

01 | 2025

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

ÜBERBLICK

Was mit MINT beruflich
alles möglich ist

Seite 9

GUT GEGEN EINSAMKEIT

Von Nachbarschaftshilfe
bis Hobbys

Seite 12

HOFFNUNG IN DER KATASTROPHE

Das Hilfswerk
International im
Einsatz

Seite 16

MINT ist überall

WIE KINDER DIE WELT ERFORSCHEN

Seite 4



DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN



ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

...und Glück ist vielfältig. Wir übernehmen Verantwortung in Österreich und leben, was vielen Menschen wichtig ist: Spielerschutz, Compliance und soziales Engagement. Wir sind größter Sportförderer unseres Landes, unterstützen zahlreiche Kulturprojekte und machen sie mit den Lotterien Tagen einfach erlebbar. Wir fördern soziale Anliegen im Sinne der Gesellschaft. Damit möglichst viele Menschen in Österreich am Glück teilhaben können.

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

DIE PFLEGE IM WAHLKAMPF. Die Pflege war eines der zentralen Themen im Wahlkampf vor den Landtagswahlen 2025 im Burgenland. Keine Veranstaltung, keine Diskussion und kein Interview, in dem nicht die große Bedeutung der Pflege und die aktuellen und bevorstehenden Herausforderungen angesprochen wurden.

Um diese Herausforderungen zu meistern, wird es zusätzliche finanzielle Mittel und einen effizienteren Umgang mit den vorhandenen Geldern benötigen. Diese budgetären Mittel zu verwenden, um eine Vielzahl an Pflegestützpunkten und Pflegeeinrichtungen zu bauen, sehe ich persönlich nicht als die Lösung der Probleme. Die Investitionen sollten vielmehr auf das Pflegepersonal, auf die Ausbildung des Pflegepersonals und in die Aufwertung des Pflegeberufs gerichtet werden. Es mangelt uns nicht an Gebäuden, es mangelt uns an Pflegekräften, und darauf sollten wir unsere Anstrengungen und unsere finanziellen Mittel konzentrieren.

Unbestritten ist, dass sich die überwiegende Mehrheit der pflege- und hilfsbedürftigen Menschen wünscht, so lange wie möglich im eigenen Zuhause wohnhaft zu bleiben und in der gewohnten und vertrauten Umgebung die Pflege selbstbestimmt in Anspruch zu nehmen. Hierfür bedarf es keiner neuen Gebäude, hierfür müssen jedoch die personellen Ressourcen sichergestellt werden.

Nun, da die Wahlen geschlagen sind, hoffe ich auf eine gute Zusammenarbeit mit der neuen Landesregierung. Es ist erforderlich, dass in Ruhe, mit Vernunft und unter Einbeziehung der im Burgenland tätigen Pflegeorganisationen gute Lösungen für die Burgenländerinnen und Burgenländer erarbeitet und zeitnah umgesetzt werden.

Mag. Stefan Widder, MBA
Geschäftsführer

4

IM FOKUS

MINT ist überall

12

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Gut gegen Einsamkeit

15

LEBEN & GESELLSCHAFT

Rätsel für Jung und Alt

18

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Werden Kinder in ihrem
Entdeckungsdrang unter-
stützt, kann sich daraus eine
lebenslange Begeisterung
entwickeln.

Was heißt schon MINT?

Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik –
klingt kompliziert, muss es aber nicht sein. Kinder finden MINT
spannend, denn sie wollen die Welt um sie herum verstehen.

MINT ist eigentlich überall. Kinder wissen das instinktiv, während Erwachsene das nur zu gerne vergessen. Denn die einzelnen MINT-Bereiche klingen für die „Großen“ oft nach Schule und Lernen – was für viele von ihnen leider mit wenig Spaß verbunden war.

ALLES IST MINT

Doch wenn es von Kindesbeinen anders erlebt wird, kann der MINT-Bereich zu einem spannenden Spielplatz werden. Beobachten, sortieren, fragen, Theorien entwickeln und Schlüsse ziehen. Kinder machen das eigentlich den ganzen Tag. Dabei ist ihnen gar nicht immer bewusst, dass dies mit Naturwissenschaften und Technik zu tun hat – den meisten Eltern und Erziehenden übrigens auch nicht. Dieser spielerische Zugang hat außerdem das Potenzial, bis in die Berufs-

laufbahn hinein zu wirken. Und das sind keine schlechten Zukunftsaussichten. Immerhin sind Fachkräfte im MINT-Bereich meist ebenso begehrt wie gut bezahlt. Aus dem kindlichen Spaß kann also eine lebenslange Begeisterung werden, die sich auch noch auszahlt.

