

04 | 2023

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

GEMEINSAM STATT EINSAM

Zu Besuch in einer
Senioren-WG

Seite 10

IM GESPRÄCH

mit Claudia Plakolm,
Jugendstaats-
sekretärin

Seite 13

INTERNATIONAL

Hoffnungsträger
Seife

Seite 16

Besser leben im Alter

WOHNFORMEN FÜR
ÄLTERE MENSCHEN

Seite 4







LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

In Österreich lebt der Großteil der älteren Menschen in ihren privaten Wohnungen oder ihren Häusern und möchte möglichst lange in den eigenen vier Wänden ein selbstständiges Leben verbringen. Das Alter bringt jedoch unterschiedliche Herausforderungen mit sich. Früher oder später kommt es zu unterschiedlichen altersbedingten Einschränkungen. Es ist empfehlenswert, sich frühzeitig darüber zu informieren, welche Unterstützungsmöglichkeiten bestehen und welche Wohnformen alternativ für einen selbst in Frage kommen würden. So kann im Falle einer Pflegebedürftigkeit vermieden werden, dass man mit der Entscheidungsfindung überfordert ist.

Für den häuslichen Bereich bestehen unterschiedliche Angebote zur Unterstützung und Entlastung pflegebedürftiger Personen und deren Angehöriger. Dazu zählen die Mobilen Dienste, Tageszentren, Beratungsstellen oder auch die 24-Stunden-Betreuung. Zudem sollte daran gedacht werden, die Wohnung oder das Haus möglichst barrierefrei und sicher zu gestalten und notwendige Hilfsmittel in Anspruch zu nehmen.

Tritt Pflegebedürftigkeit ein, die über die häuslichen Betreuungsmöglichkeiten hinausgeht, gibt es unterschiedliche mögliche Wohnformen. Hierzu zählen beispielsweise Wohngemeinschaften für Seniorinnen und Senioren, das Mehr-Generationen-Wohnen, das Angebot zum betreuten oder betreubaren Wohnen oder auch Senioren- und Pflegeheime. Eine persönliche Besichtigung der Wohnformen sollte im Vorfeld vorgenommen werden und die Möglichkeit der individuellen Wohnraumgestaltung sollte besprochen werden. Ziel ist, dass man eine Wohnform findet, in der man sich wohlfühlt und seinen Lebensabend altersgerecht verbringen kann.

Christina Mohr

DGKP Christina Mohr, BSc, MSc
Stv. Fachbereichsleitung Hilfe & Pflege daheim

4

IM FOKUS

Wohnformen für ältere Menschen

9

LEBEN & GESELLSCHAFT

Wir bewegen Österreich

10

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

**Gemeinsam statt einsam
in der Senioren-WG**

18

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Servicematerialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Nestlé, Ornamint, Essity, Publicare, BM für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz sowie Bundeskanzleramt/BM für Frauen und Integration.

IMPRESSUM Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Steiermark GmbH **Redaktionsadresse:** Zeitschrift Hand in Hand, Hilfswerk Steiermark GmbH, Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz, Tel. 0316/81 31 81-0, E-Mail: gerald.mussnig@hilfswerk-steiermark.at **Redaktion Steiermark:** Alexandra Pack **Redaktion Österreich:** Alexandra Snydal, Nicole Fischer, Gerald Mussnig, Stefan Widder, Nikolaus Scharmer, Angelika Spraidler, Martina Stoll, Viktoria Tischler **Bildnachweis, Fotos:** Seite Seite 1, 4-7/Hilfswerk Österreich/Johannes Puch; 9/ORF/Roman Zach-Kiesling; 9-11/Hilfswerk Österreich; 13/BKA; 15/Clicker-Free-Vector-Images, Pixabay; 16, 17/Hilfswerk International; Flappe: Bernhard Bergmann für Hilfswerk Steiermark GmbH **Gesamtauflage:** 80.000 Stück **Vertrieb:** 90 % persönlich adressierte Sendungen **Offenlegung:** <https://www.hilfswerk.at/oesterreich/impressum/> **Anzeigenverkauf (Gesamtauflage):** Hilfswerk-Bundesgeschäftsstelle, Tel. 01/40 57 500 **Layout/Produktion:** Egger & Lerch Corporate Publishing, 1030 Wien **Druck:** Wograndl, 7210 Mattersburg **Widerruf:** Ich bin mit der regelmäßigen Zusendung der Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales „Hand in Hand“ einverstanden. Diese Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an abo@hilfswerk.at oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

Selbstständig wohnen und
gemeinsam Freizeit gestalten – das
genießen Hedwig (ganz links) und ihre
Mitbewohnerinnen besonders.

Wohnen im Alter

Das Alter selbst gestalten. Haben Sie sich auch schon die Frage gestellt, wie Sie leben wollen, wenn Sie älter werden? Selbstbestimmt und eigenständig – aber mit der Möglichkeit, Unterstützung zu erhalten?

Älterwerden ist etwas Wunderbares. Man wird gelassener und reifer, hat man doch bereits viel erlebt und Erfahrungen gesammelt. Dinge, die früher als selbstverständlich angesehen wurden, gewinnen außerdem mehr an Qualität. Das Alter bringt aber gleichzeitig auch Veränderungen mit sich, insbesondere in Bezug auf Mobilität und Selbstständigkeit, die man ernst nehmen sollte.

