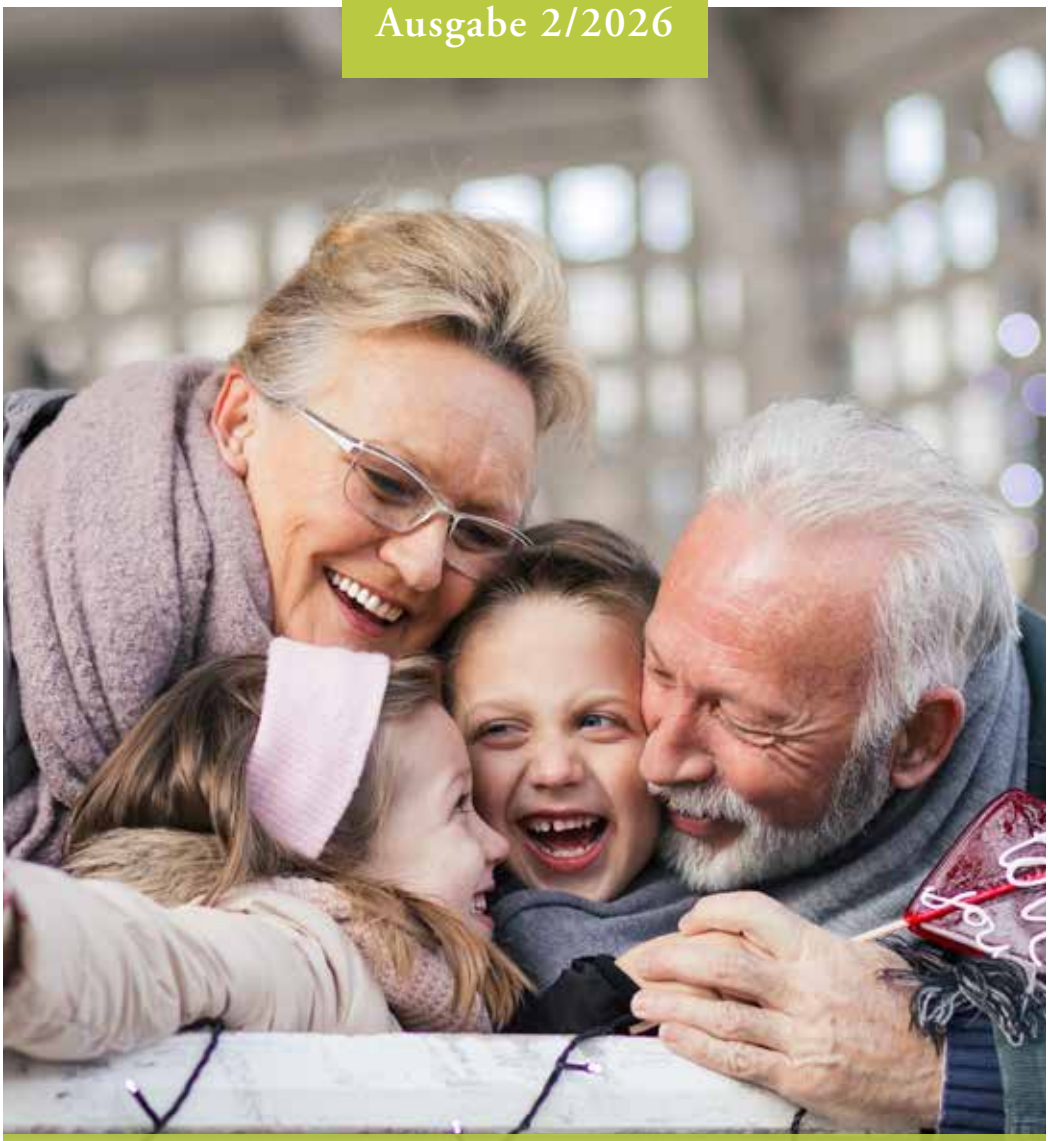
Ausgabe 2/2026



# Mitten im Leben

## Gesundheit, Partnerschaft, Sicherheit & Freizeit

forever60
die ewig junge Seniorenmesse

ARENA NOVA MESSEWELTEN Frühjahr
Xundheitstage AUSTRIA
GENUSS MARKT
MOVYN

VIER MESSEN. EIN TICKET. EINE ERLEBNISWELT



9.-11.4.2027
Arena Nova Wiener Neustadt



# Mitten im Leben

Ausgabe 2/2026



## Gesundheit


04 Wenn es nicht mehr schmeckt … Mangelernährung im Alter
08 Demenz hat viele Gesichter … Interview mit einer Angehörigen




## Partnerschaft


12 Abschiedsrituale … Wie Menschen weltweit trauern
14 Nicht für die Katz! … Sachkundenachweis für Tierhalter:innen
16 Love-Scam … Heiratsbetrug 2.0
19 Wie die Welt der Toten gedenkt … Stille Andacht & bunte Feste




## Sicherheit


22 Rezept für soziale Unterstützung? … Soziale Hilfe statt Tabletten
23 Wintercheck … Auf 4 Rädern gut gerüstet in die Wintersaison
26 Diabetes & Steuerrecht … Entlastung durch den Steuerausgleich
28 Otto123? … Achtung beim Festlegen von Passwörtern
30 Kochen ohne Hindernisse … Sicherheit, Komfort und Genuss




## Freizeit


32 Von kahlen Fliesen zur grünen Oase … Pflanzen fürs Bad
36 Cool bleiben? … Wie man den Winter wohltemperiert übersteht
38 Ausstellungstipps … Wien und Umgebung




## Adressen


42 Spitäler & Rehakliniken
45 Kostenlose Info & Erstberatung
47 Notrufe
48 Impressum




# Hallo Herbst, hallo Winter!

Auch wenn es nach einem Sommer wie dem vergangenen schwer zu glauben ist: Der Herbst hat nun tatsächlich doch noch Einzug bei uns gehalten. Jene Zeit des Jahres, in der nicht nur die Natur wieder zur Ruhe kommt, sondern auch wir ein wenig innehalten, Kraft tanken und uns bewusst Gutes tun sollten.

In dieser Ausgabe erwarten Sie daher wieder viele praktische Tipps und Anregungen rund um Gesundheit, Wohlbefinden, Lebensfreude und Aktivität in den kalten Jahreszeiten.

Zusätzlich dazu haben wir auch wieder einige Informationen für Sie aufbereitet, von denen wir hoffen, dass sie nicht nur von Interesse, sondern auch hilfreich sein können: von Neuerungen für zukünftige Tierhalter:innen über die Gefahren von Love Scamming bis hin zum sehr persönlichen Erfahrungsbericht der Frau eines Demenzkranken.

Ob zum Nachlesen, Ausprobieren oder einfach zum Schmökern: Wir hoffen, es ist wieder einiges dabei, das Sie bereichert, motiviert oder Ihnen zwischendurch auch ein Lächeln schenkt.

Achten Sie gut auf sich in den kommenden kühlen Monaten, bleiben Sie aktiv und vor allem neugierig aufs Leben! Wir freuen uns schon auf ein Wiederlesen im Frühjahr 2027 …

*Ihr Redaktionsteam von „Mitten im Leben“*

!

**Sie wollen einen Artikel weiterempfehlen?**

Auf **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 und geben Sie uns die Möglichkeit, direkt für Sie zu schreiben.*

# Wenn es einfach nicht mehr schmeckt …

## Mangelernährung im Alter

*Mangelernährung ist im Alter ein häufiges Problem: Die Wissenschaft geht davon aus, dass 10 bis 50 Prozent aller älteren Personen davon betroffen sind. Aber was versteht man eigentlich unter Mangelernährung? Warum tritt sie im Alter häufiger auf und wie wirkt sie sich aus?*



Von Mangelernährung spricht man, wenn Veränderungen im Ess- und Trinkverhalten zu einer „nicht bedarfsdeckenden Energieaufnahme“ führen. Man nimmt also weniger Energie zu sich, als der Körper benötigt. Das kann daran liegen, dass man generell zu wenig isst oder sich einseitig, also unausgewogen ernährt.

Mangelernährung entwickelt sich oft schleichend und wird daher häufig nicht als solche erkannt. Typische Anzeichen, wie häufige Infektionen oder immer wieder auftretender Schwindel, werden oft unter dem Begriff „Altersschwäche“ bagatellisiert bzw. zu unausweichlichen Begleiterscheinungen des Alters erklärt. Tatsächlich handelt es sich aber nicht um unausweichliche körperliche Entwicklungen: Einseitige bzw. nicht ausreichende Ernährung führt dazu, dass Betroffene an wichtigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen unterversorgt sind.

### Die häufigsten Ursachen

Im Alter sorgen einige Faktoren dafür, dass man rascher in eine Mangelernährung rutscht. In vielen Fällen ist eine Kombination aus mehreren dieser Faktoren dafür verantwortlich.

- Hunger und Sättigungsgefühl verändern sich im Alter. Einerseits produziert unser Körper mehr Hormone mit sättigender Wirkung, andererseits kann sich unser Magen nicht mehr so stark dehnen und entleert sich gleichzeitig auch noch langsamer. Ergebnis ist ein Völlegefühl, das auch lange Zeit nach der letzten Mahlzeit noch anhält bzw. schon nach wenigen Bissen einsetzt.
- Die Einnahme von Medikamenten kann Appetitlosigkeit, Übelkeit, Mundtrockenheit oder auch Geschmacksveränderungen fördern, was dazu führt, dass dem Essen nicht nur der Genuss genommen wird, sondern es nicht selten sogar nur mit (Zu-)Widerwillen erledigt wird.
- Funktionelle Einschränkungen, wie Kau- und Schluckbeschwerden, können zur Folge haben, dass härtere Lebensmittel wie Fleisch, Obst oder Gemüse gemieden werden. Dadurch kann es schnell zu einer Unterversorgung an Energie, Eiweiß oder Vitaminen kommen.
- Einsamkeit und soziale Isolation sind ebenfalls häufige Faktoren, die zu einer Mangelernährung führen. Oft fehlt die Motivation, für sich allein zu kochen. Mahlzeiten werden einfach gehalten oder sogar ganz ausgelassen.

### Warnsignale

Mangelernährung wird meist erst bei einem signifikanten Gewichtsverlust, stark erhöhter Infektanfälligkeit oder mobilitätseinschränkender Muskelschwäche erkannt.
Ein unbeabsichtigter Gewichtsverlust im Alter ist nicht normal und ein Warnsignal für mangelhafte Ernährung oder Krankheiten. Es ist allerdings auch nicht automatisch alles in Ordnung, wenn das Gewicht gleichbleibt – auch bei normalem Gewicht und sogar bei einer Gewichtszunahme kann eine Mangelernährung vorliegen.

Warnzeichen für einen Kraftabbau aufgrund von Mangelernährung sind schnelleres Ermüden, ein unsicherer Gang oder häufiges Hinsetzen nach kurzer Anstrengung.
Auch das Immunsystem ist geschwächt, weil die Funktionsfähigkeit der inneren Organe bei einer Unterversorgung mit Nährstoffen leidet. Dadurch steigt die Anfälligkeit für Infektionen.

### Schau, was du isst!

Häufig können – abhängig von der Ursache – bereits einfache Maßnahmen



dazu beitragen, einer Mangelernährung entgegenzuwirken, etwa die Anpassung einer schlecht sitzenden Zahnprothese. Daher sollte das Essverhalten, sowohl das eigene als auch das des Partners bzw. der Partnerin, generell mehr Beachtung finden: Werden Mahlzeiten übersprungen, gewisse Lebensmittelgruppen generell gemieden? Macht Essen überhaupt noch Freude?

