

02 | 2025

# HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

## ÜBERBLICK

Wie viel in welchem Alter  
trainiert werden soll

Seite 10

## HERBERT FÄHRT

Ein Senior siegt bei  
Profi-Radrennen

Seite 12

## EINSATZ AN DER FRONTLINIE

Mobile Teams des  
Hilfswerk International  
in der Ukraine

Seite 16



# Bewegung!

WER KÖRPERLICH AKTIV  
IST, LEBT GESÜNDER

Seite 4

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



# 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](https://sponsoring.lotterien.at), [lotterientag.at](https://lotterientag.at)



## Editorial

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

## BEWEGUNG IM ALTER

Ob Spazierengehen, Radfahren, Tanzen: Regelmäßige und abwechslungsreiche Bewegung ist in jedem Alter wichtig. Körperliche Fitness fördert die Mobilität des Menschen und damit auch das Teilhaben am gesellschaftlichen Leben. Insbesondere älteren Menschen wird empfohlen, regelmäßige Bewegung in ihren Alltag einzubauen und sowohl Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gezielt zu trainieren. Dies ist essenziell, um die körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten. Bewegung hilft, chronischen Erkrankungen vorzubeugen, die besonders häufig im Alter auftreten. Körperlich fitte Menschen erholen sich in der Regel wesentlich rascher von einem Spitalsaufenthalt als inaktive Menschen.

In unseren Seniorenpensionen sowie in der Tagesbetreuung orientieren wir uns an den vorhandenen Ressourcen unserer Bewohner\*innen und versuchen, diese so lange wie möglich durch aktive und passive Bewegung zu erhalten. Vormittags wird mit den Bewohner\*innen und Tagesgästen zumeist sitzend geturnt, gekegelt und gesungen. Auch die tägliche Körperpflege und Mobilisation sind Aktivitäten, die in den Alltag einfließen. Spaziergänge mit Begleitung durch den Garten oder in die nähere Umgebung, teils mit Gehhilfen oder im Rollstuhl, runden das Bewegungsangebot ab.

Ein wichtiger Hinweis: Die körperliche Fitness kann bis ins hohe Alter verbessert werden. Training und Ausdauer ist nicht unbedingt eine Frage des Alters. Eine trainierte 70-jährige Person kann durchaus sportlicher und aktiver sein als eine untrainierte 30-jährige Person.

In diesem Sinne: Bewegung wirkt – Nicht-Bewegen auch.

**Nikolaus Scharmer, M.A.**  
Geschäftsführer

# 4

## IM FOKUS

Gesunde Bewegung

# 12

## ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Ein Senior als Profiradler

# 14

## KINDHEIT & JUGEND

FIDI Kids – die Kinderseite

# 18

## MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

Freude am Herumtoben  
ist bei den Kleinsten  
ganz natürlich.

# Bewegt durchs ganze Leben

**Körperliche Aktivität stärkt die Muskeln, hilft gegen Stress und lindert Krankheiten:** Wer sich von Kindesbeinen an bewegt, hat bessere Chancen auf ein gesundes Leben.

**K**leine Kinder sind ständig in Bewegung. Sie krabbeln, gehen, laufen, springen, klettern – und meist sind sie mit Feuereifer bei der Sache. Das ist auch gesund und wichtig für sie.

Je älter Menschen werden, desto weniger bewegen sie sich jedoch. Das beginnt langsam, fast unmerklich, in den Teenager-Jahren, wenn Schule und digitale Medien den jugendlichen Bewegungsdrang ausbremsen. Das Berufsleben und mit ihm die Herausforderung, Familie und Job zu vereinbaren, verknappen dann die Freizeit. Schnell wird da beim sportlichen Ausgleich gespart. Irgendwann sitzen wir alle dann nur noch: im Büro, zu Hause – und dann auch schon bei medizinischen Behandlungen. Denn als Folgen eines „sitzenden Lebens“ treten früher oder später diverse Wehwehchen auf.