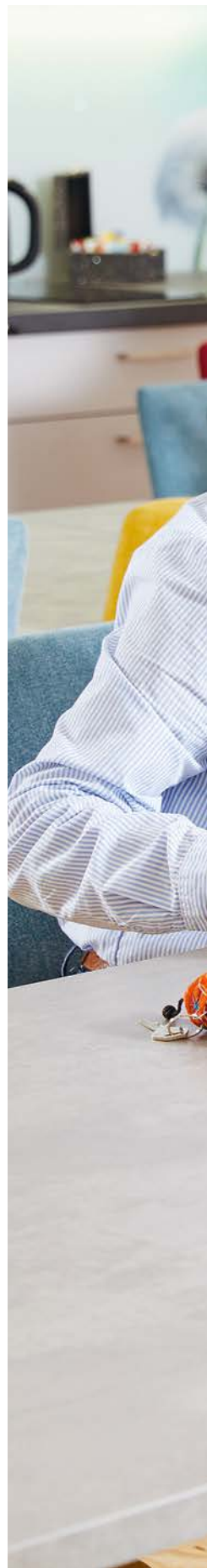
BEST AGER PLANEN VOR

Wie wir diesen Lebensabschnitt gestalten, liegt auch in unseren Händen. Um das Alter in vollen Zügen zu genießen, ist es wichtig, sich frühzeitig mit den verschiedenen Aspekten des Alters auseinanderzusetzen. Die Frage „Wie will und kann ich in Zukunft wohnen“ spielt dabei eine zentrale Rolle. Sich selbst einzugestehen, dass man Hilfe brauchen könnte, ist nicht leicht. Es ist nur allzu menschlich, Entscheidungen hinauszuzögern, bis es unvermeidlich wird, eine Lösung zu finden. Gerade

solche Last-Minute-Entscheidungen können leicht zu Unzufriedenheit führen. Wer frühzeitig plant und vorsorgt, kann die Weichen für die Zukunft selbst stellen und die Kontrolle über seine Lebensumstände behalten.

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Körperliche Veränderungen im Alter sind vollkommen natürlich und gehören zum Leben dazu. So auch der Umstand, dass der Bewegungsradius im höheren Alter kleiner wird und im Zuge dessen die Wohnung bzw. der Wohnort einen höheren Stellenwert bekommt. „Im höheren Alter werden fremde Reize und unkontrollierbare Situationen als belastender erlebt als in jungen Jahren. Die Nervenfasern leiten mit zunehmendem Alter Impulse langsamer weiter und neue Informationen können nicht mehr so gut verarbeitet werden. Daher wird der Aufenthalt an vertrauten Orten und in der behaglichen Wohnung als besonders beglückend erlebt“, erklärt Pflegeexpertin Sabine Maunz.





WISSEN

Unsere Lebenserwartung steigt stetig an. Von rund 9,1 Millionen in Österreich lebenden Menschen sind 1,8 Millionen Menschen über 65 Jahre alt (Statistik Austria).



Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Die Mehrzahl der Menschen in Österreich möchte zu Hause alt werden. Ob dieser Wunsch Realität wird, hängt im Fall einer Pflegebedürftigkeit oft nicht nur von einer zuverlässigen, flexiblen und leistbaren Versorgung mit professionellen Betreuungs- und Pflegeangeboten ab, sondern auch von der Alterstauglichkeit der eigenen vier Wände. Rechtzeitig den Wohnraum auf die Erfordernisse des Alters anzupassen, ist daher ratsam. Das kostet Geld, welches oft nicht vorhanden ist. Als Hilfswerk setzen wir uns daher dafür ein, dass der altersgerechte Umbau von Wohnraum für alle leistbar wird, denn Pflege zu Hause darf keine Frage des Einkommens sein.“



Der Alltagsmanager ist im betreubaren Wohnen rasch zur Stelle, wenn Hilfe nötig ist.

»» **DIE EIGENEN VIER WÄNDE**

Den allermeisten Menschen ist es am liebsten, auch im fortgeschrittenen Alter in ihren eigenen vier Wänden, in ihrer vertrauten Umgebung, zu wohnen. Sollten sie dann Hilfe im Alltag benötigen oder Pflegebedarf haben, gibt es zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten – von stundenweiser Hilfe im Haushalt über die Hauskrankenpflege durch Pflegepersonal bis hin zur 24-Stunden-Betreuung. Auch das Modell des „Betreubaren Wohnens“ kommt diesem Wunsch entgegen. Es richtet sich an Menschen mit geringem Bedarf an Hilfe und Betreuung. Man wohnt selbstständig in seiner eigenen Wohnung. Beratung und Unterstützung erhält man durch die Familienmanager/innen.

Eigenständig, aber in ein soziales Umfeld eingebettet, ist man auch im „Betreuten Wohnen“. Man lebt in einer eigenen, altersgerechten Wohnung und hat gleichzeitig Zugang zu einem integrierten Betreuungsangebot. Das Grundleistungsangebot ist für alle da und die Bewohnerinnen und Bewohner können auf weitere Dienstleistungen bei Bedarf zugreifen. Sozialbetreuungsfachkräfte übernehmen organisatorische Tätigkeiten.

SENIOREN-WGs

Alters-Wohngemeinschaften (Alters-WGs) sind ein innovatives, neues Wohnkonzept für ältere Menschen, um soziale Interaktion und gegenseitige Unterstützung zu fördern. Man bewohnt ein Zimmer innerhalb einer be-



Frischlucht tanken – auf dem eigenen Balkon oder beim Plausch auf dem „Bankerl“.

treuten Wohnung. Gemeinsame Aktivitäten und Ressourcen ermöglichen es den Bewohnern, ein aktives soziales Leben zu führen und gleichzeitig auf Hilfe zurückgreifen zu können. Angefangen von einem „Basispaket“ reicht der Unterstützungsaufwand bis hin zu Mobiler Pflege und Betreuung.