Ess- und Trinkprotokolle helfen, die tatsächlich zu sich genommenen Nahrungs- und Nährstoffmengen besser einzuschätzen bzw. sich derer bewusst zu werden. Und sie unterstützen dabei, schleichende Veränderungen im Ernährungsverhalten rechtzeitig zu erkennen und ihnen gezielt entgegenzuwirken.

## Genuss zurückholen

Essen muss kein notwendiges Übel sein. Um einseitige bzw. mangelhafte Ernährung zu verhindern, sollte man den Genuss zurück ins Essen bringen.
Kräftiges Würzen verstärkt den Geruch und Geschmack der Speisen, was dazu führt, dass der Appetit angeregt wird. Bei Salz sollte man sich vor allem bei Bluthochdruck, Herzinsuffizienz oder Nierenerkrankungen aber weiterhin zurückhalten.

Das Einnehmen der Mahlzeiten darf nach Lust und Laune gestaltet werden. Kleinere Speisen in mundgerechter Form sind leichter zu kauen. Das hilft beim Essen mit Zahnprothese oder auch, wenn der Umgang mit Messer und Gabel beschwerlich geworden ist. Gut eignen sich klein geschnittene Obst- oder Gemüsestückchen, Brothappen oder Käsewürfel. Spezialbesteck kann zusätzlich Erleichterung schaffen.

Sowohl die Anzahl der Mahlzeiten, die Sie zu sich nehmen, als auch die Uhrzeiten, zu denen Sie das tun, sind nicht festgeschrieben. Sie entscheiden, wann Ihnen was guttut. Viele gesunde kleine Zwischenmahlzeiten sind oft sogar besser geeignet, einer Mangelernährung entgegenzuwirken, als wenige große.



## Rechtzeitig Hilfe suchen

Je früher man Mangelernährung erkennt, umso besser. Denn unerwünschte Nebenwirkungen, wie Schwindel oder erhöhte Infektanfälligkeit, können rasch zu einer ernsthaften Bedrohung werden. Abgesehen davon wird es im Alter auch immer schwieriger, verlorenes Gewicht wieder aufzubauen.
Besprechen Sie Ihre Beschwerden daher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, weisen Sie auf den Verdacht von Mangelernährung hin. Gemeinsam kann den Ursachen nachgegangen und ein Maßnahmen- bzw. Behandlungsplan erstellt werden, um dem Essen in Ihrem Leben wieder den Stellenwert und die Zusammensetzung zu geben, die es braucht.

### Tipps zum Thema Ernährung

Die Downloadbroschüre **„Ich lade dich zum Essen ein“** vom Sozialministerium bietet allen Menschen über 65 bzw. Personen, die in deren Betreuung bzw. Verköstigung tätig sind, umfangreiche Infos und Tipps zum Thema Ernährung.

- https://broschuerenservice.sozialministerium.gv.at/Home/Download?publicationId=612




# Demenz hat viele Gesichter

*Interview mit einer Angehörigen*

## Alles begann mit einem Schlaganfall.

*Gabi R.s Mann Hansi erkrankte im Alter von nur 59 Jahren an einer seltenen Form der Demenz: der **frontotemporalen Demenz**, auch bekannt als Morbus Pick. Anders als bei anderen Demenzformen sind bei dieser Erkrankung zunächst nicht Gedächtnisprobleme, sondern Veränderungen der Persönlichkeit und des Verhaltens sowie Sprachstörungen charakteristisch. Erst im weiteren Verlauf kommt es zu zunehmendem Gedächtnisverlust.*
*Im Interview erzählt Gabi, wie sie ihren Mann neben ihrem Beruf und den Anforderungen des Alltags fünf Jahre lang gepflegt und begleitet hat. Sie berichtet, wie die Krankheit ihr gemeinsames Leben Schritt für Schritt veränderte und wie sie die wohl schwierigste Zeit ihres Lebens bewältigen konnte.*

**Redaktion:** Gabi, bevor wir über die Krankheit sprechen: Wie lebten Sie und Ihr Mann, bevor er erkrankte?

**Gabi:** Hansi und ich hatten ein schönes, spontanes Leben. Wir lebten in einem Einfamilienhaus in Gänserndorf. Beruflich waren wir beide erfolgreich. Gemeinsam träumten wir davon, in unserer Pension die Wintermonate in Spanien zu verbringen.

**Redaktion:** Woran haben Sie und Ihr Mann zum ersten Mal gemerkt, dass etwas nicht stimmte?



**Gabi:** Mein Mann und ich besuchten gerade unseren 24-jährigen Sohn im Krankenhaus, der dort wegen einer Knieoperation lag, als mein Mann ganz plötzlich kopfüber aufs Bett unseres Sohnes kippte.
Die Ärzte gingen von einem Schlaganfall aus und nahmen ihn direkt stationär auf.
Mit dem Schlaganfall veränderte sich das Sprachverhalten meines Mannes: Plötzlich sprach er nur noch Englisch. Das erschien uns zunächst nicht ungewöhnlich, weil er beruflich sehr viel Englisch gesprochen hatte.
Nach einiger Zeit wechselte er zwar wieder ins Deutsche, sprach allerdings in den folgenden Monaten immer weniger. Bis er irgendwann keine ganzen Sätze mehr sprechen konnte.

**Redaktion:** Wie kam es schließlich zur Diagnose der seltenen Demenzform?

**Gabi:** Nach dem ersten Schlaganfall konnte mein Mann seiner Arbeit nicht mehr nachgehen. Außerdem folgten noch weitere kleine Anfälle. Deswegen kam er für drei Wochen in das Reha-Zentrum in Pirawarth.
Nachdem sich sein Zustand trotz Reha nicht verbesserte, sprach erstmals ein Arzt den Verdacht aus, dass mein Mann an einer frontotemporalen Demenz leiden könnte.
Der Arzt überwies uns daraufhin an das Otto-Wagner-Spital (heute Standort Penzing der Klinik Ottakring) zu einer Ärztin, die auf diese Erkrankung spezialisiert war. Nach sechs Wochen und zahlreichen Untersuchungen bekamen wir schließlich die Diagnose, dass Hansi tatsächlich an einer frontotemporalen Demenz erkrankt war. Ich erfuhr, dass die Krankheit nicht therapierbar ist und er höchstens noch vier Jahre zu leben hat.

**Redaktion:** Wie haben Sie und Ihr Mann auf die Diagnose reagiert?

**Gabi:** Hansi konnte zu dieser Zeit schon nicht mehr reden und auch keine komplexen Sachverhalte mehr verstehen.
Aber ich denke, dass er verstanden hat, was diese Diagnose bedeutet. Denn er umarmte mich und wir weinten gemeinsam. In diesem Moment hat er mir so unsagbar leid getan.

**Redaktion:** Wie ging es nach der Diagnose für Sie beide weiter?

**Gabi:** Ich hatte eine Bürokollegin, deren Mann ebenfalls an dieser Krankheit verstorben war. Sie stand mir mit ihrer Erfahrung nicht nur helfend zur Seite, durch sie wusste ich auch, worauf ich mich einstellen musste. Dass diese Krankheit eine Katastrophe war und es nicht einfach werden würde: weder für meinen Mann, noch für mich.

**Redaktion:** Wie hat sich die Krankheit im Laufe der Zeit entwickelt und welche Unterstützung konnten Sie in dieser Zeit in Anspruch nehmen?

**Gabi:** Mein Mann konnte noch einige Zeit zu Hause gepflegt werden. Einmal am Tag kümmerte sich ein Mitarbeiter der Volkshilfe um ihn, und er bekam Essen auf Rädern. Hansi konnte damals noch selbständig essen und trinken und aufs Klo gehen.
Problem war allerdings sein extremer Bewegungsdrang. Manchmal verließ er nachts das Haus und rannte nackt durch die Siedlung. Gott sei Dank hatte ich unterstützende Nachbarn, die ihn fanden und wieder nach Hause brachten.

Hansi hatte außerdem auch weiterhin immer wieder kleine Schlaganfälle. Hinzu kamen noch epileptische Anfälle. Und er erlitt einen Lungeninfarkt, an dem er fast gestorben wäre. Daher verbrachte er auch immer wieder Zeit im Krankenhaus.

**Redaktion:** Wie sind Sie emotional mit der fortschreitenden Veränderung Ihres Mannes umgegangen?

**Gabi:** Im Nachhinein frage ich mich, wie ich das alles überhaupt geschafft

habe. Ich habe eigentlich nur funktioniert. Ich dachte immer: „Jede Entscheidung muss sitzen. Ich darf mir keinen Fehler erlauben."
Immer wenn das Telefon klingelte, hatte ich Angst davor, was wieder auf mich zukommen könnte.
Es gab Tage, an denen ich mir vorgestellt habe, einfach nur gegen einen Baum zu fahren und dem allen damit ein Ende zu setzen. Gleichzeitig hatte ich aber immer dieses tiefe Vertrauen, dass einem Menschen nur die Bürde auferlegt wird, die er auch tragen kann. Und so ging es glücklicherweise immer irgendwie weiter.

**Redaktion:** Sie waren berufstätig und Ihr Mann konnte irgendwann nicht mehr allein zu Hause bleiben. Wie haben Sie Pflege, Beruf und Alltag organisiert?

**Gabi:** Als Hansi schließlich inkontinent wurde und nicht mehr selbständig essen und trinken konnte, bekam er einen Platz in einer Tagesklinik. Ich fütterte ihn am Morgen, zog ihn an und brachte ihn vor meiner Arbeit dorthin. Am Abend ließ ich ihn mit einem Taxi nach Hause bringen. Zeitgleich kam auch ich von der Arbeit nach Hause und kümmerte mich noch um ihn, bis ich selbst schlafen ging.
Als ich aufgrund einer Fußverletzung wirklich nicht mehr konnte, zog meine Schwägerin bei uns ein und unterstützte mich noch ein halbes Jahr bei der Pflege meines Mannes, bis ich für Hansi einen Platz in einer Pflegeeinrichtung bekam.

**Redaktion:** Das war ca. zwei Jahre vor seinem Tod. Was passierte in dieser letzten Phase?

**Gabi:** Da mir die große Verantwortung der alltäglichen Pflege abgenommen worden war, hatte ich nun etwas weniger Stress. Die bislang notwendige Betreuung und Pflege sowie die therapeutischen Behandlungen kosteten ein kleines Vermögen. Außerdem wurde damals bei Langzeitpflege noch auf das eigene Vermögen zurückgegriffen. So war ich gezwungen, unser Haus zu verkaufen und für unsere geliebte Freigängerkatze einen guten Platz zu finden.
Ich zog nach Wien in eine kleine Wohnung und hatte dadurch zumindest einen kürzeren Arbeitsweg. An den Samstagen und Sonntagen besuchte ich Hansi im Heim.

**Redaktion:** Und wie haben Sie schlussendlich den Tod Ihres Mannes erlebt?

**Gabi:** Nachdem ich gewusst habe, dass das seinem Wunsch entsprochen hätte, wurde ca. 14 Tage vor seinem Tod keine Magensonde mehr gelegt. Medikamente wurden abgesetzt und er bekam nur noch Flüssigkeit.
Als er dann schließlich starb, war ich unsagbar dankbar, dass er nun gehen durfte. Sein Leid mitzuerleben, war für mich eine der schmerzhaftesten Erfahrungen meines Lebens.

**Redaktion:** Haben Sie in dieser Zeit auch psychologische Hilfe in Anspruch genommen?

**Gabi:** Oh ja, rund ein Jahr vor Hansis Tod. Und diese Unterstützung war unglaublich wichtig für mich.



Mein Therapeut fragte mich damals, was ich mir von ihm erwarten würde. Ich sagte zu ihm: „Vor mir tut sich ein Loch auf. Ich möchte nicht hineinfallen, ich möchte darum herumgehen." Und genau das habe ich im Endeffekt auch dank seiner Hilfe geschafft.