POSITIVE NEBENWIRKUNGEN

Wichtig ist es somit, dass Kindern Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik auch in ihrer Freizeit begegnen. Abseits des Schulunterrichts können sie Phänomene und Fragen aus diesen Bereichen entspannter und eigenständiger hinterfragen und erforschen. Dadurch entwickeln sie eine positive Grundeinstellung der Gesamthematik gegenüber und gehen dann auch im Unterricht offener und neugieriger mit Wissenschaft und Technik um. Quasi als Begleiterscheinung entwickeln Mädchen und





„Ein Kind zu unterrichten ist
nicht ein Gefäß zu füllen,
sondern ein Feuer zu entzünden.“
Aristophanes





Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Kinder sind unsere Zukunft. Damit sie ihre Zukunft auch aktiv gestalten können, brauchen junge Menschen MINT-Fähigkeiten. Denn Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik sind die Bausteine, aus denen unsere Welt besteht. Nur wer sie versteht, kann künftig wichtige Weichen stellen. Wird schon in jungen Jahren Begeisterung für MINT geweckt, eröffnen sich für junge Menschen zahlreiche Chancen für interessante Bildungskarrieren. Lassen wir die Forscher von morgen ihre Neugier auf MINT heute schon entdecken. Vom Kindergarten bis zur Nachmittagsbetreuung in den Schulen setzt das Hilfswerk hier Schwerpunkte, um Wissbegierde spielerisch zu fördern und Spaß an MINT zu wecken.“



Die Umwelt zu erforschen und zu verstehen, das ist ein Grundbedürfnis für Kinder. Dabei wird MINT ganz natürlich angewendet.

- » Buben durch das eigenständige Erforschen ihrer Umwelt eine höhere Frustrationstoleranz. Daraus folgend gehen sie nicht nur kurzfristig, sondern auch für ihre weitere Bildungskarriere grundsätzlich kompetenter an Problemlösungen heran.

ES RAUCHT, ES STINKT – SO EIN SPASS!

Auch Fehler werden im entspannten und selbstbestimmten Forschen nämlich als Lernchance statt als Peinlichkeit erlebt. Denn wenn ein MINT-Experiment spektakulär schiefgeht, es raucht und stinkt, explodiert und richtig schön Dreck macht, dann sind die jungen Forscher meist eher fasziniert als schockiert. Das sind die Erlebnisse, die

Spaß machen, von denen man noch jahrelang erzählen kann. Umso besser, wenn sich die Erwachsenen davon auch nicht aus der Ruhe bringen lassen.

Und selbst wenn erwachsene Familienmitglieder bislang eher wenig mit MINT zu tun hatten, die Welt mit Kinderaugen zu sehen, kann auch für sie neu und spannend, lustig und interessant sein.

Wichtig ist jedenfalls, Kinder bis ins Jugendalter in ihren Entdeckungen zu begleiten und zu unterstützen, sie jedoch eigenständig Zusammenhänge erkennen zu lassen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein und ermuntert sie,



Junge Forscherinnen und Forscher finden Experimente spannend, besonders wenn es dabei qualmt und stinkt.



INFO

GROSSE HILFE, GANZ NAH

Für **Eltern und Erziehende** haben wir auf unserer Website einige der wichtigsten Fragen rund um Kindererziehung und Kinderbetreuung angeführt und beantwortet. Dort finden Sie auch unser **Themenportal „MINT“**, wo Wissenswertes rund um Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik übersichtlich zusammengefasst ist sowie Anregungen zum kindgerechten Einstieg in diese Bereiche gegeben werden: von **hilfreichen Tipps, wie Sie Kinder in ihrer Entwicklung fördern können**, bis zu altersgerechten Experimenten und **Link- sowie Literaturtipps**.