Falls man im Alter doch mehr Unterstützung und Pflege benötigt, dann ist ein Seniorenheim die optimale Lösung. Dort genießt man sein eigenes Zimmer und kann sich zurückziehen, ist aber in Gesellschaft und hat die Sicherheit einer Rundumbetreuung. Einsamkeit im Alter muss nicht sein. Abhilfe schaffen unter anderem auch die Tageszentren. Die Besucherinnen und Besucher wohnen weiter-

hin in ihrem gewohnten Umfeld, tagsüber besuchen sie ein Tageszentrum und können dort an Aktivitäten teilnehmen oder auch nur in Gesellschaft ein gutes Buch lesen.

Das Wohnen im Alter sollte nicht dem Zufall überlassen werden. Frühzeitige Planung und die Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten des Älterwerdens sind nämlich der Schlüssel zu einer selbstbestimmten und komfortablen Lebensgestaltung. Die Nutzung von sozialen Netzwerken, die Anpassung des Wohnumfelds, die Inanspruchnahme professioneller Dienste und das Erkunden alternativer Wohnformen sind Schritte, die dazu beitragen können, die Herausforderungen des Alters erfolgreich zu bewältigen. Indem wir aktiv darüber nachdenken, wie wir im Alter leben möchten, schaffen wir die Grundlage für ein erfülltes und eigenständiges Leben auch in späteren Jahren. ■

Das Hilfswerk bietet eine Vielzahl an Wohnmöglichkeiten im Alter an. Informationen dazu erhalten Sie bei der Pflegeberatung. Erkundigen Sie sich unverbindlich bei unserer Service-Hotline oder auf unserer Website www.hilfswerk.at



Optimal wohnen und leben im Alter



Sabine Maunz

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Fachbereichsleitung Pflege und
Betreuung Hilfswerk Österreich

Damit Sie auch im Alter nichts an Lebensqualität einbüßen, sollten Sie sich rechtzeitig überlegen, wie Sie wohnen möchten und was Ihnen wichtig ist. Wir haben dazu Tipps von unserer Pflege-Expertin.

HAND IN HAND: Was empfehlen Sie älteren Menschen, die sich Gedanken über das Wohnen im Alter machen?

SABINE MAUNZ: Stellen Sie sich verschiedene Szenarien vor, die Sie im Alter gerne erleben möchten: z. B. Menschen treffen, ein Haustier halten, im Garten werken oder mit anderen zusammen sein. Fragen Sie sich, wie muss mein Wohnort gestaltet sein, damit ich das tun kann. Beachten Sie, dass im Alter Mobilität, die Muskelkraft und Wahrnehmungsfähigkeit zurückgehen, und sorgen Sie vor, um Ihren Bewegungsradius durch eine intelligente Wohngestaltung lange aufrechtzuerhalten. Die Kolleginnen und Kollegen des Hilfswerks bieten fachlich fundierte Empfehlungen zur Wohnraumadaption an, um auch im hohen Alter möglichst selbstständig zu sein.

Was sind die häufigsten Argumente für den Entschluss, in eine betreute Wohnform zu übersiedeln?

Eine betreute Wohnform ist eine wunderbare Möglichkeit, autonom

und gleichzeitig mit bedarfsgerechter Unterstützung zu wohnen. Diese Wohnform ist für Personen geeignet, die selbstbestimmt in einer altersgerechten Wohnung mit einem integrierten Betreuungsangebot leben möchten. Die unterstützende Betreuung richtet sich nach dem individuellen Bedarf und gibt Sicherheit und Entlastung im Alltag. Das schafft Freiraum für mehr Entspannung oder liebgelebte Aktivitäten.

Was entgegnet Sie jemandem, der Angst vor einer großen Veränderung der Wohnsituation hat?

Alle Veränderungen im Leben von Menschen sind begleitet von Gefühlen der Unsicherheit. Man weiß noch nicht, welche Auswirkungen die Veränderung haben wird und ob man damit gut zurechtkommen wird. Man verlässt eine vertraute Umgebung und weiß noch nicht, wie sehr man diese vermissen wird. Aufregung, Angst, Unsicherheit und oft auch Trauer sind natürliche emotionale Begleiter der Veränderung. Diese Gefühle sollte man akzeptieren, aber ihnen auch nicht zu viel Raum

geben. Schließlich wird die Veränderung auch positive Aspekte zeitigen. Fragen Sie sich: Was wird nach der Übersiedlung besser sein? Menschen benötigen Zeit, um mit einer veränderten Situation vertraut zu werden und sich an die neue Umgebung zu gewöhnen. Daher hilft es Personen in der Übergangsphase, mit sich und der neuen Umgebung Geduld zu haben und sich um gegenseitiges Verständnis zu bemühen.

Je älter man wird, desto mehr wird die Wohnung zum Mittelpunkt. Warum ist das so?

Körperliche Veränderungen im Alter sind vollkommen natürlich und gehören zum Leben dazu. So auch der Umstand, dass der Bewegungsradius im höheren Alter kleiner wird und im Zuge dessen die Wohnung bzw. der Wohnort einen höheren Stellenwert bekommt. Sicherheit, Behaglichkeit und Übersicht gewinnen im Alltag von älteren Menschen an Bedeutung. Schaffen Sie sich daher ein schönes, behagliches Zuhause, in dem Sie sich nicht nur sicher, sondern auch wohlfühlen. ■

Wir bewegen Österreich

Am 26. Oktober, dem Nationalfeiertag, war es so weit. Die große Spendenaktion „Wir bewegen Österreich“ fand am Ring ihren sportlichen Abschluss. 35.000 teilnehmende Personen haben gemeinsam an diesem Aktionstag eine Gesamtanzahl von 983.432 Bewegungsminuten über die „spusu Sport“-App gesammelt.