## **SO POSITIV WIRKT BEWEGUNG**

Warum aber wirkt sich wenig Bewegung so fatal aus? Das liegt tatsächlich in unserer

Natur, denn der menschliche Körper wäre perfekt gebaut für viel Bewegung. Zwischen 20 und 25 Kilometer am Tag zu gehen – kein Problem. Die meisten Menschen gehen jedoch nur ein bis zwei Kilometer täglich.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO schlug bereits vor Jahren Alarm: Mehr als 1,5 Milliarden Menschen weltweit bewegen sich zu wenig. Viele leiden in der Folge an Bluthochdruck, Diabetes, Schlaganfällen, psychischen Probleme, Demenz und Krebs. Bewegungsmangel ist laut WHO global für etwa fünf Millionen Todesfälle pro Jahr verantwortlich.

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich hingegen positiv auf den Bewegungsapparat aus, auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, das Immunsystem. Auch seelische Probleme wie Ängste und Depressionen, Schlafstörungen und Auswirkungen von Stress lassen sich mit einem aktiveren Alltag besser bewältigen. Gehirn und Gedächtnis werden angeregt, sogar demenzielle Erkrankungen ausgebremsst.





„Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“  
Albert Einstein





**Othmar Karas**  
Präsident Hilfswerk Österreich

„Bewegung ist die beste Medizin. Das gilt für jede Altersstufe. Bereits ab der frühesten Kindheit sollte körperliche Aktivität ein selbstverständlicher Bestandteil des Alltags sein. Dann ist es umso leichter, auch im späteren Leben in Bewegung – und gesund! – zu bleiben. Sogar im hohen Alter kann man noch durch gezieltes Training die Muskeln stärken, die Balance verbessern und damit Stürzen vorbeugen. Mehr als 10 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher über 65 Jahre werden als gebrechlich eingestuft. Eine Bewegungsinitiative wie ‚Gesund fürs Leben‘ des Hilfswerks kann jedoch auch ihnen noch eine bessere Lebensqualität mit mehr Eigenständigkeit ermöglichen.“



Körperliche Aktivität ist in jedem Alter gesund.

## »» EMPFEHLUNGEN NACH ALTER

Je nach Alter werden ein unterschiedliches Ausmaß sowie eine unterschiedliche Intensität an Bewegung empfohlen (siehe Infografik Seite 10).

Kleinkinder bis 5 Jahre sollten zum Beispiel über den Tag verteilt drei Stunden körperlich aktiv sein. Mindestens eine Stunde davon ist intensives Austoben für sie wichtig. In dieser Altersgruppe ist freie Bewegung richtig, also Gehen, Laufen, Springen, ohne Vorgaben – Hauptsache, es macht Spaß. „Mit Hilfe von Bewegung entdecken Kleinstkinder ihre Umwelt selbstständig. Die dabei gesammelten Erfahrungen sind Grundlagen für die gesamte

kindliche Entwicklung. Über die Grobmotorik wird auch die Feinmotorik ausgebildet, die für das Schreibenlernen wichtig ist“, erläutert Petra Rittsteiger, Fachbereichsleitung Pädagogik beim Hilfswerk Salzburg.

Für Kinder und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren wird mindestens eine Stunde am Tag intensive Bewegung mit muskelkräftigenden und knochenstärkenden Aktivitäten empfohlen. Ausdauertraining sollte dreimal die Woche stattfinden. „Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig für die mentale Gesundheit von Jugendlichen und stellt einen Ausgleich zu Schule oder Ausbildung her. Sie reduziert Stress, stärkt das Selbstbewusst-



Ob Spiel und Spaß oder Sport,  
Körper und Geist tut es gut.

sein und fördert auch das soziale Leben von Jugendlichen“, erklärt Fabian Kronewitter, Leiter der Offenen Jugendarbeit beim Hilfswerk Salzburg.