Informieren Sie sich auf

www.hilfswerk.at/mint

Hilfswerk-Hotline für Eltern und Erziehende:

0800 640 680, Mo bis Do von 9 bis 16 Uhr,
Fr von 8 bis 12 Uhr, gebührenfrei aus ganz Ö

weiterzumachen. Denn die Entdeckungsreise in Richtung MINT kann ein ganzes Leben lang Freude bereiten.

MATHEMATIK UND INFORMATIK – VON MUSTERN UND CODES

Mathematik ist nicht nur ein Schulfach, es steckt auch in vielen Alltagstätigkeiten. Beim Aufräumen zum Beispiel: die Bausteine in die Schachtel, die Malsachen in die Bastelkiste und die Hefte und Bücher in die Schultasche – das ist schon Mathematik. Denn hier müssen Muster erkannt, Gemeinsamkeiten identifiziert werden und gleiche Gegenstände zusammengesammelt werden. Wie weit ist es von zu Hause in die Schule, wieviel Zeit

brauche ich für diesen Weg? Auch das ist Mathematik, denn hier geht es um die „Vermessung der Welt“.

Ein Schalter wird eingeschaltet – und schon brennt das Licht. Das ist tatsächlich die Grundlage der Informatik: Ein- und Ausschalten ist nämlich die Basis des Binärcodes, also der Art, wie Computer kommunizieren.

Schnell einmal im Smartphone nachsehen, wo die Freunde wohnen? Hier handelt es sich schon um eine fortgeschrittene Form von Datennutzung. Aber man kann ja auch mit dem Handy spielen – so (ent-)spannend kann Informatik sein.



» **NATURWISSENSCHAFTEN UND TECHNIK – GREIFBARES WISSEN**

Naturwissenschaften sind eigentlich am sichtbarsten im Alltag: Das Wasser im Topf kocht am Herd, es regnet, im Sommer ist es heiß, wenn man eine Limonadenflasche schüttelt, geht sie über – all das ist Physik, Chemie, Geografie. Jugendliche Forscher finden das spannend, oft hinterfragen sie die Vorgänge hinter dem Offensichtlichen. Sie wollen verstehen, wie die Dinge funktionieren – und vielleicht dann auch vor ihren Freunden damit angeben. So cool kann Wissen sein.

Greifbar sind auch technische Vorgänge: das Fahrrad, die Schraube oder ein Bohrer – sie laden Kinder geradezu ein, diese in die Hand zu nehmen, damit zu „spielen“. Aber auch das ist eigentlich lernen.

LERNEN ALS SPIEL

Die Grenzen sind also fließend, so manches Spiel ist eigentlich ein Forschungsprojekt. Die einfachsten Tätigkeiten der Erwachsenen können bei Kindern Staunen und Wissbegierde hervorrufen. So erfahren sie die Welt, entwickeln sich weiter, wachsen und bleiben neugierig.



Je eher Lernen ein Spiel ist, umso besser. Denn Kinder lernen nicht nur durch spielerisches Ausprobieren, Nachahmen und Hinterfragen. Spielen ist auch für die Entwicklung des kindlichen Gehirns wichtig. Mit dem Angreifen kommt das Begreifen, und nur so kann das Gehirn komplexe Zusammenhänge verstehen. Wichtig ist beim spielerischen Lernen auf jeden Fall, dass jedes Kind dabei unterstützt wird, aber dennoch seine eigene Geschwindigkeit entwickeln darf, selbstbestimmt entscheidet, was gerade interessant ist und sich so aktiv Erfahrungen suchen kann. Nur dann wird dieser Prozess auch als lustvoll wahrgenommen.

WISSBEGIERIG EIN LEBEN LANG

Erfahren Kinder von Anfang an Lernen als Freude daran, die Welt besser zu verstehen, werden sie dies wiederholen. Neue Erfahrungen führen ein Leben lang zu neuen Vernetzungen im Gehirn. Wenn Kinder und Jugendliche Begeisterung über ihre Erkenntnisse spüren, werden allerdings in ihren Gehirnen zusätzlich Belohnungsmechanismen in Gang gesetzt. Sie verursachen diese typische kindliche Freude, die später leider oft verloren geht.