Nach der Eröffnung durch Sportminister Werner Kogler, Verteidigungsministerin Klaudia Tanner, Bürgermeister Michael Ludwig, Sport- Austria-Präsident Hans Niessl und ORF-CSR-Leiter Pius Strobl ging das Special Event um 14 Uhr für

„Wir bewegen Österreich“-Botschafter Philipp Jelinek und mehrere tausend Teilnehmende beim Burgtheater los. Der „Vorturner der Nation“ konnte zahlreiche Menschen dazu motivieren, mit ihm den Ring zu umrunden – mit dabei war auch eine sportliche Hilfswerk-Gruppe. Ziel der gesamten Aktion – die ab sofort jährlich stattfinden wird – ist es, mehr Bewusstsein für Gesundheit und Solidarität zu schaffen. „Wir bewegen Österreich“ ist eine Initiative von „Österreich hilft Österreich“ (eine Kooperation von ORF und Österreichs größten Hilfsorganisationen Hilfswerk, Caritas, Diakonie, Rotes Kreuz und Volkshilfe) in Zusammenarbeit mit Österreichs



Sportverbänden und -vereinen. Die Spenden kommen Projekten zugute, die Kinder und Jugendliche auf vielfältige Weise stärken. ■

DAS GESCHIRR MIT DEM TRICK – SELBSTSTÄNDIG ESSEN UND TRINKEN OHNE STIGMA

„Wenn ich eher gewusst hätte, dass es so etwas gibt...“

Sie pflegen einen Angehörigen und möchten ihn dabei unterstützen, so lange wie möglich selbstständig zu essen und zu trinken? Sie haben vielleicht auch schon verschiedene Hilfsmittel ausprobiert, aber sie funktionieren nicht, sind unansehnlich und Ihr Angehöriger möchte sie eigentlich gar nicht benutzen? Mit diesem alltäglichen Problem sind Sie nicht allein. Deshalb hat sich ORNAMIN zur Aufgabe gemacht, Ess- und Trinkhilfen zu entwickeln, die nicht nur intuitiv funktionieren, sondern auch noch schön aussehen.

Das Besondere an den Tellern, Bechern und Brettchen von ORNAMIN ist, dass man sie auf den ersten Blick nicht als Hilfsmittel wahrnimmt. Denn ihre unterstützenden Funktionen sind im Design versteckt, um die Betroffenen nicht zu stigmatisieren. So kann vermieden werden, dass das benötigte Hilfsmittel von vornherein abgelehnt wird oder sich der Angehörige unwohl bei der Benutzung fühlt.

Wenn Sie Ihrem Angehörigen ein Stück Unabhängigkeit und Lebensqualität zurückgeben möchten, beraten wir Sie gerne bei der Auswahl der richtigen Ess- und Trinkhilfen. Nähere Informationen und Kontaktdaten unter www.ornamin.com.



Ideal auch als **★ ★**
Weihnachtsgeschenk

Der Teller mit Kipp-Trick und der Becher mit Trink-Trick unterstützen beim Essen und Trinken, ohne dabei aufzufallen. Mehrfach ausgezeichnet und 100% Made in Germany.

20% Rabatt auf die erste Bestellung im Onlineshop auf www.ornamin.com.
Rabatt-Code: **HILFSWERK20**

*Gültig vom 01.12.2023 bis 29.02.2024. Nicht mit anderen Aktionen und Rabatten kombinierbar. Alle Rechte vorbehalten.



Brettspiele stehen bei Silvia und Karl hoch im Kurs, sie verbessern soziale und kognitive Fähigkeiten.

Gemeinsam statt einsam

Neue Wohnform. Kleine persönliche Wohneinheiten und ein großer Gemeinschaftsbereich zeichnen die sehr familiär strukturierten Senioren-WGs des Hilfswerks aus.

Eine große, lichtdurchflutete Wohnung und viele freundliche Gesichter begegnen einem beim Betreten einer ganz besonderen Wohngemeinschaft, einer Senioren-WG. Die WG befindet sich inmitten einer Wohnhausanlage ebenerdig am Stadtrand. Mit 8 Wohnplätzen zählt sie zu den größeren Senioren-WGs, die es bereits seit Mitte der 90er Jahre gibt.

STARKER ZUSAMMENHALT

Was ist nun das Besondere an dieser Wohnform für ältere Menschen? Die Hand in Hand hat sich einen Vormittag lang in der WG umgeschaut und mit der 34-jährigen Sozialarbeiterin Stefanie Jury gesprochen, die gemeinsam mit einer Kollegin die WG betreut. Ein Mal pro Woche kümmert sie sich einige Stunden lang, neben ihrer Hauptaufgabe in der sozialarbeiterischen Betreuung, um sämtliche administrative Agenden

der WG. „Das Schöne an unserer WG ist, dass es richtig familiär zugeht. Wir sind wie eine kleine Familie und sorgen auch füreinander. Wir können stark auf persönliche Wünsche eingehen“, berichtet sie aus ihrem Alltag. „Außerdem unternehmen wir viel gemeinsam und bieten zahlreiche Aktivitäten an, die die Gemeinsamkeit stärken.“

„Skip-Bo“ und „Mensch ärgere dich nicht“ sind unsere Lieblingsspiele“, erzählt Silvia strahlend, die seit einiger Zeit hier wohnt und sehr glücklich in ihrer neuen Bleibe ist. Voraussetzung für das Wohnen in der Senioren-WG ist, dass man weitgehend mobil ist und keine Betreuung in der Nacht benötigt. Ab einem Alter von ca. 60 Jahren kann man Teil der WG werden.

Jede Bewohnerin, jeder Bewohner hat sein eigenes Reich, in das man

Am großen Küchentisch ist immer was los. Die moderne Küche lädt zum Plaudern ein.



Sozialarbeiterin Stefanie Jury und „Gärtnerin“ Ingrid freuten sich heuer über eine gute Ernte.