**Redaktion:** Welche Unterstützung hat Ihnen aus heutiger Sicht am meisten geholfen?

**Gabi:** Ich habe in jeder Phase immer die richtige Unterstützung bekommen. Angefangen bei meinem Hausarzt, der Volkshilfe, dem Roten Kreuz, der Tagesbetreuung, meiner Schwägerin und meinen Nachbarn bis hin zu verschiedenen Pflegeeinrichtungen und meinem Therapeuten.
Auch im Pflegeheim durfte ich einen wunderbaren Menschen kennenlernen, der mir angeboten hat, Hansi zu füttern, wann immer er Zeit dafür hat. Dieser hilfsbereite Mensch wurde Jahre später mein neuer Partner. Bis heute besuchen wir an Hansis Todestag gemeinsam sein Grab.

*Ich glaube, ich habe ein großes Vertrauen ins Leben. Ich habe immer daran geglaubt, dass alles seinen Weg finden wird. Und so war es auch.*

**Redaktion:** Wenn Sie Angehörigen von Erkrankten einen Notfallkoffer mit hilfreichen Ratschlägen mitgeben könnten: Welche wären das?

**Gabi:** Sei mutig, nimm Hilfe an und vertraue ins Leben. Nimm die Situation an, so wie sie ist, und lerne loszulassen.



# Abschiedsrituale

## Wie Menschen weltweit trauern …

*Trauerrituale sollen helfen, besser mit dem Tod eines Menschen umgehen zu können. Je nach Religion, Kultur und geographischer Herkunft gibt es verschiedenste solcher Rituale: von traditionellen Totenwachen über ein gemeinsames Essen nach dem Begräbnis bis hin zu Feierlichkeiten, bei denen mit Musik und Tanz Abschied von den Verstorbenen genommen wird. Jede Kultur findet ihren eigenen Weg, Trauer auszudrücken bzw. auszuleben.*

### Einladung zum Leichenschmaus

In Österreich gehört der Leichenschmaus zu den traditionellen Abschiedsritualen nach einer Beerdigung. Der Brauch stammt aus einer Zeit, als die Anreise für viele Trauergäste noch sehr beschwerlich war und daher nach der Bestattung gemeinsam gegessen wurde, um sich für die Heimfahrt zu stärken. Heute dient er vor allem dem gemeinsamen Erinnern, dem Austausch von Erlebnissen mit der verstorbenen Person. Man erzählt sich gegenseitig Anekdoten über die verstorbene Person, teilt Erinnerungen und schließt dabei neue Kontakte bzw. pflegt man bestehende und rückt ein wenig enger zusammen. Gleichzeitig symbolisiert das gemeinsame Essen, dass das Leben trotz des Verlustes weitergeht.

### Umdrehen der Gebeine

In Madagaskar finden sogenannte „Famadihana"-Rituale statt. Beim „Umdrehen der Knochen" werden die Gebeine der Ahnen aus den Familiengruften geholt, in neue Tücher gehüllt und bei einem großen Fest mit Musik und Tanz gefeiert.
Die Vorbereitungen zu diesem Fest beginnen meist schon ein bis zwei Jahre im Vorhinein und werden, abhängig von den finanziellen Möglichkeiten der Familie, alle drei bis sieben Jahre wiederholt.





### 9 Tage Totenwache

Auf der Karibik-Insel Jamaika beginnt mit dem Tod eines nahen Angehörigen eine 9-tägige Totenwache. Man geht davon aus, dass die Seele genau diese Zeitspanne braucht, um sich vom Körper zu lösen. Die Familie verbringt diese Zeit daher gemeinsam bei den Verstorbenen, Gäste kommen vorbei, um Trost zu spenden oder Essen zu bringen.
Die Hauptzeremonie findet in der neunten Nacht statt: Familie und Trauergemeinde teilen Geschichten, Lieder, Speisen und Rum. Erst nach dieser Nacht findet die Beerdigung statt.

### Tangi in Neuseeland

Ähnlich wie auf Jamaika wird auch bei den Māori in Neuseeland die Trauer- und Abschiedskultur begangen, nämlich mit dem sogenannten „Tangihanga", kurz „Tangi". Die verstorbene Person liegt meist aufgebahrt in der Versammlungshalle des Stammes und wird von Familie und Gemeinschaft besucht. Ziel ist, dass niemand allein bleibt: weder die Verstorbenen noch die Trauernden. Am Tag der Beerdigung wird gemeinsam gesungen, gebetet und gegessen.

So unterschiedlich Trauerrituale auf der ganzen Welt auch sein mögen: Sie helfen uns beim ersten Abschied, geben Halt beim Verlust eines geliebten Menschen und machen das Unfassbare etwas fassbarer. Ob stille Andacht oder farbenfrohe, laute Zeremonie – Rituale schaffen einen Rahmen, in dem die Trauer Platz haben darf und wir uns gegenseitig begleiten können.



# Nicht für die Katz!

## Der neue Sachkundenachweis für Tierhalter:innen

*Es ist Weihnachten. Unter dem Christbaum sitzt ein kleiner Hundewelpe und blickt mit treuen Augen in die Runde. Eine spontane Entscheidung, die als gut gemeinte Überraschung beginnt, endet nicht selten damit, dass das neue Familienmitglied später im Tierheim landet. Situationen wie diese sollen mit der Novelle zur 2. Tierhaltungsverordnung verhindert werden.*



### Sachkundenachweis für Neulinge

Seit 1. Juli 2026 gilt für Personen, die erstmals Hunde, Papageienvögel, Reptilien und Amphibien halten möchten, eine bundesweite Pflicht zum Sachkundenachweis nach dem Tierschutzgesetz. Die Verordnung regelt, welche Inhalte die Schulungen umfassen müssen, wer diese durchführen darf und wie der Nachweis erbracht wird.

### Was bedeutet das für (zukünftige) Hundehalter:innen?

Wer nachweisen kann, innerhalb der letzten sieben Jahre bereits einen Hund gehalten zu haben, benötigt bei Übernahme bzw. Erwerb eines Hundes keinen Sachkundenachweis. Auch Tierärzt:innen, zertifizierte Hundetrainer:innen und entsprechend ausgebildetes Fachpersonal sind von der Regelung ausgenommen.
Sind schon mehr als sieben Jahre seit dem letzten Hund vergangen oder hatte man noch gar nie einen, muss man noch vor der Anschaffung einen Sachkundenachweis absolvieren.



### Sachkunde in Sachen Hundehaltung

Der Sachkundenachweis umfasst einen vierstündigen Theoriekurs vor der Anschaffung und eine zweistündige Praxiseinheit mit dem eigenen Hund, die innerhalb eines Jahres nach Beginn der Haltung absolviert werden muss.
Im Theoriekurs werden unter anderem Themen wie Verhalten, artgerechte Haltung und Beschäftigung der Tiere sowie rechtliche Pflichten von Hundehalter:innen vermittelt. Zukünftige Hundehalter:innen sollen dadurch bestmöglich auf die Verantwortung vorbereitet und Fehlhaltung oder späteres Abgeben der Tiere vermieden werden.

### Papageien, Reptilien und Amphibien

Auch bei diesen Tieren ergeben sich für bestehende Halter:innen keine zusätzlichen Verpflichtungen. Für zukünftige Halter:innen gilt allerdings die Pflicht zum Sachkundenachweis. Bei Papageien wird dabei besonderer Fokus auf die Anforderungen an artgerechte Haltung, Sozialkontakte und Beschäftigung gelegt, da sie oft mehrere Jahrzehnte alt werden können.



Bei Reptilien und Amphibien sollen Haltungsfehler und daraus resultierende Gesundheitsprobleme durch Schulungen über artspezifische Bedürfnisse, wie Terrariengröße, Beleuchtung etc., reduziert werden.

**Weitere Informationen unter:**
https://tierwissen.at/hunde

PENSIONISTEN VERBAND WIEN

SPORT

**Aktiv und fit im besten Alter!**
Gemeinsam bewegen, Freude haben und fit bleiben

Unser Senior*innensportangebot richtet sich an alle, die sich gerne bewegen, ihre Beweglichkeit erhalten und dabei nette Menschen kennenlernen möchten. Unser Programm ist auch für Einsteiger*innen geeignet.

**GYMNASTIK** (Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit)
**BALLSPORT** (Walking Football, Catch'n Serve Ball)
**KEGELN** (mit und ohne Meisterschaftsbetrieb)
**TISCHTENNIS** (mit und ohne Meisterschaftsbetrieb)
**OUTDOOR** (Wandern, Radfahren, Nordic Walking, Golf)


© Armaan Rastegar

**Anmeldung & Information:** PVÖ Seniorensport Wien
Tel.: +43 1 319 40 12 DW 16
E-Mail: seniorensport-wien@pvoe.at
Web: seniorensport.wien

# Love-Scam

## Heiratsbetrug 2.0



*„Love Scamming“ oder auch „Romance Scamming“ ist eine moderne Betrugsmasche, bei der die Täter:innen ihren Opfern mit gefälschten Online-Profilen die große Liebe vorgaukeln, um möglichst viel Geld zu erbeuten. Diese Art des Betrugs wird daher auch als moderner Heiratsschwindel bezeichnet.*

### Wie läuft Love Scamming ab?

Täter:innen nehmen über Social-Media-Plattformen, wie Facebook und Instagram, oder über Dating-Apps Kontakt zu den Zielpersonen auf. Antwortet jemand auf ihre Kommentare oder persönlichen Nachrichten, steigen sie sofort in die Kommunikation ein und chatten und mailen offensiv, um rasch eine Vertrauensbasis aufzubauen. Manchmal tauchen schon in diesem ersten Stadium Fragen nach finanzieller Unterstützung auf, meist folgen aber erst noch Liebesbekundungen, in vielen Fällen auch die Idee einer Heirat.
Um das Gegenüber am Ball zu halten, werden auch persönliche Treffen vorgeschlagen. Diese kommen allerdings nie zustande, sondern werden mit immer neuen Ausreden abgesagt, die gleichzeitig auch Anlass sind, Geld zu erbitten: Erkrankungen, Raubüberfälle, akute Notsituationen usw.

### Wann ist Vorsicht angesagt?

Der Kreativität von Täter:innen sind leider keine Grenzen gesetzt.

*Sie erhalten in kürzester Zeit unzählige Nachrichten voll mit Komplimenten und Liebesbeteuerungen?*
Beim „Love Bombing“ wird die Zielperson regelrecht „bombardiert“. Es hagelt Nachrichten und Liebesbekundungen, sodass man sich über alle Maßen geliebt fühlt und dank der ungewohnten Aufmerksamkeit selbst Schmetterlinge im Bauch bekommt. Derart verliebt in die Liebe ist man leicht manipulierbar.

*Sie bekommen persönliche Nachrichten eines feschen Offiziers?* Beim „Military Love-Scam“ geben sich Kriminelle als Militärangehörige aus. So haben sie auch einen guten Vorwand, warum persönliche Treffen nicht möglich sind. Überweisungsanfragen betreffen meist militärbezogene Ausgaben.

*Ein Promi nimmt über Social Media Kontakt mit Ihnen auf?* Immer häufiger geben sich Täter:innen als der bewunderte Schlagerstar oder Hollywood-Schauspieler aus und kontaktieren über Fanseiten ihre Opfer. In diesem Fall spricht man von „Celebrity Love-Scam“.