Erwachsene von 18 bis 65 Jahren sowie auch fitte reifere Menschen sollten 2,5 bis 5 Stunden pro Woche in ausdauerorientierte Bewegung investieren. Alternativ können auch 75 bis 150 Minuten intensives Training gewählt werden.

### TRAINING GEGEN GEBRECHLICHKEIT

Je älter ein Mensch wird, desto schwieriger wird es, Bewegung in den Alltag einzubauen. Gesundheitliche Einschränkungen, Unsicher-



## INFO

### „GESUND FÜRS LEBEN“

Im Rahmen des Projekts „Gesund fürs Leben“ des Wiener Hilfswerks trainieren geschulte ehrenamtliche Gesundheitsbuddys mit älteren, körperlich geschwächten Menschen in deren Zuhause drei Monate lang zweimal die Woche gemeinsam. Die Teilnahme ist kostenlos.

- **Trainingsinteressierte Menschen ab 60 Jahre**, die in Wien leben (kein Pensionistenwohnhaus oder Pflegeheim) und trainieren wollen
- **Freiwillige ab 50 Jahre**, die als Gesundheitsbuddys ältere, gebrechliche Menschen besuchen möchten. Dafür erhalten sie vier dreistündige Schulungen (abends).

**Wenden Sie sich bitte bei Interesse an Nadja Kraski unter: +43 1 512 36 61-1662 oder: [nadja.kraski@wiener.hilfswerk.at](mailto:nadja.kraski@wiener.hilfswerk.at)**



### MEHR INFOS UNTER:

<https://bit.ly/gesund-fuers-leben>



Das Projekt „Gesund fürs Leben“ hilft hochbetagten Menschen, Kraft aufzubauen.

» heit und die Angst vor Stürzen bremsen Seniorinnen und Senioren oft aus. Dieser Zielgruppe hat sich das Projekt „Gesund fürs Leben“ des Wiener Hilfswerks angenommen. Geschulte Laien, sogenannte „Gesundheitsbuddys“, werden dabei mit hochbetagten Personen zusammengebracht. Zweimal die Woche, drei Monate lang trainieren die Buddys mit ihren Schutzbefohlenen in deren eigenen vier Wänden. Hat der Hausarzt zugestimmt, überzeugt sich noch eine Physiotherapeutin bei einem Hausbesuch davon, inwieweit die Übungen durchgeführt werden können. Bei diesen steht vor allem der Aufbau von Muskelkraft im Vordergrund. „Dieses Training fordert mich schon“, meint Frau K. (87), „aber es tut mir gut. Seit ich trainiere, fällt mir der Alltag leichter. Allein, ohne meinen Buddy, würde ich mich viel seltener überwinden, etwas für meine Kraft zu tun.“

### BEZIEHUNG ALS NEBENEFFEKT

„Tatsächlich geht es um mehr als nur um körperliches Training“, erklärt Martin Oberbauer, verantwortlich für Freiwilligen-Management beim Wiener Hilfswerk. „Durch die Bewegung schöpfen trainingswillige ältere Menschen nicht nur Kraft. Auch Mut und Selbstbewusstsein steigen. Die meisten Zweiertteams aus Buddys und Besuchten treffen sich auch nach diesen

drei Monaten noch regelmäßig und trainieren. Denn ein ganz wichtiger Nebeneffekt des Trainings ist: Da entstehen Beziehungen zwischen Menschen.“

Begonnen hat das Projekt als Studie der MedUni Wien in Kooperation mit dem Wiener Hilfswerk und der Sportunion. Ziel war es, wissenschaftlich nachzuweisen, dass geschulte Laien in der Lage sind, den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von gebrechlichen oder mangelernährten Menschen nachhaltig zu verbessern beziehungsweise Gebrechlichkeit vorzubeugen.