Individualität ist wichtig – Ingrid hat ihr Zimmer ganz nach ihrem Geschmack eingerichtet.

sich zurückziehen kann, wenn man Ruhe braucht. Oder auch nur alleine einen Film schauen oder seine Lieblingsmusik hören möchte. Die großzügigen Zimmer sind modern und komfortabel ausgestattet, und jedes Zimmer hat eine eigene Terrasse, die in der warmen Jahreszeit gerne und häufig genutzt wird.

HEIMHILFE & BESUCHSDIENST

Die WG wird von Heimhelferin Monika betreut, die nicht nur den Haushalt managt und Unterstützung zum Beispiel beim Duschen anbietet, sondern sich auch sehr dafür einsetzt, dass es ein gutes, respektvolles Miteinander in der WG gibt. Für das Essen ist jede und jeder selbst zuständig. Viele lassen sich von Essen auf Rädern verwöhnen, einige kochen selbst oder mit Heimhelferin Monikas Unterstützung. Dann gibt es da noch den „Besuchsdienst“, der für die WG da ist. Die Kolleginnen

unterstützen die WG-Bewohnerinnen und -Bewohner beim Einkaufen, übernehmen Botengänge und begleiten sie zu ihren Freizeitaktivitäten, wie das wöchentliche Boccia-Training von Karl, der bereits höchst erfolgreich bei den Special Olympics war.

Die Bewohnerinnen bringen sich auch – je nach ihren persönlichen Vorlieben – im Haushalt ein. So gibt es für jeden Bereich „Zuständige“. Die 81-jährige Ingrid ist – so wie sie es auch im Berufsleben zuvor war – die Gärtnerin in der WG. Sie hat nicht nur einen grünen Daumen für die sattgrünen Zimmerpflanzen im Wohnbereich, sondern betreut auch die zwei modernen Hochbeete vor dem Haus. Dort gedeihen neben Cherrytomaten und Rosmarin auch im Herbst noch köstliche Erdbeeren. Silvia wiederum hat eine sehr kreative Ader und hat die farbenfrohe Decke für die gemeinsame Couch selbst gehäkelt.

Sollte jemand einmal eine Hauskrankenpflege benötigen, dann besteht stundenweise auch dazu die Möglichkeit. Selbstverständlich gibt es auch wie in jeder Gemeinschaft unterschiedliche Sichtweisen. „Aber das sind Kleinigkeiten, die wir gemeinsam gut lösen können“, so die erfahrene Sozialarbeiterin Stefanie. „Manchmal schlüpfte ich eben kurz in die Rolle der Mediatorin“, schmunzelt sie. Abschließend berichtet sie uns von einer besonders berührenden Geschichte. „Eine Dame, die 2020 mit 90 Jahren bei uns eingezogen ist, ist bei uns noch einmal so richtig aufgeblüht. Sie hat wieder ihr altes Hobby, das Malen, aufgenommen und uns alle Kunstwerke, die in der WG hängen, beschert. Sie hat alte Kontakte wieder aufgefrischt und war bis zuletzt sehr glücklich bei uns“, erzählt Stefanie von einem der vielen positiven Erlebnisse, die ihre Arbeit so wertvoll machen. ■

Aus der Serie
MIT DER
SPRACHE DER
BLUMEN



MÜNZE
ÖSTERREICH

SIE MACHT STARK!



Die Münze „DIE KAMILLE“

Die Münze gibt die Abdrücke einer echten Kamille wieder, treu gegenüber dem kleinsten Detail. Die Heilpflanze tritt aus der Fläche heraus, als wollte sie sagen: „Ich stehe dir bei. Sei stark!“ Mehr auf muenzeoesterreich.at
MÜNZE ÖSTERREICH – ANLEGEN. SAMMELN. SCHENKEN.

„Für ein Miteinander der Generationen“

Claudia Plakolm, Staatssekretärin für Jugendangelegenheiten und Zivildiensttagenden, bezieht in der Hand in Hand Stellung zu aktuellen Themen.

HAND IN HAND: Mit dem zweiten Maßnahmenpaket zur Pflege-reform hat die Bundesregierung die Möglichkeit für Zivildienstler eröffnet, auf freiwilliger Basis eine Grundausbildung im Bereich „Pflege“ zu absolvieren, das sogenannte „UBV-Modul“ („Unterstützung in der Basisversorgung“). Warum war Ihnen das wichtig?

CLAUDIA PLAKOLM: Wir schlagen mit den Änderungen gleich drei Fliegen mit einer Klappe: Die Zivildienstler bekommen in der Ausbildung wichtiges Handwerkszeug für ihre wertvolle Aufgabe mit Menschen. Sie können den Pflegeprofis Basisaufgaben abnehmen und diese so entlasten. Mit der einheitlichen Ausbildung schaffen wir zudem die Anrechenbarkeit auf Pflegeausbildungen wie zum Beispiel auf die neue Pflegelehre.

Im Herbst ist auch ein neues Freiwilligengesetz mit vielfältigen Neuerungen in Kraft getreten. Welche konkreten Verbesserungen bringt es? Welche Maßnahmen lagen Ihnen dabei besonders am Herzen?

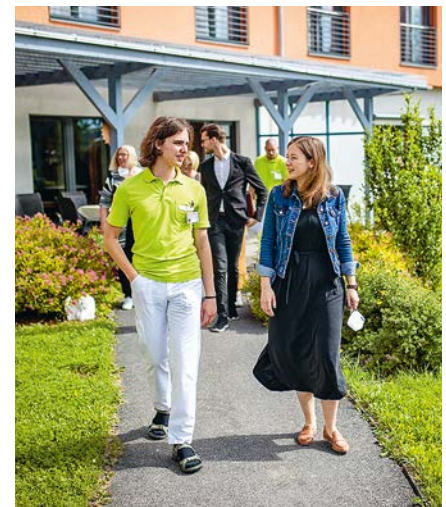
Mit der bundesweiten Ehrenamts-Service-stelle schaffen wir eine fixe und verlässliche Säule, auf die sich die vielen Ehrenamtlichen stützen können – auch wenn der Hut einmal brennt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollen unkomplizierte Anlaufstelle bei rechtlichen und förderrechtlichen, aber auch bei ganz technischen Fragen des Ehrenamts sein. Wir brauchen dementsprechende Spezialisten, weil gerade das Vereinsrecht gar keine einfache Materie ist.