So verschieden Love-Scams auch ablaufen, grundsätzlich folgen sie immer ähnlichen Mustern. Die Täter:innen halten sich häufig im Ausland auf, Fotos auf ihren Profilen sind ansprechend, bei Frauen gerne auch aufreizend. Geschichten, die erzählt werden, sind immer spannend und emotional. Die Täter:innen „öffnen" sich schnell und sprechen rasch von der großen Liebe.

### Wie kann man sich schützen?

Grundsätzlich kann man diese Art von Betrug vermeiden, indem man auf Social Media keine Freundschaftsanfragen fremder Personen annimmt. Möchte man das trotzdem tun, kann man mithilfe der Google-Bildersuche abklären, wie häufig das verwendete Profilbild im Internet vorkommt. Dafür öffnet man die Google-App am Handy und klickt in der Suchleiste auf das Kamerasymbol. Nun kann man entweder etwas fotografieren oder ein Bild aus der Fotogalerie hochladen. Werden als Suchergebnis mehrere verschiedene Namen mit diesem Bild angezeigt, handelt es sich um einen Scam.

Befreundet man sich mit jemand Fremdem, sollte man niemals persönliche Daten, wie Privatadresse, Geburtsdatum, Fotos oder Videos, teilen. Bei einem Scam-Verdachtsmoment sollte der Kontakt, auch wenn es schwerfällt, sofort abgebrochen werden. Außerdem sollte man die Social-Media- oder Dating-Plattform informieren.
Falls bereits ein Geldtransfer erfolgt ist, ist eine Anzeige bei der Polizei unumgänglich. Schämen Sie sich nicht, Opfer eines Betrugs geworden zu sein – Schuld trägt der Täter! Love-Scamming ist keine Frage von Alter, Bildungsgrad oder persönlicher Stärke. Täter:innen nutzen das zutiefst menschliche Bedürfnis nach Liebe, Zugehörigkeit und Anerkennung aus, diese Form des Betrugs kann daher jede Person treffen.

### Was tun als Angehörige?

Dank moderner Medien sind Menschen mit ungestillten emotionalen Bedürfnissen zu einer einfach erreichbaren Zielgruppe für Betrüger:innen geworden.
Ihnen die Augen zu öffnen, ist fürs enge persönliche Umfeld oft sehr schwierig. Denn der Betrug ist für Außenstehende zwar klar ersichtlich, die Betroffenen stehen aber derart unter Beeinflussung, dass sie für logische Argumentation oft nicht mehr zugänglich sind. Erschwerend kommt hinzu, dass Täter:innen bewusst Misstrauen gegenüber nahestehenden Personen schüren, um ihr Opfer von seinem Umfeld zu isolieren.
Vorwürfe sollten jedenfalls vermieden werden. Die Gefühle der Betroffenen sind echt. Werden ihnen diese zum Vorwurf gemacht, führt dies meist nur zum Rückzug.

Wichtig ist, dass man mit viel Verständnis und Geduld und ohne Verurteilung weiterhin Ansprechpartner:in bleibt. Dass man versucht, ohne erhobenen Zeigefinger Widersprüche sichtbar zu machen, und dabei vor allem auch emotional zu stärken. Nur so kann es gelingen, Betroffene dabei zu unterstützen, die Situation realistisch einzuordnen und sich aus der emotionalen Abhängigkeit von den Täter:innen zu befreien.



# Wie die Welt ihrer Toten gedenkt

## Von stiller Andacht und ausgelassenen Feiern auf Friedhöfen

*Rund um den Globus gibt es jährliche Fixtage, an denen Menschen ihrer verstorbenen Lieben gedenken. Diese Totengedenktage basieren auf unterschiedlichen Glaubensvorstellungen und umfassen verschiedene Bräuche.*



Ein Blick von Österreich in die große weite Welt zeigt, was uns bei aller Verschiedenheit miteinander verbindet: der Wunsch, die Erinnerung an Verstorbene lebendig zu halten.

### Allerheiligen & Allerseelen

Allerheiligen und Allerseelen sind in Österreich traditionell dem Gedenken an Tote gewidmet. Der römisch-katholische Gedenktag für die „normalsterblichen" Verstorbenen ist eigentlich Allerseelen am 2. November. Dennoch besuchen viele Österreicher:innen bereits am Tag des Gedenkens an alle Heiligen, also Allerheiligen, die Friedhöfe, um die Gräber ihrer Lieben mit herbstlichen Blumen, Gestecken oder frischen Kerzen zu schmücken. Dieser verfrühte Besuch hat vorwiegend praktische Gründe: Anders als Allerseelen ist Allerheiligen ein gesetzlicher Feiertag, an dem noch dazu häufig Gräberumgänge oder -segnungen stattfinden.

Die Wurzeln von Allerseelen reichen übrigens bis ins späte 10. Jahrhundert zurück. Damals hat der französische Abt Odilo von Cluny den 2. November in seinem Benediktinerkloster als Ge-

BESTATTUNG
ried
seit 1957
0-24 Uhr 01 270 1907
www.bestattungried.at
Bestattung und Vorsorge
Erde
Natur
Wasser
Feuer

denktag für alle gläubigen Verstorbenen eingeführt. Nach und nach wurde dieser Gedenktag auch außerhalb der Klöster von Cluny gefeiert, ab dem 14. Jahrhundert auch in Rom. Offiziell erklärte allerdings erst Papst Benedikt XVim Jahr 1915 Allerseelen zum Gedenktag für die römisch-katholische Weltkirche. Sein Beweggrund dafür waren die vielen Toten des Ersten Weltkrieges, derer hinkünftig jährlich an diesem Tag mit drei Messen gedacht werden sollte.

## Dia de los Muertos

Ein bekanntes Beispiel des Totengedenktages in anderen Kulturen ist der aus Mexiko stammende und mittlerweile in ganz Lateinamerika gefeierte Día de los Muertos: der Tag der Toten. Die Einzahl ist allerdings strenggenommen nicht korrekt, denn tatsächlich erstrecken sich die Festlichkeiten zum Gedenken der Verstorbenen vom 31. Oktober bis zum 2. November, die Vorbereitungen beginnen sogar schon Mitte Oktober.

Die Ursprünge des Brauchs reichen mehrere tausend Jahre zurück. In den Kulturen der Azteken, Tolteken und anderer indigener Völker wurden die Verstorbenen weiterhin als Teil der Gemeinschaft betrachtet. Der Tod galt als natürlicher Bestandteil des Lebens und bedeutete nicht, dass die Verbindung zu den Verstorbenen endete. Und der Día de los Muertos galt als jener Tag, an dem die Seelen der Verstorbenen dem traditionellen Glauben nach auf die Erde zurückkehrten, um ihre Angehörigen zu besuchen.
Bis heute werden sie bei diesem Heimatbesuch von einem farbenfrohen „Ofrenda“ willkommen geheißen: einem Altar, der mit Wasser, Essen, Familienfotos und Kerzen bestückt ist und den Geistern den Weg nach Hause erleichtern soll. Der Dia de los Muertos wird allerdings nicht nur zuhause, sondern auch auf den Friedhöfen zelebriert. Diese verwandeln sich nachts in Orte des Feierns, an denen mit Musik und Tanz nicht nur der Verstorbenen gedacht, sondern auch gemeinsam mit ihnen gefeiert wird.

## Laternen und Tänze im Land der Kirschblüten

In Japan wird der Toten beim Obon-Fest gedacht bzw. feiert man bei diesem Fest das Zusammenkommen mit den Seelen der Verstorbenen.
Das buddhistische Obon-Fest gehört zwar zu den drei wichtigsten japanischen Feierlichkeiten, ist allerdings kein offizieller Feiertag. Gefeiert wird es in ganz Japan, je nach Region allerdings zu unterschiedlichen Zeiten, meist Mitte Juli oder Mitte August, und mit vielen regionalen Besonderheiten.
Neben den Bon Odori, den traditionellen Tänzen, zu denen sich die Menschen in Parks, auf öffentlichen Plätzen oder bei Tempeln treffen, gehören auch Opfergaben für die Verstorbenen zur Feier dazu. Diese sollen die Geister willkommen heißen und sie stärken.
Ein weiterer zentraler Bestandteil des Obon-Festes sind Laternen, Feuer und Feuerwerke. So werden die Toten zum Beispiel am Ende des 3-tägigen Festes mit einem Lichtermeer auf Flüssen und Seen verabschiedet. Die Lichter sollen den Seelen der Verstorbenen helfen, den Weg zurück in die Geisterwelt zu finden.





Promotion

Mit der Familienvorsorge der Bestattung Wien ist eine Bestattungsvorsorge nicht nur für die eigene Person möglich. Auch für geliebte Menschen kann frühzeitig gemeinsam geregelt werden, wie der letzte Weg einmal gestaltet sein soll.

### Wünsche rechtzeitig festlegen

Von der Bestattungsart über die Abschiedsfeier bis hin zu persönlichen Details können Wünsche rechtzeitig und genau festgehalten werden. Das schafft Klarheit und gibt nahestehenden Menschen im Ernstfall Sicherheit. Denn wichtige Entscheidungen sollen nicht erst in einer emotional belastenden Situation getroffen werden, sondern bestenfalls schon früher. Das entlastet organisatorisch und finanziell. Wichtig bei einer vorsorglichen Planung einer Bestattung: Die persönlichen Wünsche sollten nicht in einem Testament festgehalten werden. Dieses wird meist erst Wochen bis Monate nach einer Beerdigung geöffnet. Dann ist es für die konkrete Gestaltung der Bestattung bereits zu spät. Mit einer Bestattungsvorsorge ist rechtzeitig festgelegt, was gewünscht wurde und wie eine Abschiedsfeier gestaltet werden soll.

### Flexible Finanzierung

Finanziell lässt sich die Vorsorge flexibel an die jeweilige Lebenssituation anpassen: mit **monatlichen Raten ab 19,90 Euro**, einer Anzahlung ab 700 Euro und flexiblen weiteren Einzahlungen oder einer einmaligen Zahlung des gesamten Betrags. Ein Wechsel zwischen den Bezahlmodellen ist möglich. Und: Jeder Beitrag zählt, auch wenn der angesparte Betrag nicht die gesamten Bestattungskosten abdeckt, bedeutet er eine finanzielle Entlastung für Angehörige und nahestehende Menschen und die Sicherheit, dass die persönliche Verabschiedung so ablaufen wird, wie man es sich zu Lebzeiten gewünscht hat.

**Vorsorgen heißt nicht, sich mit dem Tod zu beschäftigen. Es heißt, für die Menschen, die einem wichtig sind, Verantwortung zu übernehmen und danach das Leben mit einem guten Gefühl weiter zu genießen.**

Alle Infos finden Sie auf der Website unter **www.bestattungwien.at/vorsorge** oder direkt über diesen QR-Code.

**Für alle, die dir wichtig sind: Die Familienvorsorge der Bestattung Wien.**

# Rezept für soziale Unterstützung?

## Warum es Sinn machen kann, Patient:innen soziale Hilfe zu verschreiben …



*Rund jeder fünfte Besuch beim Hausarzt oder bei der Hausärztin hat keinen medizinischen Hintergrund. Häufig liegen die eigentlichen Gründe in Problemen wie Einsamkeit, Stress oder finanziellen Sorgen. Diese Arztbesuche belasten nicht nur unser soundso schon überbelastetes Gesundheitssystem, sie helfen Betroffenen auch nicht bei der Lösung ihres eigentlichen Problems.*

### „Social Prescribing" als Lösung?

Das Konzept von Social Prescribing (übersetzbar mit „Soziale Verschreibung" oder „Soziales Rezept") stammt aus England und setzt dort an, wo der Aufgabenbereich des medizinischen Fachpersonals endet: bei den individuellen Bedürfnissen der Patient:innen abseits medizinischer Indikationen. Oberstes Ziel ist dabei immer die Verbesserung des Wohlbefindens der Patient:innen.