Das gelang so überzeugend, dass die Studie im Dezember 2024 mit dem Staatspreis für freiwilliges und ehrenamtliches Engagement in der Kategorie „Innovation“ ausgezeichnet wurde. Sie wird nun als Projekt weitergeführt. Freiwillige werden übrigens laufend gesucht, Buddys wie Bewegungsinteressierte – siehe Infokasten Seite 7.

### DER ERSTE SCHRITT

Das Wichtigste ist immer der erste Schritt von „körperlich inaktiv“ zu „ein wenig körperlich aktiv“, betonen Fachleute gerne. Gerade dieser fällt vielen Menschen aber besonders schwer.

Oft sind es zu hohe Erwartungen, die uns dabei ausbremsen. Dabei wären es die vielen kleinen Schritte, die große Effekte bringen: Stiegen steigen statt mit dem Aufzug fahren, sich mit Freunden zum Spaziergang statt in einem Lokal treffen oder das Auto stehen lassen und zu Fuß gehen. Dieses bisschen Mehr an Bewegung im Alltag wäre für die meisten Menschen leicht möglich. Und es eröffnet die Chance, sich gesünder, fitter, beweglicher und sicherer zu fühlen. ■



## 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](http://www.boso.at)  
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro



## 24-STUNDEN-BETREUUNG

Gut versorgt – in den eigenen vier Wänden.

### WAS WIR BIETEN:

- Rund-um-die-Uhr-Betreuung in vertrauter Umgebung
- Herzliche, erfahrene Betreuungskräfte
- Regelmäßige Hausbesuche durch diplomiertes Pflegepersonal
- Entlastung für Angehörige
- Auch Urlaubs- und Kurzzeitbetreuung möglich

Jetzt kostenlos  
informieren

[24stunden.hilfswerk.at](http://24stunden.hilfswerk.at)

Servicehotline

0810 820 024

Ausgezeichnet mit  
dem Österreichischen  
Qualitätszertifikat für  
Vermittlungsagenturen:



Spiel „4 gewinnt“ mit  
jedem Untergrund:

# Play SWIFT



Schon ab  
€ 18.490,-<sup>1)</sup>

**SUZUKI**

## Der neue **SWIFT**

wurde vom RJC-Award – einer der bedeutendsten Auszeichnungen

der japanischen Automobilindustrie – zum Car of the Year 2025 gewählt. Kein Wunder, da das

ALLGRIP AUTO Allradssystem der perfekte Spielkamerad auf jedem Untergrund ist. Es schaltet sich automatisch ein und sorgt so für zusätzliche Traktion auf den Hinterrädern. Volle Punktzahl gibt es auch für den leistungsstarken und sparsamen 1.2-Liter Mild-Hybrid-Motor, das neue Design und modernste Sicherheitsfunktionen. Wer hätte das gedacht! Mehr auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at)

Verbrauch „kombiniert“: 4,4-4,9 l/100 km, CO<sub>2</sub>-Emission 98-110 g/km<sup>2)</sup>

1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVA –Ökologisierungsgesetz. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Symbolfotos. Mehr Informationen auf [www.suzuki.at](http://www.suzuki.at) oder bei Ihrem Suzuki Händler.

Inklusive  
**SUZUKI  
connect**



# Bewegungsempfehlungen für jedes Alter

Quelle: Österreichische Bewegungsempfehlungen.  
Band Nr. 17/2020, Hrsg.: Fonds Gesundes Österreich



**KLEINE KINDER  
(0 BIS 6 JAHRE):**

**21 h**

**PRO WOCHE**

täglich 3 Stunden Bewegung  
ohne Vorgaben – Hauptsache,  
es macht Spaß

z. B.: Springen, Laufen,  
Klettern, Bewegungsspiele

**JUGENDLICHE  
(6 BIS 18 JAHRE):**

**7 h**

**PRO WOCHE**

täglich eine Stunde intensivere  
Bewegung, das heißt 3x pro  
Woche Ausdauertraining,  
3x Krafttraining

z. B.: Ballsport, Radfahren,  
Schwimmen, Laufen, Tanzen

**ERWACHSENE  
(18 BIS 65 PLUS):**

**2,5–5 h**

**PRO WOCHE**

tägliche Bewegung empfohlen,  
pro Woche mindestens  
150 Minuten mit mittlerer oder  
75 Minuten mit höherer Intensität,  
2x pro Woche Krafttraining