DIE WELT BESSER MACHEN

Ist Lernen also weder mit Angst noch mit Druck verbunden, werden Mädchen und Buben dies ein Leben lang gerne machen. Neugierde, Freude am Entdecken und damit verbundene Erfolgserlebnisse motivieren junge Forscherinnen und Forscher, sich entsprechende Ausbildungswege und Berufe zu suchen. So werden aus neugierigen Kindern wissbegierige Jugendliche und Erwachsene, denen es ein inneres Bedürfnis ist, die Welt zu verstehen und sie damit besser machen zu können. ■

Je greifbarer Wissenschaft ist, umso interessanter finden Kinder das.

MINT – ein Überblick





Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

boso-medicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpteknik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.



Weitere Informationen unter www.boso.at
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro

**BOSCH
+SOHN**

boso

BÜRO IDEEN ZENTRUM

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 17:00 Uhr
2100 Korneuburg

blaha
OFFICE

www.blaha.co.at

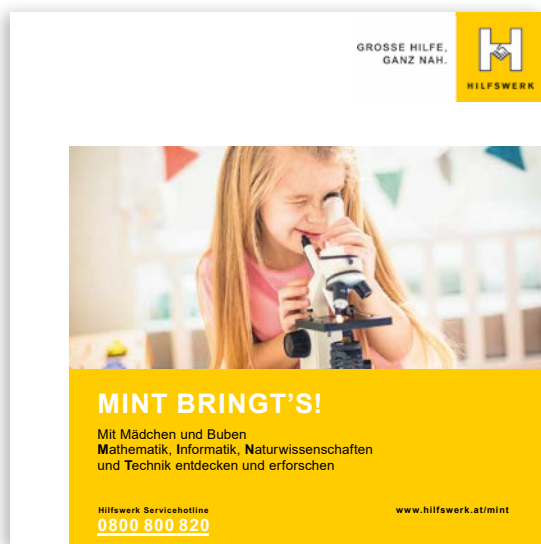
Starke Apotheken. Starke Gesundheit.

Damit alle Menschen
bestens versorgt werden!

**Meine Apothekerin.
Mein Apotheker.**

www.apothekerkammer.at

Wissenswert und informativ!



MINT BRINGT'S!

„MINT bringt's!“, so heißt unsere Broschüre, die Sie jetzt bereits bestellen können. Darin haben wir für Sie eine Fülle an nützlichen Informationen zusammengestellt und geben konkrete Tipps rund um MINT. Außerdem finden Sie in der Broschüre Experimente, die Sie ganz leicht mit Ihrem Kind im Alltag zu Hause oder draußen, in der Natur, ausprobieren können.

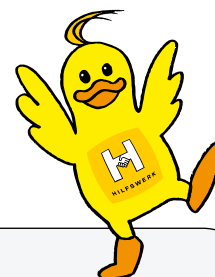
Demnächst werden wir übrigens eine neue MINT-Broschüre für Sie herausbringen. Diese wendet sich an kleinere Kinder und ihre Eltern. Denn MINT beginnt bereits ganz früh im Kindesalter. Und dann stellen die Kleinen ganz viele Fragen ... Zu viel wollen wir Ihnen jetzt aber noch nicht verraten!



WEBPORTAL KIDS & MORE

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte rund um Kinder, Elternsein & Erziehung.

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Nestlé Health Care, Essity und Ornamin.



„Hallo, liebe Kinder, Eltern und Großeltern!
Ich bin FIDI, das schlaue Entlein des Hilfswerks. Flexibel, Individuell, Dynamisch und Intelligent – das ist die Kinderbetreuung beim Hilfswerk! Wir sind für Klein und Groß, Jung und Alt da – fragt einfach beim Hilfswerk in eurer Nähe nach!“

**RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!**
Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at



BROSCHÜRE HAUTGESUNDHEIT

Gut zu sich und seiner Haut zu sein, zahlt sich in jedem Alter aus. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie Hautprobleme in reiferen Jahren in den Griff bekommen. Mit richtiger Pflege, Ernährung und Lebensweise kann man viel erreichen. Informieren Sie sich: „**Ich fühle mich wohl in meiner Haut. Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter.**“



Oft finden einsame Menschen selbst keinen Ausweg aus der Isolation.