Ein faires und gutes Miteinander der Generationen ist Ihnen ein besonderes Anliegen. Was kann, was muss dafür getan werden? Wo sehen Sie die größten Herausforderungen? Wofür setzen Sie sich ein?

Mir ist es wichtig, dass wir den Generationenvertrag einhalten, dass unsere Großeltern sich darauf verlassen können, dass wir die Inflation abfedern. Wir haben uns vor Jahren darauf geeinigt, dass wir jährlich die durchschnittliche Inflation auf die Pension drauflegen und damit dafür sorgen, dass die Pension nicht immer weniger wird. Daran müssen wir uns halten. Wir müssen aber auch den Generationenvertrag wieder auf ein gesundes Fundament stellen. ■



Ein gutes Miteinander der Generationen ist Claudia Plakolm ein besonderes Anliegen.



Mit dem UBV-Modul erhalten Zivis praxisorientiertes Know-how für ihre Tätigkeiten in der Pflege, wie zum Beispiel bei der Körperpflege und der Nahrungsaufnahme.



Wieder zu Kräften kommen bei Mangelernährung & Schluckstörung



● **Resource® Trinknahrungen** – Für eine energie- und nährstoffreiche Ernährung. Gebrauchsfertige Drinks mit exzellentem Geschmack bei krankheits- und altersbedingter Mangelernährung.

● **ThickenUP® clear** – Für mehr Freude am Essen und Trinken. Amylaseresistentes, ergiebiges und geschmacksneutrales Eindickungspulver für sicheres Schlucken.

Risiko-Test in nur 5 Minuten für ...

- **Mangelernährung:** MNA (Mini Nutritional Assessment)
- **Schluckstörung:** EAT-10 (Eating Assessment Tool)

kostenlos durchführen unter:
www.nestlehealthscience.at

Erhältlich in allen Apotheken!

Für gratis Informationsmaterial kontaktieren Sie uns unter: office.nhs@at.nestle.com

Bestens bewährt:

Preisel-Caps D-Mannose

Verstärkter Schutz gegen Blasenentzündung

Vor über drei Jahren wurde das Preiselbeer-/Cranberry-Sortiment der Caesaro Med durch ein innovatives Produkt mit dem Aktivstoff D-Mannose erweitert.

Das Zusammenwirken zweier Aktivstoffe kann sowohl im Akutfall, das heißt beim Spüren erster Alarmsignale von Vorteil sein, als auch in Fällen, wo der Cranberry-Extrakt allein keine ausreichende Schutzwirkung in der langfristigen Anwendung erreichte.



Anforderung von ausführlichen Informationen, und Zusendung von Mustern erhalten Sie bei APOfit GmbH und Caesaro med GmbH unter Tel.: 02236 864841, info@caesaro-med.at, www.caesaro-med.at





Rätsel für Jung und Alt

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

Ja, ich möchte ein Exemplar „Weihnachten wie damals“ 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.

Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Weihnachten wie damals“ von Johannes Sachslehner und Ingrid Pernkopf.

1 VOLLMUNDIG

Wie gelangen Sie vom Wort MUND zum Wort BALZ in 4 Schritten, wenn Sie pro Schritt jeweils nur einen Buchstaben ändern und immer ein sinnvolles deutsches Wort entstehen soll?

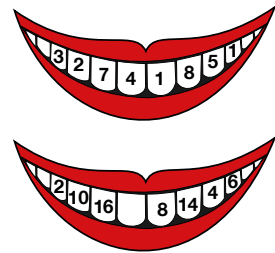
MUND > >

..... >

> BALZ

2 EIN LÄCHELN

Welche Zahl fehlt?



3 MUNDGERECHT?

Was bedeuten die folgenden Redewendungen?

a.) nicht auf den Mund gefallen sein

b.) jemandem das Wort aus dem Mund nehmen

c.) sich kein Blatt vor den Mund nehmen

d.) jemandem den Mund wässrig machen

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT

1. **Der Nase nach** 10 mal

2. **Wohlgeruch** 5 t = 5000 kg; 2 ml = 0,002 l; 0,002 x 5000 = 10 kg

3. **Düfte** Die Natur der Nase ist es, Düfte zu lieben; aber wenn das Herz nicht heiter ist, so mögen alle Düfte einen umgeben und man riecht sie nicht.

BUCHTIPP: Weihnachten wie damals

Geschichten, Brauchtum und Rezepte rund um die schönste Zeit des Jahres.

Der Historiker und die Gmundner Köchin und Wirtin haben sich in diesem stimmungsvollen Lese- und Backbuch auf eine nostalgische Zeitreise in die weihnachtliche Welt unserer Urgroßmütter

und Großväter begeben. Es gibt Wissenswertes über Krippenspiele und kitschige Weihnachtspoesie, über Nikolaus und Krampus, über Christkind und Christmette bis hin zu uraltem Brauchtum zu erfahren.

Johannes Sachslehner, Ingrid Pernkopf
Weihnachten wie damals
ISBN 978-3-222-13683-2
Styria Buchverlage 2021



Hoffnung im Seifenformat

Aussichtslosigkeit im Libanon. Die Wirtschaft steht vor dem totalen Zusammenbruch. Ein Großteil der 6 Millionen Einwohnerinnen und Einwohner lebt in Armut, und hinzu kommen noch mindestens 1,5 Millionen Geflüchtete aus dem benachbarten Syrien, die besonders unter der wirtschaftlichen Schieflage leiden. Inmitten dieses Chaos ermöglicht das Hilfswerk International neue Hoffnung.