Bei Fällen ohne medizinischen Hintergrund leiten Ärzt:innen diese an sogenannte Link-Worker:innen weiter, auf Deutsch könnte man diese als Vernetzungs- bzw. Vermittlungsexpert:innen bezeichnen. Diese Fachkräfte klären in persönlichen oder telefonischen Gesprächen die eigentlichen Bedürfnisse der Patient:innen ab und vermitteln individuelle Unterstützungsangebote: von gut erreichbaren, zur Senkung erhöhten Blutdrucks geeigneten Sportangeboten über fachkundige Beratung bei finanziellen Schwierigkeiten bis hin zu lokalen Bücherclubs oder Tanzangeboten für Single-Senior:innen.

### Angebot in Österreich

Seit 2023 laufen in Österreich in sechs Bundesländern Social Prescribing-Pilotprojekte. Ein aktueller Bericht zeigt, dass rund 85 % der bisher über 1.200 Patient:innen, die von Primärversorgungseinrichtungen und Ordinationen an Link-Worker:innen weitergeleitet wurden, dadurch passende Unterstützung gefunden haben. Der Großteil der sozialen Überweisungen ging dabei an psychosoziale Beratungsstellen, darauf folgten Sozial- und Rechtsberatung sowie Bewegungs- und Gruppenangebote.

Mit Social Prescribing gelingt es, Patient:innen im Alltag konkret zu unterstützen: Ihr soziales Netzwerk wächst, und im besten aller Fälle verbessert sich damit auch ihre psychosoziale Gesundheit sowie Lebensqualität nachhaltig. Gleichzeitig werden Ärzt:innen dadurch entlastet, und in den Arztpraxen bleibt mehr Zeit für medizinische Anliegen.



# Wintercheck

## Auf 4 Rädern gut gerüstet in die Wintersaison

*Nach einem Sommer wie dem heurigen ist es kaum zu glauben, aber der Winter steht tatsächlich schon wieder vor der Tür. Mit Schnee, Matsch und Eis ändern sich nicht nur die Gegebenheiten auf der Fahrbahn, sondern auch die Anforderungen an die Ausstattung des Autos.*

### Winterreifen

Sie bieten Fahrkomfort und Sicherheit in den kalten Monaten. In Österreich gilt für PKWs von 1. November bis 15. April eine situative Winterreifenpflicht. Man darf also bei winterlichen Fahrbahnverhältnissen (Schnee, Matsch und Eis) nur dann fahren, wenn auf allen Rädern Winterreifen oder entsprechende Ganzjahresreifen montiert sind.



Bei Urlaubsreisen ins Ausland sollte man sich jedenfalls über die dort gültigen gesetzlichen Bestimmungen informieren. In Slowenien müssen Fahrzeuge zum Beispiel von 15. November bis 15. März entweder mit Winter- oder Ganzjahresreifen auf allen vier Rädern ausgestattet sein, oder mit Sommerreifen auf allen vier Rädern mit einer Mindestprofiltiefe von 3 mm sowie zusätzlich Schneeketten im Kofferraum.

### Flüssigkeitscheck

Im Winter verschmutzt die Windschutzscheibe meist mehr als im Sommer, deswegen sollte die Scheibenwischerflüssigkeit überprüft werden. Besonders jetzt ist ein Produkt mit Frostschutz wichtig. Auch der Füllstand des Motoröls sollte, wenn man schon dabei ist, gemessen werden.

> Bei Überprüfung der Flüssigkeiten sollte das Fahrzeug auf ebener Fläche stehen, der Motor sollte kalt sein.

### Lichtspiele

Im Winter fährt man oft im Regen, Eisregen oder Schnee, auch Fahrten in der Dunkelheit werden häufiger. Umso wichtiger ist es, die Funktionstüchtigkeit der Autolichter zu prüfen.

Für ein kurzen Selbsttest braucht man eine helle Wand, vor der man das Auto parken kann. Falls es noch hell ist, kann dafür zum Beispiel auch eine Parkgarage genutzt werden.

Die Lichter auf der Hinterseite des Autos überprüft man, indem man rückwärts an die Wand heranfährt. Bremst man, sollten im Rückspiegel drei rote Lichter zu sehen sein. Beim Blinkertest achtet man auf orangefarbenes Licht an beiden Seiten, und abschließend sollte man auch jedenfalls noch die Nebelschlussleuchte checken.

Zur Überprüfung von Stand-, Abblend- und Fernlicht stellt man das Auto anschließend mit der Frontseite zur Wand.

Wer die Überprüfung der Lichter lieber den Profis überlässt, hat aber auch die Möglichkeit einer professionellen Lichtkontrolle. Autofahrerclubs, wie der ÖAMTC, bieten diese für Mitglieder gratis an.

## Weg mit dem Schnee!

Autodach und auch Windschutzscheibe müssen zum Fahren gänzlich von Schnee befreit werden. Das bloße Freimachen eines Sichtfensters oder Restschnee auf dem Autodach sind strafbar und können im Fall eines Unfalls versicherungsrechtliche Folgen haben.
Eiskratzer und Handbesen sind daher ein Muss bei der Autoausstattung im Winter. Nicht nur, aber vor allem für kleinere Personen empfiehlt es sich, beide mit längerem Stiel zu besorgen, um alle Teile der Windschutzscheibe und des Autodachs zu erreichen.

## Was muss ins Auto rein?

Neben den gesetzlich vorgeschriebenen Gegenständen, wie Warnweste und -dreieck, Verbandskasten etc., ist es immer sinnvoll, eine warme Decke im Auto zu haben. Sie kann im Fall eines ungeplanten Stopps lebenswichtig sein. Auch eine Taschenlampe kann nicht schaden, falls es bei Dunkelheit zu Problemen kommen sollte.
Am wichtigsten ist aber ein geladenes Mobiltelefon, mit dem man im Notfall Hilfe holen kann. In praktisch allen Autos ist es entweder mit modernen USB-Anschlüssen oder Adaptern bei den Zigarettenanzündern möglich, das Handy während der Fahrt zu laden. Es lohnt sich also, das Auto mit einem eigenen Ladekabel auszustatten.



ÖAMTC
Immer an meiner Seite.



**ÖAMTC Behinderung & Mobilität - Infos und Beratung**
www.oeamtc.at/behinderung-mobilitaet
+43 1 711 99 21283

**ÖAMTC Mitgliedschaft für Menschen mit Behinderungen ermäßigt**
www.oeamtc.at/mitgliedschaft/mitgliedschaft-behinderung

**Gehörlosenservice – Beratung in Gebärdensprache**

ÖAMTC

Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

G 1338_26 | ÖAMTC ZVR 730335108

# Diabetes und Steuerrecht

## Finanzielle Entlastung durch den Steuerausgleich

*Diabetes ist auch finanziell kein „Zuckerschlecken". In Österreich können Betroffene daher unter bestimmten Voraussetzungen gewisse Krankheitskosten und Freibeträge bei der Arbeitnehmer:innenveranlagung steuerlich geltend machen.*

### Erster Schritt: Bescheinigung des Behinderungsgrades

Grundvoraussetzung für steuerliche Vergünstigungen ist der offizielle Nachweis des Grades der Behinderung, der von Art und Schwere der Erkrankung abhängt. Dieser wird vom Sozialministeriumsservice durch Sachverständige festgestellt. Betroffene müssen dafür einen Antrag beim Sozialministerium stellen und diesem aktuelle Befunde und Atteste beilegen. Der ärztliche Dienst entscheidet anschließend, ob eine persönliche Untersuchung erforderlich ist oder die Beurteilung anhand der vorgelegten Unterlagen erfolgen kann.
Das Ergebnis wird in einem Gutachten festgehalten. Dieses bildet die Grundlage für die behördliche Entscheidung. Der behördliche Nachweis über den festgestellten Grad der Behinderung muss dem Finanzamt auf Verlangen vorgelegt werden.

### Krankheitskosten mit Selbstbehalt

Bei einem Grad der Behinderung unter 25 % werden außergewöhnliche Belastungen erst steuerlich wirksam, wenn sie einen persönlichen Selbstbehalt übersteigen. Berücksichtigt werden können bei der Inanspruchnahme zum Beispiel Mehraufwendungen für Diätkost, Arzt- und Krankenhauskosten, Medikamente, Rezeptgebühren, Aufwendungen für Heilbehelfe, Sehbehelfe und Zahnbehandlungen. Erstattungen von der gesetzlichen oder privaten Versicherung müssen von diesen Kosten abgezogen werden. Es werden also nur die Kosten berücksichtigt, die man tatsächlich selbst bezahlt hat.



Ab einem Grad der Behinderung von 25 % können Diabetiker:innen einen jährlichen Freibetrag für außergewöhnliche Belastung geltend machen. Je höher der Grad der Behinderung ist, desto höher ist auch der Pauschalbetrag ohne Selbstbehalt: Von 25 % bis 35 % wären es beispielsweise 124 Euro, ab 35 % bis 44 % 164 Euro.

### Freibetrag bei krankheitsbedingten Diäten

Für Personen, die wegen Diabetes krankheitsbedingt eine Diät einhalten müssen, gibt es zusätzlich einen pauschalen Freibetrag von 70 Euro im Monat. Voraussetzung für die Berücksichtigung dieses Freibetrags ohne Selbstbehalt ist ein Gesamtgrad der Behinderung von mindestens 25 %. Darüber hinaus muss die Behinderung aufgrund der Diabeteserkrankung mindestens 20 % betragen.

### Kuraufenthalte

Auch Kurkosten können steuerlich als außergewöhnliche Belastung berücksichtigt werden. Dazu müssen sie nachweislich in direktem Zusammenhang mit der Erkrankung stehen, aus medizinischen Gründen zur Heilung oder Linderung der Krankheit notwendig sein sowie unter ärztlicher Begleitung erfolgen.
Liegt eine Behinderung von mindestens 25 % vor und stehen die Kurkosten mit der Behinderung im Zusammenhang, gelten sie als Kosten der Heilbehandlung und können ohne Selbstbehalt berücksichtigt werden.
Voraussetzung ist jedenfalls ein vor Antritt der Kur ausgestelltes ärztliches Gutachten oder ein Nachweis über einen Zuschuss der Sozialversicherung.

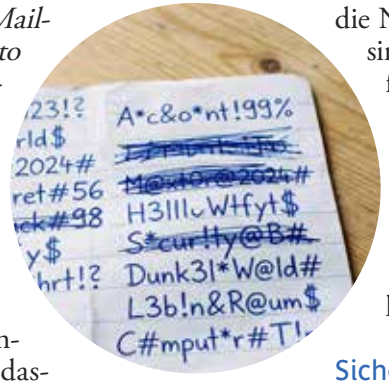
**Infos und fachkundige Unterstützung für Diabetiker:innen:**
www.gesundheit.gv.at/service/beratungsstellen/krankheiten/stoffwechsel-hormone/diabetes-beratung.html



# Otto123?

## Worauf man beim Festlegen von Passwörtern achten sollte …

*Ob Onlinebanking, E-Mail-Konto oder Kundenkonto im Onlineshop: Zur sicheren Nutzung müssen wir überall ein persönliches Passwort festlegen. All diese Passwörter im Kopf zu behalten, ist schwierig.*




Da muss es nicht wundern, dass viele überall dasselbe, möglichst einfach gehaltene Passwort verwenden. Das kann jedoch ein Sicherheitsrisiko sein. Damit Cyberkriminelle kein leichtes Spiel haben, sind verschiedene und sichere Passwörter unabdinglich.