Einsamkeit muss nicht sein

Soziale Kontakte, Bewegung und Hilfsbereitschaft

sind gut gegen Einsamkeit. Besonders alte Menschen kämpfen mit sozialer Isolation.

Alleinsein und Einsamkeit, das ist nicht das Gleiche. Wer freiwillig allein ist, hat damit nicht unbedingt ein Problem. Fühlt sich eine Person hingegen über einen längeren Zeitraum einsam, kann dies seelische wie körperliche Folgen haben.

Hinzu kommt, dass einsame Menschen aus Scham oder Angst vor Ablehnung oft nicht mehr selbstständig aus der sozialen Isolation herausfinden. Armut, Arbeitslosigkeit, gesundheitliche Probleme, aber auch ein Umzug oder die Pensionierung, all das kann Einsamkeit auslösen.

Trotz vielfältiger digitaler Vernetzungsmöglichkeiten nimmt die Einsamkeit – nicht nur in Österreich, sondern weltweit – zu. Sie betrifft Jung wie Alt und entwickelt sich, weitgehend abseits der öffentlichen Wahrnehmung, zu einem Massenphänomen mit schwerwiegenden Folgen.

GESUNDHEITSRISIKO

Denn Menschen ohne starke soziale Kontakte sind einem höheren Risiko von Schlaganfällen, Angststörungen, Demenz und Depressionen ausgesetzt. Die Auswirkungen sind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) vergleichbar mit Risiko-





Gemeinsame Aktivitäten – wie etwa ein Kartenspiel mit Freunden – sorgen für Geselligkeit.

faktoren wie Rauchen, Adipositas und körperlicher Inaktivität. Umso wichtiger, dass hier gezielt entgegengewirkt wird. Dafür muss der oder die Betroffene selbst, aber auch die Gesellschaft als Ganzes, das Problem allerdings bewusst angehen. Möglichkeiten gäbe es genug, wissen Expertinnen und Experten. Manches mag zunächst banal erscheinen, doch der Weg aus der Isolation heraus besteht aus vielen, oft kleinen Schritten.

SELBSTERKENNTNIS

Soziale Kontakte neu zu knüpfen, ist eine echte Herausforderung, weiß Sabine Maunz, klinische Psychologin beim Hilfswerk. Sie rät Betroffenen als ersten Schritt, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen und nicht kleinzureden: „Wenn ich mich bewusst damit auseinandersetze, erkenne ich leichter, was ich aktiv dagegen unternehmen kann.“

Eine Möglichkeit wäre es, sich anschließend über gemeinsame Aktivitäten zu informieren und diese zu nutzen, so Maunz. Von Sport über Kreativität bis zu organisierten Treffen gibt es hier oft eine größere Auswahl, als viele denken. Dies könnte große Erleichterung und auch die Erkenntnis bringen: Ich bin nicht allein.

NACHBARSCHAFTSHILFE

Einsamkeit trifft besonders jene, die mit dem Verlust eines geliebten Menschen oder einer Trennung zurechtkommen müssen. Hiervon sind ältere Menschen in größerem Ausmaß betroffen. Wenn Kinder, Enkelkinder und andere Angehörige dann auch noch weit weg wohnen, fehlt der familiäre Rückhalt. Freunde, Nachbarn und institutionelle Angebote könnten diese Leere jedoch füllen.

TIPPS

GEGEN EINSAMKEIT

FÜR EINSAME MENSCHEN:

- Eigene Gefühle ernst nehmen
- Aktiv werden, kleine Schritte setzen, z. B. neue Kontakte im Alltag knüpfen
- Planen Sie Veranstaltungsbesuche, Telefonate, Treffen
- Suchen Sie Angebote z. B. für organisierte Treffen, Hobbykurse, Sport





Ein Kaffeeplausch gegen die Einsamkeit – manchmal braucht es nicht viel.

TIPPS

FÜR MENSCHEN, DIE HELFEN WOLLEN

- Ist jemand in Ihrer Nachbarschaft einsam?
- Bieten Sie Zeit und Unterstützung an
- Engagieren Sie sich in der Freiwilligenarbeit

» Besonders Menschen, die in der Nähe wohnen, wären ein guter weiterer Schritt zu regelmäßigen sozialen Kontakten. Nachbarinnen und Nachbarn werden zwar oft nicht als potenzielle Freunde wahrgenommen. Aber manchmal kann es schon helfen, wenn jemand kurz zu Besuch kommt, mit dem man sich über die Sorgen und Freuden des Alltags austauschen kann, weiß Hilfswerk-Expertin Maunz.