Midia denkt an ihre Heimat in Syrien und ihre Flucht in den Libanon zurück: „Es war nicht mehr sicher in meinem Heimatland. Deshalb floh ich mit meiner Familie vor dreizehn Jahren in den Libanon und lebe nun hier mit meinem Mann und meinen drei Söhnen. Lange Zeit hatten wir im Libanon keine Möglichkeit, Geld zu verdienen, und wohnten deshalb in einem kleinen Zimmer. Es hatte kein Fenster und war nur 15 Quadratmeter groß. Unser gesamter Alltag spielte sich hier ab. Diese Umstände waren für uns alle sehr belastend.“

Seit drei Jahren arbeitet Midia nun schon mit dem Hilfswerk International zusammen. Gemeinsam mit drei Kolleginnen, die alle eine ähnliche Fluchterfahrung durchlebt haben, stellt sie für SABUN – die gute Seife



Midia (r.) und ihre Kollegin Izdiyar (l.) bei der Seifenproduktion.

reine Olivenölseife her. Mit dem daraus resultierenden monatlichen Einkommen können die Frauen ihre Familien versorgen. Regelmäßig treffen sie sich in der SABUN-Werkstatt, um im traditionellen Herstellungsverfahren hochwertige Seifen zu produzieren. Die Routine und der Austausch untereinander stärkt die Frauen und ermöglicht ihnen einen geregelten Alltag.

MEDITATIVES RÜHREN

In der Werkstatt kennt Midia die Handgriffe genau. Sie bereitet sorgfältig ihren Arbeitsplatz vor. Danach vermischt sie durch kräftiges Rühren das reine Olivenöl mit Seifenlauge und Wasser. „Seife herzustellen ist eine Handwerkskunst. Es ist mein Hobby, meine Auszeit. Die Gedanken werden langsamer, wenn ich die Inhaltsstoffe vermische. Hier in der Werkstatt kann ich neue Kraft tanken,





Midia kann dank SABUN ein Leben in Würde führen.



Die vier Seifenproduzentinnen für SABUN – die gute Seife: Midia, Izdihar, Jamila und Jihanne

Dank dem Seifenprojekt des Hilfswerk International können Frauen im Libanon ein Leben in Selbstbestimmung führen. Mit dem Einkommen, das Midia und ihre Kolleginnen durch die Produktion verdienen, bestreiten sie den Lebensunterhalt ihrer Familie. Die Seifen bestehen ausschließlich aus lokal bezogenen Rohstoffen, und zwar aus reinem Olivenöl, Seifenlauge und Wasser. Das kalte Herstellungsverfahren benötigt kaum Energie und ist umweltfreundlich. Die gute Seife ist sanft und pflegt selbst empfindliche Haut schonend. Sie ist also nicht nur gut für Midia und die Umwelt, sondern auch für Sie und Ihre Lieben.

um meiner Familie eine Stütze zu sein.“ Die Flüssigseife gießt die dreifache Mutter in rechteckige Silikonformen. Die befüllten Seifenformen stellt sie zum Trocknen in ein hohes Regal. „Es gibt nichts Schöneres, als die fertigen Seifen in der Hand zu halten. SABUN – die gute Seife ist mehr als nur eine Einkommensquelle

für mich. In meinen Augen ist sie ein Symbol des Wandels und der Unabhängigkeit. Die zarten Duftnoten, die beim Herstellungsprozess in der Luft hängen, erinnern mich jedes Mal aufs Neue an all die Möglichkeiten, die sich für meine Familie durch die Seifenherstellung ergeben, wie zum Beispiel eine größere Wohnung.“

„DUFTE“ GESCHENKSIDEE

SABUN – die gute Seife ist das perfekte Weihnachtsgeschenk, denn die Seife schenkt gleich doppelt Freude. Einerseits beglücken Sie mit der Seife unter dem Weihnachtsbaum Menschen in Ihrem Umfeld. Andererseits ermöglichen Sie Midia und ihren Kolleginnen ein faires Einkommen und Stabilität im Libanon. ■



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

bosomedicus 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. **bosomedicus 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



GROSSE HILFE, GANZ NAH.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Hilfswerk Steiermark GmbH
Landesgeschäftsstelle
Paula-Wallisch-Straße 9, 8055 Graz
Tel. 0316/813181-0
office@hilfswerk-steiermark.at

SOCIAL MEDIA

 **Facebook:** @hilfswerkstmk

 **Instagram:** @hilfswerksteiermark

PODCAST WANDELSICHER

Hören Sie sich doch auch mal unseren
Podcast an:

[https://www.hilfswerk.at/steiermark/
wir-ueber-uns/wandelsicher-der-podcast/](https://www.hilfswerk.at/steiermark/wir-ueber-uns/wandelsicher-der-podcast/)

„wandelsicher“ ist der Corporate Podcast des Hilfswerk Steiermark. Das Leben ist ständig im Wandel. Es läuft niemals geradlinig, sondern fordert uns immer wieder zur Weiterentwicklung heraus. Das ist gut so, denn jeder Wandel bringt Geschichten mit sich, von denen Andere lernen können. Wir sprechen in diesem Format regelmäßig mit interessanten Menschen im und um das Hilfswerk.