### Wie funktionieren Cyberattacken?

Moderne Hackerattacken finden meist als sogenannte „Brute-Force-Attacken" (Angriffe mit roher Gewalt) durch: Um einen persönlichen Account zu hacken, werden mit leistungsstarken Computern Millionen von Passwörtern automatisch „durchprobiert". Je nach Sicherheit des Passwortes und Leistungsstärke des Computers kann die dafür notwendige Zeitspanne von ein paar Sekunden bis hin zu mehreren Jahren reichen.

### Einfach kompliziert

Unbedingt vermeiden sollte man simple Namen (Susi) oder Wörter (Christkind). Diese werden mithilfe elektronischer Wörterbücher in Sekundenschnelle herausgefunden. Auch Geburtstage oder die Namen naher Angehöriger sind nicht geeignet. Mithilfe von KI können öffentlich zugängliche Informationen heute schnell analysiert und mögliche Passwörter daraus abgeleitet werden. Ein Passwort sollte also möglichst kompliziert sein.

### Sicher & gut zu merken

Eine Möglichkeit zur Festlegung eines sicheren Passwortes, das man sich auch gut merken kann, ist die Erstellung einer sogenannten „Passphrase". Hierfür nimmt man ein Buch oder auch unseren Seniorenratgeber zur Hand und wählt willkürlich vier kurze Wörter aus. Zum Beispiel: Mangel-Demenz-trauern-Tipp. Für diese vier Wörter muss man sich nur noch eine einfache Eselsbrücke bauen, und schon ist das sichere Passwort fertig.

Alternativ kann man auch Tastenkombinationen nutzen. Hierzu einfach die Tastatur anschauen und sich ein Muster ausdenken, beispielsweise vom A ausgehend hoch zum Q, wieder zurück zum A, zweimal rechts zum D … und so weiter.
Zur Festlegung eines Musters, das man sich auch gut merkt, kann man sich z.B. an einem Tanzschritt oder einer grafischen Form orientieren. Wichtig ist, dass man auch hier kreativ ist: Klassische Tastaturabfolgen, wie „ASDF123!", kennen Hacker nämlich schon.

### Nur mehr ein Passwort?

Im Internet kostenlos verfügbare Passwort-Generatoren stellen möglichst sichere Passwörter zusammen, die allerdings auch schwierig zu merken sind.
Für ein Passwort mag das vielleicht noch gelingen, bei mehreren Passwortgeschützten Konten fällt diese Lösung allerdings schnell in die Kategorie Gedächtnistraining für Fortgeschrittene.

Für alle, denen jetzt schon die Tastenkombinationen und Passphrasen im Kopf herumschwirren, gibt es sogenannte „Passwort-Manager"-Programme. Man kann sich diese wie einen virtuellen Schlüsselbund vorstellen.



Abgesichert wird hier nur mit einem einzigen „Masterpasswort", den Rest merkt sich der Computer bzw. der Passwort-Manager.
Diese Programme bieten einen hohen Schutz, einige davon sind allerdings auch mit Kosten verbunden. „Proton-Pass" und „Bitwarden" sind Beispiele für Anbieter kostenloser Versionen. Für das Masterpasswort gilt allerdings wie bereits ausgeführt, dass es möglichst lang und einzigartig sein sollte.

### Zu treuen Handen?

Auch ein noch so gefinkelt ausgeklügeltes Passwort ist nur Schutz, wenn Sie es für sich behalten. Behörden, Banken und generell jedes seriöse Unternehmen fordern nie via Telefon, E-Mail oder WhatsApp die Preisgabe persönlicher Passwörter.

Seien Sie auch vorsichtig, wenn Sie den Link zu einer Webseite erhalten, wo Sie Ihr Passwort eingeben sollen. Dank des technischen Fortschritts ist es für Betrüger:innen mittlerweile ein Leichtes, täuschend echt wirkende Webseitenduplikate von Onlineshops, Onlinebanking-Logins usw. zu erstellen. Prüfen Sie daher immer erst, ob es sich tatsächlich um die offizielle Webseite handelt. Am besten öffnen Sie diese nicht über den Link, den man Ihnen geschickt hat, sondern so, wie Sie das sonst auch tun.

Die größtmögliche Sicherheit erreichen Sie, indem Sie Ihre Passwörter nicht nur clever wählen, sondern diese dann auch wie Ihre Wohnungsschlüssel oder Ihre Bankomatkarte behandeln und vor unbefugtem Zugriff schützen.

# Kochen ohne Hindernisse

## Sicherheit, Komfort und Genuss mit der passenden Küche

*Die Küche, wie wir sie heute kennen, hat einen langen Weg hinter sich: vom Kochen am offenen Feuer über den Holz- oder Kohleherd, der nicht nur als Kochstelle, sondern oft auch als einzige Wärme- und Lichtquelle diente, bis hin zur ersten Einbauküche.*

Als Pionierin der modernen Einbauküche gilt die Wienerin Margarete Schütte-Lihotzky, die 1926 die sogenannte Frankfurter Küche entwickelte. Für deren optimale Planung wurde jeder Schritt und Handgriff in der Küche vermessen. Ergebnis war das ausgeklügelte System der Einheitsküche, das bis heute Basis unserer modernen ergonomischen Küche ist.
Mit zunehmendem Alter werden an eine effiziente, ergonomische Küche allerdings neue Anforderungen gestellt. Je nach individueller Verfassung fällt es möglicherweise schwer, sich zu bücken oder Gegenstände zu heben. Durch eine gut durchdachte Umgestaltung lassen sich solche Hindernisse oft mit geringem Aufwand reduzieren und damit Komfort sowie Sicherheit erhöhen und Lebensqualität sichern.

### Sie sind das Maß aller Dinge!

Damit die Küche ein Raum bleibt, den man effizient und sicher nutzen kann, muss sie auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten sein. Und das beginnt schon beim einfachsten: Ihrem Ordnungssystem.
Es gibt keine Regel, nach der alle Töpfe in einem Kasten und das Geschirr in einem anderen aufbewahrt werden müssen. Beobachten Sie über einen Zeitraum von einer Woche, welche Küchengegenstände Sie wirklich regelmäßig nutzen: Nudeltopf, mittlere Bratpfanne, Zerkleinerer, Suppentassen, Lieblings-Kaffeehäferl usw. Sammeln Sie diese Gegenstände und geben Sie alle gemeinsam in einen Küchenkasten, der für Sie gut und ohne Anstrengung erreichbar ist. So haben Sie für den täglichen Gebrauch alles unter einem Hut und vermeiden unnötiges Bücken, Strecken oder Tragen.

### Eine Frage des Gewichts

Achten Sie beim Kauf von Töpfen und Pfannen auf ein möglichst geringes Eigengewicht. Mit Inhalt werden sie schwer genug, leichtere Modelle erleichtern das Heben, Tragen und Ausgießen zumindest so weit wie möglich.
Auch in Sachen Aufbewahrung sollte man sich die Gewichtsfrage stellen. Sind etwa Suppen- und Essteller aufeinandergestapelt, muss ein Teil des Stapels angehoben werden, um einen Teller herauszunehmen. Abhilfe schaffen zum Beispiel mobile Zwischenregale, mit denen man zwei niedrige Tellerstapel übereinander aufbewahren kann, oder auch Tellerständer, in denen die Teller gekippt aufbewahrt werden.

### Freie Bahn & gute Sicht

Um Stürze zu vermeiden, kann man rutschhemmende Teppiche oder Anti-Rutsch-Matten kaufen. Auch gute Beleuchtung spielt bei der Sturzvermeidung eine wesentliche Rolle.
Im Dunkeln zu tappen, bringt aber nicht nur schnell zu Fall, sondern stellt beim Kochen ein generelles Sicherheitsrisiko dar. Einfache Abhilfe schaffen Bewegungsmelder-Nachtlichter oder LED-Lichter unter den Oberschränken.
Generell hilft Kontrast bei der Orientierung. Mit einem dunklen Schneidbrett kann man auf einer hellen Arbeitsplatte besser arbeiten als mit einem, das sich farblich kaum abhebt. Dieses Prinzip gilt auch für Schalter oder Griffe.

Apropos Griffe: Manchmal lohnt es sich, Gewohntes durch Neues zu ersetzen. Die kleinen, runden Knöpfe sehen zwar vielleicht schön aus, lassen sich aber oft auch schlechter greifen als größere Bügel bzw. Griffe, die man mit mehreren Fingern greifen kann. Hier können schon kleine Veränderungen große Erleichterung bringen.

**Infos zu altersgerechtem Umbau bzw. Fördermöglichkeiten**

**Wien:** www.wien.gv.at/amtswege/altersgerechter-umbau-foerderungsantrag

**Niederösterreich:** www.noe.gv.at/noe/Sanieren-Renovieren/Wohnungssanierung_Massnahmen.html

**Burgenland:** www.burgenland.at/themen/wohnen/wohnbaufoerderung-kopie-1/sanieren/sanierung-allgemein/

SOS KINDERDORF



IHR LETZTER WILLE KANN EIN NEUER ANFANG SEIN!

Schenken Sie Kindern und Jugendlichen eine positive Zukunft.

DAS GUTE BLEIBT

WIR BERATEN SIE GERNE UNVERBINDLICH:
Dr.in Sylvia Karl
**TELEFON:** +43 676 881 446 97
**E-MAIL:** sylvia.karl@sos-kinderdorf.at

Informationen finden Sie in unserem kostenlosen Nachlass-Ratgeber zum Herunterladen.

www.sos-kinderdorf.at/verlassenschaften

# Von kahlen Fliesen zur grünen Oase

## Welche Pflanzen sich im Bad besonders wohlfühlen

*Badezimmer werden von uns oft nur als funktionale Orte wahrgenommen. Hineingehen, sich waschen und wieder rausgehen. Dabei hat gerade das Bad großes Potenzial, zu einem Ort der Entspannung und des Wohlfühlens zu werden. Die einfachste Möglichkeit, das Badezimmer wohnlich zu gestalten, ist der Einsatz von Zimmerpflanzen. Sie sehen nicht nur gut aus und sorgen für gute Stimmung, sondern sind auch eines der gesündesten Dekorationselemente überhaupt.*



### Vorteile von Pflanzen im Bad

Dass Grünpflanzen unsere Stimmung verbessern, ist wissenschaftlich bestätigt. Die Farbe Grün beruhigt uns, wir fühlen uns enger mit der Natur verbunden. Schon wenige Pflanzen können zur Erholung beitragen und Stress reduzieren. Aber nicht nur unserer Psyche helfen sie: Auch das Raumklima wird durch Pflanzen verbessert. Denn sie erzeugen Sauerstoff, filtern Schadstoffe aus der Luft und können, wenn sie blühen, angenehmen Duft verbreiten.

### Die richtigen Bedingungen

Ein allzu spontaner Griff im Blumengeschäft oder Baumarkt kann schnell zur Enttäuschung werden. Denn im Badezimmer herrschen besondere Bedingungen: Licht, Luftfeuchtigkeit und Temperatur unterscheiden sich im Regelfall vom Rest des Wohnbereichs, und nicht jede Pflanze kommt mit diesen besonderen Lebensbedingungen zurecht. Wählt man allerdings geeignete Pflanzen, so können diese im Bad nicht nur gedeihen, sondern regelrecht wuchern.

### Fürs Badezimmer mit (ein) wenig Licht

Bei Badezimmern mit großen Fenstern ist die Auswahl an geeigneten Pflanzen groß. Hier sollte man nur darauf achten, dass die Pflanzen höhere Luftfeuchtigkeit und Temperaturen vertragen.