Ein gutes Netzwerk aus nachbarschaftlichen Beziehungen empfiehlt sich insbesondere für hochaltrige Menschen, die nicht mehr so beweglich sind. Denn gebrechliche Personen sind von Einsamkeit besonders betroffen und können meist nicht mehr selbstständig Kontakte zur Außenwelt aufbauen. Gute Nachbarschaft wäre für sie besonders wichtig.

Denn Zusammenhalt in nächster Nähe sorgt für Zusammengehörigkeit und Geborgenheit, sogar über die Generationen hinweg.

Die Hilfswerk-Fachkräfte in der Pflege und Betreuung zu Hause kümmern sich um viele Menschen, die kaum in der Lage sind, den Weg aus der Isolation selbst zu beschreiten. Der Pflegealltag lässt zudem wenig Zeit für tiefere Gespräche oder ein längeres Verweilen. Deshalb sieht auch das Hilfswerk in einer guten Nachbarschaft eine wichtige Unterstützungschance.

ZEIT SCHENKEN, GESPRÄCH SUCHEN

„Sie kennen einsame, alte und bettlägerige Menschen in Ihrer Nähe? Bitte trauen Sie sich, auf sie zuzugehen! Bieten Sie ihnen Unterstützung oder ein Gespräch an. Besuchen Sie sie und schenken Sie ihnen ein bisschen Zeit und Zuwendung!“, bringt es Psychologin Sabine Maunz auf den Punkt.

Wer Freude an zwischenmenschlichen Kontakten hat und über ausreichend Zeit verfügt, kann sich zudem in der Freiwilligenarbeit engagieren. Das Hilfswerk bietet hierzu an seinen regionalen Standorten die unterschiedlichsten Möglichkeiten.

Ein solches Engagement hilft übrigens nicht nur den von Einsamkeit Betroffenen. Es wirkt sich auch auf die Helferinnen und Helfer selbst positiv aus. So haben zahlreiche Studien bewiesen: Menschen, die sich sozial engagieren, sind körperlich und seelisch gesünder. Und die Gefahr, selbst eines Tages einsam zu werden, ist auch geringer. ■



Rätsel für Jung und Alt

An das Hilfswerk Österreich,
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

☐ **Ja, ich möchte ein Exemplar „Das Green-Protein-Kochbuch“ gewinnen.**

Die Bücher werden freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname:

Name:

Straße/Hausnr.:

PLZ/Ort:

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. 100. Geburtstag von Marlon Brando Marlon Brando – Der Pate; George Clooney – Ocean's Eleven; Jack Lemmon – Manche mögen's heiß; Mel Gibson – Braveheart; Robert Redford – Der Clou; Kevin Costner – Der mit dem Wolf tanzt; Clint Eastwood – Für eine Handvoll Dollar; Tom Hanks – Forrest Gump.
2. 200. Geburtstag von Anton Bruckner $55 + 52 + 23 + 48 + 12 = 190 \text{ min} = 3 \text{ Std. und } 10 \text{ min}$
3. 300. Geburtstag von Immanuel Kant 17 mal

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Das Green-Protein-Kochbuch“ von Ulrike Zika.

1 VERBORGENE ERDE

Im folgenden Text hat sich 13 mal die Buchstabenfolge ERDE verborgen. Eine davon ist schon ersichtlich. Finden Sie alle zwölf weiteren?

Wer denkt, die Pferdeherde werde beherzt verdeutlichen, wie gerne sie immer denen nachläuft, deren Futter den erdenklich besten Geschmack erwarten lässt, der denkt aber denkbar weit entfernt von der Pferdeherde unbeschwerter Neugierde.

2 ERDBODEN

Regenwürmer gehören zu den wichtigsten Tieren im Boden. Je höher ihre Anzahl, umso besser ist der Gesundheitszustand des Bodens. Wenn die in zwei Quadratmetern Boden lebenden Regenwürmer zusammen ein Gewicht von einem halben Kilogramm erreichen, wie viel Tonnen Regenwürmer sind dann in einem Hektar des gleichen Bodens zu erwarten?

