## Spitäler & Rehakliniken

### Burgenland

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

**Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Eisenstadt GmbH**  
Johannes von Gott Platz 1,  
7000 Eisenstadt  
Tel.: 02682 601  
www.barmherzige-brueder.at

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

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

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

**Orthopädisches Klinikum SKA Zicksee**  
Otto-Pohanka-Platz,  
7161 St. Andrä am Zicksee  
Tel.: 02176 2325-111  
www.skazicksee.at

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

**Landeskrankenhaus Oberpullendorf**  
Spitalstraße 32,  
7350 Oberpullendorf  
Tel.: 05 7979 34000  
www.gesundheit-burgenland.at

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

### Niederösterreich

**Landeskrankenhaus Amstetten**  
Krankenhausstraße 21,  
3300 Amstetten  
Tel.: 07472 9004 0  
www.amstetten.lknoe.at

**Landeskrankenhaus Mauer**  
Hausmeninger Straße 221,  
3362 Mauer  
Tel.: 07475 9004-0  
www.mauer.lknoe.at

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

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

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

**Rehabilitationszentrum Alland**  
2534 Alland  
Tel.: 02258 2630 0  
www.rz-alland.at

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

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

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

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

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

**Landeskrankenhaus Hollabrunn**  
Robert Löffler-Straße 20,  
2020 Hollabrunn  
Tel.: 02952 9004 0  
www.hollabrunn.lknoe.at

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

**Psychosomatisches Zentrum Waldviertel - Universitätsklinikum Eggenburg**  
Grafenberger Straße 2,  
3730 Eggenburg  
Tel.: 02984 20228  
www.pszw.at

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

**Landeskrankenhaus Korneuburg**  
Wiener Ring 3-5  
2100 Korneuburg  
Tel.: 02262 9004-0  
www.korneuburg.lknoe.at

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

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

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

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

**Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf**  
Lichtensteinstraße 67,  
2130 Mistelbach  
Tel.: 02572 9004 0  
www.mistelbach.lknoe.at

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

**Waldsanatorium Perchtoldsdorf**  
Sonnberggasse 93,  
2380 Perchtoldsdorf  
Tel.: 01 865 01 00 0  
www.reha-perchtoldsdorf.at

**Landeskrankenhaus Hohegg**  
Hoheggerstraße 88,  
2840 Grimmenstein  
Tel.: 02644 6300 0  
www.hohegg.lknoe.at

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

**Landeskrankenhaus Neunkirchen**  
Peischinger Straße 19,  
2620 Neunkirchen  
Tel.: 02635 9004-0  
www.neunkirchen.lknoe.at

**WINNETOU-SPIELE WAGRAM** ... **WINNETOU HALBLUT APANATSCHI** ...

**STUNTGRUPPE AURA 2026**  
Spektakuläre Herde-Stunts live

**1.-23. AUGUST 2026**  
Jeweils Samstag 19 Uhr / Sonntag 18 Uhr  
**ARENA WAGRAM**

**NEU**  
**ATTRAKTIVES KINDERPROGRAMM VOR JEDER VORSTELLUNG**  
Goldwaschen, Kinderreiten, Bogenschießen, Kinderschminken, Hufeisenwerfen.  
Jeden Samstag ab 16.30Uhr, jeden Sonntag ab 15.30 Uhr

www.winnetouspiele-wagram.at  
infomail@winnetouspiele-wagram.at  
0676 / 667 32 31

**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

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

**Landesklinikum Klosterneuburg**  
Kreuzergasse 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 0  
www.gesundheitsresort-koenigsberg.at

**SKA-RZ-Pensionsversicherungsanstalt Felbring im Schneebergland**  
Felbring 71,  
2723 Muthmannsdorf  
Tel.: 02638 882 81 0  
www.rz-felbring.at/de/home

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

**Landesklinikum Wiener Neustadt**  
Corvinsring 3-5,  
2700 Wiener Neustadt  
Tel.: 02622 9004-0  
www.wienerneustadt.lknoe.at

**Sonderkrankenanstalt für Herz- und Kreislaufkrankungen 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 9004 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/unserheer/organisation/verbaende/sanitaetszentren

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

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

**Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Vinzenz von Paul**  
Stumpfergasse 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 Rehabilitationszentrum 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 Gesundheitskasse - 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 Unfallversicherungsanstalt - Fakultätsklinikum 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 Gesundheitsverband Klinik Donaustadt**  
Langobardenstraße 122,  
1220 Wien  
Tel.: 01 288 02 0  
www.klinik-donaustadt.gesundheitsverband.at