Für Badezimmer mit einem kleinen Fenster ist der *Kolbenfaden* (auch Aglaonema genannt) die ideale Wahl. Er kommt mit verhältnismäßig wenig Licht gut zurecht, braucht das ganze Jahr über viel Wärme, liebt hohe Luftfeuchtigkeit und sollte dauerhaft feucht gehalten werden. Seine Blätter haben eine silbrig-weiße Maserung, die auch optisch einiges hermacht. Vorsicht allerdings bei Haustieren oder Kindern: Der Kolbenfaden wird als giftige Hauspflanze eingestuft.
Beim *Nestfarn* muss man sich in Sachen Gefahrenpotenzial keine Gedanken machen: Er gilt als ungiftig für Mensch und Tier. Auch er bevorzugt einen schattigen bis halbschattigen Standort und genießt Temperaturen zwischen 20 und 25 Grad Celsius. Das Tropengewächs sollte dauerhaft feucht gehalten werden, dabei aber nie im Nassen stehen.
Ist Ihnen alleine beim Lesen dieser Infos die Lust auf Pflanzenpflege schon wieder vergangen? Dann ist die *Aloe vera* die ideale Kandidatin für Ihr Bad. Sie zählt zu den anspruchslosesten Pflanzen überhaupt, denn in ihren Blättern kann sie so viel Wasser speichern, dass sie nur ganz selten gegossen werden muss. In sehr feuchten Badezimmern reicht oft schon der Feuchtigkeitsgehalt in der Luft aus, um ihren Wasserbedarf zu decken.

### Für dunkle Badezimmer

Die *Glücksfeder* (Zamioculcas zamiifolia) bevorzugt dunkle, warme Standorte mit hoher Luftfeuchtigkeit. Sie wird auch häufig als Büropflanze eingesetzt, weil sie sowohl dekorativ als auch in



Sachen Wasserbedarf sehr anspruchslos ist. Sie filtert Schadstoffe und verbessert die Luftqualität, gilt aber auch als schwach giftig.



Ebenso einfach in der Pflege wie die Glücksfeder ist die *Schusterpalme* (Aspidistra elatior). Auch sie übersteht längere Gießpausen ohne große Probleme. Anders als die Glücksfeder gilt sie außerdem auch als komplett ungiftig.

Eine schlechte Nachricht gilt allerdings auch für diese anspruchslosen Pflanzen: Ganz ohne Licht geht gar nichts. Doch auch in einem Badezimmer ohne Fenster müssen Sie auf Grün nicht generell verzichten. Mit speziellen Pflanzenlampen, die man im Baumarkt oder in Pflanzengeschäften findet, lassen sich viele Pflanzenarten auch ohne Tageslicht erfolgreich kultivieren. Gleichzeitig schaffen Sie mit den Zusatzleuchten eine angenehme Atmosphäre und setzen das natürliche Grün dekorativ in Szene.

## Grün ohne Gießen?

Sie möchten gerne ein grünes Bad, verfügen allerdings weder über einen grünen Daumen, noch über Zeit und Lust, sich ab und an um die grünen WG-Partner zu kümmern? Auch das ist kein Problem, es gibt schließlich immer die Möglichkeit von Kunstpflanzen. Hier sollten Sie allerdings auf die Qualität achten, denn nicht jede Kunstpflanze kann den feuchten Raumbedingungen im Badezimmer trotzen. Exemplare mit Eisendraht im Inneren sollten Sie fürs Bad beispielsweise meiden, da dieser rosten kann.
Auch Schnittblumen sind eine simple Möglichkeit, dem Badezimmer sehr schnell ein ganz anderes Ambiente zu verleihen. In einem gut belüfteten Badezimmer kann man auch Trockenblumen einsetzen. Diese sollten allerdings weit weg von unmittelbaren Feuchtigkeitsquellen platziert werden.



MEHR SICHERHEIT IM BAD:
WANNE RAUS, DUSCHE REIN



GARANTIE 10 JAHRE AUF VITERMA-PRODUKTE
ZUFRIEDENE ★★★★★ 98 % ★★★★★ KUNDEN
KOMPLETT- ODER TEILSANIERUNG

- 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

Ihre Viterma Fachbetriebe in Wien
Infos & Beratungstermin:
Tel. 0800 20 22 19
www.viterma.com
**Jetzt Beratungstermin vereinbaren!**

viterma
zaubert Wohlfühlbäder

Elektro- und Installationsarbeiten werden gemeinsam mit befugten Partnerfirmen umgesetzt.

# Cool bleiben?

## Wie man den Winter wohltemperiert übersteht ...

*Rote Nase, gefrorene Ohren und von der Kälte taube Finger und Zehen – in der kalten Jahreszeit kann es im Freien zwischendurch ziemlich ungemütlich werden ...*



Wir Menschen verfügen über ein Regulationssystem, das sich sowohl im Sommer als auch im Winter darum kümmert, unsere Kerntemperatur zwischen 35°C und 37°C zu halten. Zur Steuerung dieses Systems ist unser gesamter Körper mit Wärme- und Kältesensoren ausgestattet, die entsprechende Informationen an unser Gehirn weiterleiten. Nachdem unser Gehirn Arme, Hände, Beine und Füße als nicht so lebensnotwendig erachtet, konzentriert sich die Warmhaltefunktion bei Kälte auf unsere Körpermitte: Unser Blut wird ins Körperinnere geleitet, wo es warm bleibt und nicht weiter an Wärme verlieren kann. So wird die Funktionstüchtigkeit der lebenswichtigen Organe Herz, Leber, Niere und Gehirn gesichert.

### Kälte - eine Frage des Gefühls?

In Österreich sind wir selten mit arktischen Temperaturen konfrontiert, bei starkem Wind kann sich die Luft allerdings sehr kalt anfühlen. Die dünne Luftschicht, mit der uns unsere Körperwärme umgibt, wird nämlich vom starken Wind im wahrsten Sinne des Wortes weggeblasen.

Wappnet man sich für einen Ausflug ins Freie, sollte man daher neben der Temperatur immer auch den Wind berücksichtigen. Denn tatsächliche und gefühlte Temperatur klaffen oft deutlich auseinander.

### Schlechtes Wetter?

Wenn es draußen kalt ist, sollte man sich nach dem Zwiebelprinzip ankleiden, also mehrere Schichten übereinander. Bei feuchtem Wetter oder starkem Wind sollte die äußerste Schicht aus Wasser und Wind abweisendem Material bestehen.
Ein Großteil der Körperwärme geht über die Extremitäten verloren, daher ist deren Schutz besonders wichtig. Neben Handschuhen und Hauben gibt es auch Fußsohlenwärmer: Thermopads.
Aber Achtung: Kleidung schützt nur vor Kälte, wenn alle Schichten trocken sind. Daher rechtzeitig die überschüssigen Schichten ablegen, damit Sie nicht ins Schwitzen kommen.

### Sitzt! Passt! Hat Luft!

Achten Sie darauf, dass die Kleidung gut sitzt. Denn zu enge Kleidung behindert die Durchblutung. Luftpolster zwischen den einzelnen Kleidungsschichten halten uns zwar warm, sind sie allerdings zu groß, so muss der Körper mehr Umgebungsluft mit erwärmen, was erst recht wieder zu einer Auskühlung des Körpers führt. Beim Sport kann man Nase und Wangen zusätzlich mit einer Gesichtsmaske vor Wind und Wetter schützen.

### Dünne Haut?

Temperatursprünge, Wind und Nässe setzen unsere Haut im Winter besonderen Beanspruchungen aus. Zu all diesen Belastungen kommt noch hinzu, dass die Talgdrüsen, die unsere Haut normalerweise mit einer natürlichen Schutzschicht aus Fett ausstatten, bei Kälte nicht so aktiv sind.
Verwenden Sie daher als Kälteschutz eine fetthaltige Gesichtscreme. Cremes mit besonders hohem Wassergehalt schützen die Haut nicht vor Kälte und können im Extremfall sogar auf der Haut gefrieren.
Nach einem Ausflug ins Freie sollten Sie Ihre Haut allerdings gründlich reinigen, damit die Fettcreme nicht die Poren verstopft.

### Achtung, Sonne!

Die Reflexion des Schnees verstärkt die UV-Strahlung. Daher sollten Sie bei Ausflügen ins Freie an sonnigen Wintertagen immer auf ausreichenden Sonnenschutz achten!

### Inwendig warm

Heiße Getränke wärmen den Körper von innen, vor allem zuckerhaltige Getränke. Achtung allerdings mit Alkohol: Dieser vertreibt zwar kurzfristig das Kältegefühl, erweitert allerdings gleichzeitig die Blutgefäße, sodass der Körper auskühlt.
Gewürze, wie Ingwer, Zimt, Kardamon, Chili oder Rosmarin, Wintergemüse, wie Kohl, Rotkraut oder Zwiebel, sowie Walnüsse, Haselnüsse, Maroni, Trockenfrüchte, Linsen, Hafer und Wild helfen, den Körper von innen zu wärmen.

### Was tun bei Unterkühlung?

Grundsätzlich liegt unsere Körperkerntemperatur bei 37 Grad Celsius. Von Unterkühlung spricht man bei einer Körpertemperatur von unter 35 Grad Celsius. Sinkt die Temperatur noch weiter, kann eine Unterkühlung zu Erfrierungen an einzelnen Körperteilen bis hin zum Tod führen.
Erste Anzeichen einer Unterkühlung sind Zittern, kalte Hände und Füße, Blässe, beschleunigte Atmung, schnellerer Herzschlag, Schwäche und Müdigkeit. Im zweiten Stadium folgt eine Muskelstarre. Der Körper hört auf zu zittern, Bewegungen, Atmung und Herzschlag werden langsamer, und die Müdigkeit wächst. Die Pupillen werden weit und starr.

Bei ersten Anzeichen einer Unterkühlung ist schnelles Handeln angesagt. Bringen Sie die Person an einen warmen, trockenen, windstillen Ort. Nasse Kleidung muss ausgezogen und der Körper mit Decken oder Körperwärme langsam wieder aufgewärmt werden. Auch warme, gezuckerte, nicht-alkoholische Getränke können dabei helfen.

Bei einer Unterkühlung zweiten Grades muss der Notruf gewählt werden. Von Aufwärmversuchen, z.B. durch Wärmflaschen oder Reiben der Gliedmaßen, sollte man absehen. Stattdessen sollte man die betroffene Person in die stabile Seitenlage bringen, zudecken und, wenn nötig, bis zum Eintreffen der Rettungskräfte reanimieren.

# Ausstellungstipps

## Temporär. Strukturen der Notwendigkeit

Mit dem Begriff „temporäre Strukturen“ kann etliches gemeint sein: vom Baugerüst übers Absperrgitter bis hin zum vorübergehenden Fußgängertunnel. Gemeinsam haben sie, dass sie unzählige Prozesse in der Stadt am Laufen halten und kaum wahrgenommen werden.

Die Mitglieder von KOSMOS architects, den Ausstellungskuratoren, legen ein neues Augenmerk auf das Temporäre als eigenständige bauliche Kategorie. Eine der zentralen Fragen der Ausstellung ist, was wir von diesen Strukturen lernen können. Schließlich entstehen sie aus konkretem Bedarf, reagieren auf Veränderung und zeigen, was in konkreten Situationen gebraucht wird.

**Von 5. November 2026 bis 5. April 2027**
**Täglich: 10 - 18 Uhr**
**Mittwoch bis 20 Uhr**

**ARCHITEKTURZENTRUM WIEN - HALLE 2**
Museumsplatz 1, 1070 Wien
Tel.: +43 1 5223115 15
office@azw.at
www.azw.at

## OTTO meets Albertina

Der Komiker, Musiker, Schauspieler und Regisseur Otto Waalkes zählt wohl zu den größten Comedy-Legenden des deutschsprachigen Raumes. Was viele aber nicht wissen: Otto ist auch Künstler und hat sogar an der Hochschule für Bildende Künste Hamburg studiert. Sein bekanntestes Motiv, das wohl jeden zum Lächeln bringt, ist der Ottifant.