3 ERDKUNDE

Analogien finden: Welche der vier zur Auswahl stehenden Möglichkeiten beendet den Satz richtig?

A. Afrika verhält sich zu Ghana wie Südamerika zu

- a) Chile b) Tunesien
c) Mexiko d) Kanada.

B. Die Alpen verhalten sich zu Österreich wie der Himalaya zu

- a) Jordanien b) Georgien
c) Nepal d) Neuseeland.

C. Das Mittelmeer verhält sich zu Malta wie der Pazifische Ozean zu

- a) den Azoren b) Sri Lanka
c) Hawaii d) Mauritius.

BUCHTIPP: Das Green-Protein-Kochbuch

Pflanzliches Eiweiß für starke Muskulatur und einen schnellen Stoffwechsel im Alltag und beim Sport.

Proteinmangel? Zu wenig Eiweiß ist schlecht für den Körper. Aber es braucht keine tierischen Lebensmittel, um optimal

mit Protein versorgt zu werden. In über 50 Rezepten zeigt Ulrike Zika die besten Quellen für pflanzliches Protein und wie wir Lebensmittel optimal kombinieren können, um unseren Bedarf natürlich zu decken.

Ulrike Zika, MSc
Das Green-Protein-Kochbuch.
ISBN 978-3-7088-0856-7
Kneipp Verlag 2024



Hoffnung in der Katastrophe

Das Hilfswerk International ist von der Ukraine bis Syrien im Einsatz. Nothilfekordinator Heinz Wegerer weiß, im Katastrophenfall brauchen Menschen schnell grundlegende Dinge wie Wasser, Nahrung und Unterkünfte.



Heinz Wegerer beim Hilfseinsatz in der Ukraine

Die Erde bebt. In wenigen Sekunden verwandeln sich Häuser in Schutt, Straßen werden unpassierbar, und das Leben der Menschen verändert sich für immer. Es sind Momente wie diese, in denen Heinz Wegerer, Nothilfekordinator bei Hilfswerk International, handeln muss – schnell, bedacht und mit unerschütterlichem Engagement. „Man hat keine Zeit zu zögern“, sagt Heinz. „In der humanitären Hilfe geht es darum, das Unmögliche möglich zu machen.“

DIE ERSTEN STUNDEN: LEBEN RETTEN UNTER EXTREMEN BEDINGUNGEN

Wenn eine Katastrophe eintritt, bleibt keine Zeit für langes Überlegen. Beim Hilfswerk International wird eine Task Force aktiviert, Bedarfsanalysen werden durchgeführt, und das Netzwerk von Partnerorganisationen in der Region wird mobilisiert. Heinz hat immer einen gepackten Notfallkoffer bereit – mit Kartenmaterial, Kommunikationsgeräten und dem Nötigsten, um schnell in die Krisenregion aufzubrechen.

„Vor Ort zählt jede Minute. Ich muss wissen, was die Menschen wirklich brauchen“, erklärt er. Oft sind es grundlegende Dinge wie sauberes Wasser, Nahrung und Unterkünfte, aber auch medizinische Versorgung und psychosoziale Unterstützung.

ZWISCHEN CHAOS UND KOORDINATION

Die Arbeit in Katastrophengebieten ist ein ständiger Balanceakt zwischen Flexibilität und Struktur. „Eine der größten Herausforderungen ist es, mit sich ständig ändernden Bedingungen umzugehen“, sagt Heinz. „Man plant einen Einsatz, und wenige Stunden später ist alles anders. Straßen sind unpassierbar, Kommunikationswege brechen zusammen. Da braucht man ein kühles Köpfchen.“

Ein weiterer Stolperstein ist die internationale Aufmerksamkeit. „Solange die Medien berichten, kommen oft viele Spenden. Doch sobald die Kameras verschwinden, wird es schwierig, die notwendigen Mittel aufzubringen, um die Hilfe langfristig fortzusetzen.“



Unterkünfte und medizinische Versorgung sind im Katastrophenfall besonders gefragt.