**Wiener Gesundheitsverband Klinik Favoriten**  
Kundratstraße 3, 1100 Wien  
Tel.: 01 601 91  
www.klinik-favoriten.gesundheitsverband.at

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

**Wiener Gesundheitsverband Klinik Hietzing**  
Wolkersbergenstraße 1,  
1130 Wien  
Tel.: 01 801 10 0  
www.klinik-hietzing.gesundheitsverband.at

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

**Wiener Gesundheitsverbund Klinik Ottakring**  
Montleartstraße 37, 1160 Wien  
Tel.: 01 491 50 0  
www.klinik-ottakring.gesundheitsverbund.at

**Wiener Gesundheitsverbund Klinik Penzing**  
Sanatoriumstraße 2, 1140 Wien  
Tel.: 01 910 60 0  
www.klinik-penzing.gesundheitsverbund.at

**Wiener Privatklinik**  
Pelikangasse 15, 1090 Wien  
Tel.: 01 40 180-7051  
www.wpk.at

## Kostenlose Info & Erstberatung

### Österreich

**Ärztammer Österreich**  
Weihburggasse 10-12, 1010 Wien  
Tel.: 01 51406-3000  
www.aerztammer.at

**AUVA Allgemeine Unfallversicherungsanstalt**  
Wienerbergstraße 11, 1100 Wien  
Tel.: 05 93 93-20000  
www.auva.at

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

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

**Bundesverband der Bestatter Österreichs (WKO)**  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
Tel.: 05 90 900-3270  
www.bestatter.at

**Caritas Österreich**  
Storchengasse 1/E1 05 1150 Wien  
Tel.: 01 48831400  
www.caritas.at

**Caritas Socialis Beratungsservice Pflege & Demenz**  
Oberzellergasse 1, 1030 Wien  
Tel.: 01 717 53 3800  
www.cs.at/angebote/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/behinderungsmobilitaet

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

**ORF-Kundendienst**  
Tel: 01 870 70 30

**Orthoptik austria Berufsverband der Orthoptist:innen Österreichs**  
Nußdorfer Straße 10-12, 1090 Wien  
Tel.: 01 226 443 990

**Österreichische Gesundheitskasse**  
Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
Tel.: 05 07660-11

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

**Österreichische Notariatskammer**  
Landesgerichtsstraße 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

**Patienten- und Behindertenanwaltschaft Burgenland**  
Marktgasse 2, 7210 Mattersburg  
Tel.: 057 600 21 53

**Rechtsanwaltskammer Burgenland**  
Marktstraße 3, 7000 Eisenstadt  
Tel.: 0720 211 990

### Niederösterreich

**NÖ Gleichbehandlungsbeauftragte**  
Rennbahnstraße 29, Stiege B, 3/311, 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.no.e.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-Gasse 6, 1150 Wien  
Tel.: 01 98 121

**Stadt Wien - Veterinäramt und Tierschutz**  
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

**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 89145

**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

**Pflegnotdienst 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.mittlenimleben.jetzt](http://www.mittlenimleben.jetzt)**Die digitale Ergänzung zu unserem beliebten Magazin für Senior:innen****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 2026

Druck: FRIEDRICH Druck &amp; Medien GmbH

Alle Informationen in den redaktionellen Beiträgen erfolgen ohne Gewähr.

**BILDNACHWEIS:**

Coverfoto: © AdobeStock/lordn, S. 6 © Firefly/Foto KI generiert, S. 8 © AdobeStock/ILjupco Smokovski, S. 11 © Firefly/Foto KI generiert, S. 16 © Firefly/Foto KI generiert, S. 20 © Daniel Lezuch/Unsplash, S. 22 © AdobeStock/Sergey Novikov, S. 25 © Firefly/Foto KI generiert, S. 28 © Firefly/Foto KI generiert, S. 30 © AdobeStock/drubig-photo, S. 31 © AdobeStock/Günter Menzl, S. 32 © Firefly/Foto KI generiert, S. 34 © Firefly/Foto KI generiert, S. 36 © AdobeStock/Richtsteiger, S. 39 © Vitaly Gariev/Unsplash, S. 41 © Firefly/Foto KI generiert, S. 43 © Firefly/Foto KI generiert