Zum 250-jährigen Jubiläum der Albertina wurde Otto eingeladen, ausgewählte Meisterwerke der grafischen Sammlung neu zu sehen und zu kommentieren. Mal versteckt, mal unübersehbar im Mittelpunkt, taucht nun der Ottifant in den Werken auf, zieht seine Kreise durch die Kunstgeschichte und sorgt für so manches Schmunzeln. Durch das Aufeinandertreffen von bekannten Meisterwerken und Ottos unverwechselbarem Humor werden Besucher:innen angeregt, bekannte Kunst einmal ganz neu zu sehen.

**Bis 10. Jänner 2027**
**Täglich: 10 - 18 Uhr**

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






## Don‘t touch!
## Kunst berührt

In dieser Ausstellung werden Bilder mit den Augen ertastet. Durch unterschiedliche Materialien regen Künstler:innen unsere Vorstellungskraft an.
*Wie kann etwas rau aussehen? Wirkt es nur so oder ist es tatsächlich so?* Durch diese Fragen wird eine neue Dimension der Wahrnehmung eröffnet, in der es viel eher um das gedankliche Erforschen der Werkstoffe und Technik geht als ums Sehen oder das tatsächliche Ertasten.




So lässt beispielsweise Rudolf Polansky mit Industriematerialien komplexe Texturen entstehen, die Besucher:innen einladen, in die Materialität und Oberflächen einzutauchen. Wolfgang Raffesberg bettet seine Fotografien auf Samt und lässt damit Bild und Stofflichkeit verschmelzen. Bettina Beranek lässt die Besucher:innen ihre Wahrnehmung hinterfragen, indem sie mit ihren hyperrealistischen Bildern zu einem „Reality Check“ auffordert. Das Berühren bleibt jedoch verboten.

**Von 7. November 2026 bis 29. März 2027**
**Dienstag bis Sonntag und, wenn Feiertag, auch Montag: 10 - 17 Uhr**

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

## Farbenspiel
## Mode aus vier Jahrhunderten

Mit rund 350 Kleidungsstücken aus der Modesammlung des Wien Museums, sowohl anonymen Alltagsstücken als auch Stücken bekannter Wiener Persönlichkeiten, wird in dieser Ausstellung eine Kulturgeschichte der Farben erzählt. Denn Gewand und Macht sind eng miteinander verwoben, und Farbe fungiert dabei als Symbol von Status, Emotion und Identität.

Vom streng reglementierten 18. Jahrhundert bis hin zur Gegenwart wird die Bandbreite von Luxus und Armut, Helligkeit und Vergänglichkeit sichtbar gemacht. Gezeigt wird getragene Mode in natürlich und künstlich hergestellten Farbtönen: von Ballroben über Arbeitskleider bis hin zu Dessous und Kopfbedeckungen. Dabei steht die Wandelbarkeit von Farbe in Mode und Gesellschaft im Fokus.

**Bis 28. März 2027**
**Dienstag, Mittwoch, Freitag, 9 - 18 Uhr, Donnerstag bis 21 Uhr, Samstag und Sonntag 10 - 18 Uhr**

**WIEN MUSEUM**
Karlsplatz 8, 1040 Wien
Tel.: +43 1 505 87 47 85173
service@wienmuseum.at
www.kunstmeile.at



## Sternenstaub: Die Welt des Goldes

Gold ist seit jeher ein zeitloses Symbol für Wohlstand, Luxus, Reichtum und Macht. Entstanden vor über fünf Milliarden Jahren durch Supernova-Explosionen oder Kollisionen von Neutronensternen ist es wohl das echtem Sternenstaub am nächsten Kommende, was wir auf der Erde finden können.



Die Sonderausstellung im Geldmuseum macht Besucher:innen in zehn Kapiteln mit dem Edelmetall vertraut. Gold wird hier aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet: von seiner Nutzung als Schmuck und Währungsreserve über seine Funktion als Zahlungsmittel bis hin zu seinem Einsatz in der Medizin. Die Geschichte wird erläutert, mit Mythen wird aufgeräumt. Für besonders Neugierige gibt es sogar besondere Goldstücke zu entdecken und aus nächster Nähe zu betrachten.

**Bis 25. Juni 2027**
**Dienstag und Freitag 9 bis 17 Uhr**

**GELDMUSEUM DER OESTERREICHISCHEN NATIONALBANK**
Otto-Wagner-Platz 3, 1090 Wien
Tel.: +43 1 404 20 9222
geldmuseum@oenb.at
www.oenb.at



## Spitäler & Rehakliniken

### Burgenland

**Rehabilitationszentrum für Herz-Kreislauferkrankungen**
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

**OptimaMed Neurologische Rehabilitationszentrum 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

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

**Landesklinikum 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

**Landesklinikum 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/

**Landesklinikum 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

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

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

**Landesklinikum 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

**Landesklinikum 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

**Landesklinikum 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

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

**Reha-Zentrum Laab im Walde**
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

**Universitätsklinikum Hochegg**
Hocheggerstraße 88,
2840 Grimmenstein
Tel.: 02644 6300 0
www.hochegg.lknoe.at

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

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

**OptimaMed Rehabilitationszentrum 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**
Kreutzergasse 12-14,
3400 Klosterneuburg
Tel.: 02243 9004 0
www.klosterneuburg.lknoe.at

**Rehabilitationszentrum 'Weißer Hof' Klosterneuburg**
Holzgasse 350,
3400 Klosterneuburg
Tel.: 05 9393 51000
www.auva.at/rzweisserhof

**Universitätsklinikum Tulln**
Alter Ziegelweg 10,
3430 Tulln an der Donau
Tel.: 02272 90040 0
www.tulln.lknoe.at

**Landesklinikum Waidhofen/Ybbs**
Ybbsitzerstraße 112,
3340 Waidhofen an der Ybbs
Tel.: 07442 9004 0
www.waidhofen-ybbs.lknoe.at

**BVAEB Therapiezentrum Buchenberg**
Hötzendorfstraße 1, 3340
Waidhofen an der Ybbs
Tel.: 050405 82012
www.tz-buchenberg.at

**Gesundheitsresort Königsberg**
Am Kurpark 1,
2853 Bad Schönau
Tel.: 02646 8251 0
www.gesundheitsresort-koenigsberg.at

**Reha-Zentrum Felbring**
Felbring 71,
2723 Muthmannsdorf
Tel.: 02638 882 81 0
www.rz-felbring.at/de/home

**Lebens.Med Zentrum Bad Erlach**
Beste-Gesundheit Platz 1,
2822 Bad Erlach
Tel.: 02627 813 00
www.lebensmed-baderlach.at

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

**Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs GmbH & Co KG**
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

**Lebens.Resort 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**
Hartmanngasse 2 b,
1050 Wien
Tel.: 050808-5203
www.gesundheitszentrum-selbstaendige.at

**Heereskrankenanstalt Wien**
Brünner Straße 238,
1210 Wien
Tel.: 050201-0
www.bundesheer.at/unser-heer/organisation/verbaende/sanitaetszentren

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

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

**Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Vinzenz von Paul**
Stumpergasse 13, 1060 Wien
Tel.: 01 599 88 0
www.bhs-wien.at

**Krankenhaus Göttlicher Heiland**
Dornbacher Straße 20-30,
1170 Wien
Tel.: 01 400 88 0
www.khgh.at

**Neurologisches 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

**AUVA-Traumazentrum Wien - Standort Meidling**
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 Gesundheitsverbund Klinik Donaustadt**
Langobardenstraße 122,
1220 Wien
Tel.: 01 288 02 0
www.klinik-donaustadt.gesundheitsverbund.at

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

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

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

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

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

**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/behinderung-mobilitaet

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

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

**Orthoptik austria Berufsverband der Orthoptist:innen Österreichs**
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.noe.gv.at/noe/Naturschutz/Kontakt-Wildtierinfo.html

## Wien

**Fundservice-Hotline Wien**
Siebenbrunnenfeldgasse 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

**Pensionistenverband Wien**
Alserbachstraße 23,
1090 Wien
Tel: 01 319 40 12
www.pvoe.at/wien

**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

**Stadt Wien - Veterinäramt und Tierschutz**
Thomas-Klestil-Platz 4,
1030 Wien
Tel.: 01 4000 80 60

**Totenbeschaudienst MA15**
Rapachgasse 40, 1110 Wien
Tel.: 01 4000 87 890

**Wiener Linien**
Erdbergstraße 202, 1030 Wien
Tel.: 01 7909 100

**Wiener Rotes Kreuz**
Tel.: 050 144

**Wiener Seniorenzentrum WUK**
Währingerstraße 59,
1090 Wien
Tel.: 01 408 56 92

**Wiener Sozialdienste**
Camillo-Sitte-Gasse 6,
1150 Wien
Tel.: 01 98 121

**Wildtier-Hotline**
Triester Straße 114,
1100 Wien
Tel.: 01 4000 49090

**WPPA - Wiener Pflege-, Patientinnen und Patientenanwaltschaft**
Ramperstorffergasse 67,
1050 Wien
Tel.: 01 587 12 04

# Notrufe

## Österreich

**ARBÖ Pannennotruf**
Tel: 123

**Ärztenotdienst**
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

**Fernwärme Wien**
Wärme-Tel.: 0800 500 700
Gas-Tel.: 0800 500 800
Strom-Tel.: 0800 500 800

**Frauennotruf der Stadt Wien**
Tel.: 01 71 71 9

**Licht Telefon**
Tel.: 0800 33 80 33

**Pflegenotdienst Wien Johanniter**
Tel.: 01 470 70 30 5778

**Sozialpsychiatrischer Notdienst**
Tel.: 01 313 30

**Störungshotline für Kanalgebrechen**
Tel.: 01 4000 9300

**Wien Energie Störungsdienst**
Strom-Tel.: 0800 500 600
Fernwärme-Tel.: 0800 500 751

**Wiener Wohnen**
Tel.: 05 75 75 75


## IMPRESSUM

HERAUSGEBER, MEDIENINHABER, VERLEGER:

Bildungsagentur Content Pool GmbH
Liebhartsgasse 7, 1160 Wien, Tel.: 01/49 333 41
Erscheinungstermin: Herbst 2026

Druck: Friedrich Druck – eine Marke der Print Alliance HAV Produktions GmbH, 4020 Linz



Alle Informationen in den redaktionellen Beiträgen erfolgen ohne Gewähr.

BILDNACHWEIS:
Coverfoto: © AdobeStock/hedgehog94, S. 4 © Geertje Caliguire auf Unsplash, S. 6 © AdobeStock/rh2010, S. 8 © David Matos bei Unsplash, S. 12 © The good funeral guide auf Unsplash, S. 14 © Charlesdeluvio auf Unsplash, S. 15 © Verdianchua auf Unsplash, S. 16 © Firefly/Foto KI generiert, S. 19 © Eduardo Dorantes auf Unsplash, S. 22 © Joshua Hoehne auf Unsplash, S. 23 © Annie S auf Unsplash, S. 24 © AdobeStock/Seventyfour, S. 26 © AdobeStock/Dilok, S. 28 © Firefly/Foto KI generiert, S. 29 © Vitaly Gariev auf Unsplash, S. 32 © AdobeStock/Phil Hearing, S. 34 © Gabriel Alenius auf Unsplash, S. 34 © Thomas Mp auf Unsplash, S. 36 © Seiya Maeda auf Unsplash, S. 41 © Jingming Pan auf Unsplash






**www.mittenimleben.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