LORENZ GmbH
PFLEGE BETTEN 

Pflegebetten und Zubehör
für die Krankenpflege



über 25 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: 03112 22509 - Fax DW -15 - www.lorenz-pflegebetten.at



Nachbar in Not • Die Presse - Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzkranke • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe

DEM GLÜCK EINE CHANCE GEBEN



für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • Verein Down-Syndrom Österreich • Lichtblickhof e.motion Kinderhospiz - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Österreichischer Behindertenrat • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullose Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt- betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark- die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz - Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschmaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows- Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Sterntalerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis + Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • Tafel-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria • Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour • Theater Delphin- Verein zur Förderung von integrativer Kunst, Kreativität und Kommunikation • Forschungsverein Lungenhochdruck • Soziale Projekte Steiermark • Caritas Socialis Hospiz Rennweg • Österreichischer Seniorenbund • Hilfswerk Österreich • Österreichische Volkshilfe • Pensionsistenverband Österreich • Häfeler der Diakonie Wien • SOMA Märkte Österreich • Caritas - + Lager und Sammlungslager für Notleidende • Österreicher des Jahres - Kategorie Humanitäres Engagement • Lotterien Tag im Kunsthistorischen Museum mit Extraführungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Naturhistorischen Museum mit sprachsensiblen Führungen für Kinder aus einem benachteiligten Umfeld • Licht ins Dunkel • Tiergarten Schönbrunn • Österreichische Bergrettung • Hospiz Österreich • Lotterien Tag im Belvedere mit einer Führung für Sehbehinderte und Demenzkranke • Lotterien Tag im Joanneum Graz mit dem inklusivem Projekt „Museum für alle“ • Lotterien Tag in der Josefstadt • Lotterien Tag im Kunsthaus Wien mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag beim Wiener Kabarettfestival mit Vergabe von VIP Tickets an die Caritas Frauenhäuser • Wien Work - integrative Betriebe • Ein Funken Wärme - Heizkostenunterstützung für Menschen in schwieriger Situation • Exoskelett Bewegungshilfe für gehbehinderte Menschen • Lotterien Tag im MuseumsQuartier • Weltrotkreuztag • IMBA - Forschung Spielsucht • Lotterien Tag im Technischen Museum mit Führungen in Gebärdensprache • Lotterien Tag im Wiener Lustspielhaus mit Ticketvergabe ans Neunerhaus • Neunerhaus - Wohnhaus für Obdachlose • Special Olympics Österreich • Verein Down-Syndrom Österreich • Lichtblickhof e.motion Kinderhospiz - Unterstützung von Familien bei traumatischen Erlebnissen • Nationalpark Hohe Tauern - Projekt barrierefreie Nationalpark-Themenwege im Kaiser Klödnitztal • Österreichischer Behindertenrat • Debra - Patientenorganisation für an Epidermolysis bullose Erkrankte („Schmetterlingskinder“) • Red Noses Clowndoctors • Auftakt- betreut Menschen mit Behinderungen beim Wohnen und in der Freizeit • Homeless Worldcup der Caritas Steiermark- die soziale Straßenfußball-Weltmeisterschaft • Sturm Graz - Special Blackies • Literaturpreis Ohrenschmaus- fördert das Schreiben von lernbehinderten AutorInnen mit Schreibtalent • Simultania Kunstpreis des Hilfswerks Steiermark • Coca Cola Inclusion Run zugunsten Special Olympics • Club NÖ - Turnier zur Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen • Marianne Hengl / Verein RollOn Austria für Menschen mit Behinderung • Caritas Haus Immanuel meets Märchensommer Niederösterreich • Verein Rainbows- Betreuung von Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen • Verein Rainbows Niederösterreich - Benefizveranstaltung • Verein Pilgrim - betreut Menschen mit Behinderung in deren Freizeit • ArbeiterSamariterBund Alkoven- Krankentransport, Rettungsdienst, Hilfeleistungen • Benefizkonzert zugunsten der Kinderburg Rappottenstein • Salzburger Gehörlosenvereine • Vienna Charity Run/Austria Charity Run zugunsten Steieralerhof • Ghost Run zugunsten PH Austria - Initiative Lungenhochdruck • Wiener Tafel • Sozialmärkte SOMA+ Caritas • Lebenshilfe Inklusionspreis + Förderpreis • Lotterien Tag in Parndorf • Tafel-Ball Inklusionsveranstaltung • Charity „Laufen hilft“ zugunsten St. Anna Kinderspital und Neunerhaus • LOK Verein Leben ohne Krankenhaus • Wiener Zoolauf zugunsten PH Austria • Initiative Lungenhochdruck • Lotterien Tag im Museum Kärnten • NÖ Berg- und Naturwacht • Österreichische Kinderhilfe • Österreichische Seniorenhilfe • Österreichische Sporthilfe • Sporthilfe/Sportler mit Herz • Sporthilfe/Millionenshow • Österreichisches Olympisches Comité • Österreichisches Paralympisches Committee • Österreichisches Paralympisches Committee-Talent Days 2022 • Caritas Haus Immanuel • Diakonie Österreich/Gartenhof de la Tour •

gärtnerundenzi



„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. Das Engagement im humanitären und sozialen Bereich ist im Unternehmen von Beginn an fest verankert. So unterstützen wir in Österreich auch zahlreiche Institutionen im sozialen und gemeinnützigen Bereich. Von Caritas bis Volkshilfe, von Frauenhäusern bis Rotes Kreuz. Keine andere Unternehmensgruppe in Österreich verfügt über ein derartig vielfältiges und breites Unterstützungsprogramm. Damit alle etwas vom Glück haben.

Weil die Kleinen schnell erwachsen werden: Junior's Best Invest*.



Jetzt
2 Monats-
prämien
gratis!*

(max. Gutschrift
EUR 100,-)

Unsere Lebensversicherung
für Kinder ab 0 Jahren.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

WIENER 
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP

*Aktion gültig bis 15. 12. 2023. Das Basisinformationsblatt zu diesem Produkt ist bei Ihrer/Ihrem Berater:in und auf wienersaetdtische.at erhältlich.