Ein kühler Kopf hilft bei der Planung, ein Kinderlachen ist die Belohnung.

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Trotz all der Herausforderungen bleibt eines immer im Fokus: die Menschen. „Ich erinnere mich an eine Mutter in Syrien nach dem verheerenden Erdbeben vor zwei Jahren, die uns in ihrem zerstörten Haus empfing“, erzählt Heinz. „Sie hatte nichts mehr – außer ihrem Mut. Sie bedankte sich bei uns und sagte, wir seien ein Hoffnungsschimmer in ihrer Dunkelheit. Solche Momente zeigen mir, warum wir tun, was wir tun.“ Auch innerhalb des Teams ist Zusammenhalt essenziell. „In einer Krise ist man füreinander da. Es gibt schwierige Momente, aber wir schauen aufeinander. Wenn es einem Kollegen schlecht geht, wird er aufgefangen. Das gibt uns die Stärke, weiterzumachen.“

HILFSWERK INTERNATIONAL: SCHNELL, EFFEKTIV, MENSCHLICH

Die Arbeit von Hilfswerk International wird durch klare Indikatoren gemessen: Wie viele Menschen konnten erreicht werden? Wie schnell wurde Hilfe geleistet? Aber auch die Geschichten der Betroffenen sind ein Maßstab für den Erfolg. „Wenn ein Kind wieder sauberes Wasser trinken kann oder eine Familie ein Dach über dem Kopf hat, wissen wir, dass wir einen Unterschied gemacht haben“, sagt Heinz. Doch Hilfe kostet Geld. Der Katastrophenfonds des Hilfswerk International ermöglicht es, in akuten Situationen schnell zu handeln. „Ihre Spende wirkt – sofort und nachhaltig“, betont Heinz. „Jeder Beitrag hilft, Leben zu retten.“ ■



GROSSE HILFE, GANZ NAH.

Robert-Graf-Platz 1,
7000 Eisenstadt
Tel. 02682/651 50, Fax DW 10
office@burgenland.hilfswerk.at



Präsident
Mag. Thomas Steiner
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Geschäftsführer
Mag. Stefan Widder, MBA
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Geschäftsführer
Nikolaus Scharmer, M.A.
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50



Pflegedirektorin
Susanne Hanifl
Tel. Terminvereinbarung
unter 02682/651 50

SENIORENPENSIONEN

Senioren pension Purbach



Schulgasse 19
7083 Purbach
Tel. 02683/560 43
Jana Becar
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Eisenstadt



Ing.-Alois-Schwarz-Platz 3
7000 Eisenstadt
Tel. 0676/88 26 60
Friederike Pendl
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Draßmarkt



Augasse 9
7372 Draßmarkt
Tel. 02617/21 330
Martin Kraus
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Lockenhaus



Schulgasse 1
7442 Lockenhaus
Tel. 02616/219 74
Johanna Stampf
Interim. Wohnbereichsltg.

Senioren pension Güttenbach



Am Park 1
7536 Güttenbach
Tel. 03327/228 34
Doris Herczeg
Wohnbereichsleitung

Senioren pension Limbach



Hilfswerkstraße 1
7543 Limbach
Tel. 03328/324 77
Manuela Eder-Dolmanits
Wohnbereichsleitung

MOBILE HAUSKRANKENPFLEGE

MHKP Nord



Hauptplatz 31-33
7100 Neusiedl/See
Tel. 0676/882 66 72 00
Carmen Duma
Teamleitung

MHKP Wulkatal



Wiener Straße 7
7210 Mattersburg
Tel. 0676/882 66 73 00
Petra Schwarz
interimistische Teamleitung

MHKP Oberpullendorf



Augasse 9
7350 Oberpullendorf
Tel. 0676/882 66 74 00
Petra Schwarz
Teamleitung

MHKP Oberwart



Bahnhofstraße 9
7400 Oberwart
Tel. 0676/882 66 75 00
Saskia Erdmann
Teamleitung

MHKP Güssing/Jennersdorf



Hauptplatz 1
7537 Neuberg
Tel. 0676/882 66 76 00
Jasmin Globosits
Teamleitung

Sorg für Geborgenheit.



Das Schönste im Leben? Jemanden zu haben,
der in jeder Lebenslage für einen da ist.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.