Sportarten abhängig von  
individueller Fitness

# Wissenswert und informativ!



## KLEINE FRAGEN, GROSSE ANTWORTEN.

Warum fragen Kinder so viel? Und warum sollte man ihre Fragen beantworten? Unsere neue Broschüre „Kleine fragen, Große antworten. Auf Entdeckungsreise in eine nachhaltigere Welt mit MINT.“ ist auf den typischen Fragen von kleinen Kindern rund um MINT, also Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik, aufgebaut. Bunt und fröhlich gestaltet, spricht sie Kinder im Alter von 0–6 Jahren an. Eltern bekommen darin Tipps, wie sie sich gemeinsam mit ihren Kindern auf eine spannende Wissensreise in die MINT-Welt begeben können. Eine erste – und vor allem spielerische – Begegnung mit MINT verbessert immerhin die Chancen, dass Kinder sich auch in ihrem späteren Leben gerne mit Wissenschaft und Forschung beschäftigen.

**JETZT  
KOSTENLOS  
BESTELLEN!**  
Unter 0800 800 820  
oder [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)



## Dichte Blase g'sunder Darm

### Wiener Kontinenz-Tag

25. Juni 2025 | 10.00 – 16.30 Uhr  
Wiener Rathaus, Festsaal  
(Eingang Lichtenfelsgasse 2)

**EINTRITT FREI**

Vorträge rund um Blasen-, Darm- und Beckenbodengesundheit +++ Persönliche Beratung durch erfahrene Fachkräfte +++ Erlernen von wirksamen Beckenboden-Übungen +++ Glücksrad mit schönen Preisen +++ und Vieles mehr +++  
Moderation: Ingrid Wendl

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

Veranstalter: Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) in Kooperation mit der Wiener Gesundheitsförderung (WiG)

Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich | WiG | für die Stadt Wien | Mit freundlicher Unterstützung von: Wellspect | HILFSWERK

„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!“



**WEBPORTAL KIDS & MINT**  
Hier erfahren Sie Wissenswertes rund um Kinderfragen zu Natur, Technik und Wissenschaft.

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



## Herbert fährt

**Begonnen hat er als Profisportler mit 16.** Während seiner Berufszeit war das Radfahren nur ein Hobby. Aber seit er in Pension ist, tritt Herbert Lackner wieder voll in die Pedale.

**M**it seinen Teamkollegen, alle über 70 Jahre alt, zählt Herbert zur Weltspitze im Senioren-Leistungssport. 28 Goldmedaillen bei nationalen Wettkämpfen, Welt- und Europameisterschaften sind die eindrucksvolle Leistungsbilanz seines Rad-Teams. Vom „Race across America“, einem Ultra-Rad-Marathon über rund 5.000 Kilometer von der West- bis zur Ostküste der USA kann der Senior-Radler genauso erzählen wie von den Herausforderungen beim Radeln rund um sein Zuhause in Niederösterreich.

„Ich habe mit 80 noch ein Unternehmen gegründet und organisiere Sportreisen – von den Flügen über den Sport bis zu Safaris“, erzählt er uns. Fremde Länder, Landschaften, „wo sonst keiner hinkommt ohne Rad“, faszinieren ihn, ob im Oman oder Kenia, in den USA oder Europa.

Auch Technik ist für Herbert Lackner trotz reifem Alter kein Hindernis dabei, mit der Außenwelt in Kontakt zu treten. „Ich habe mir die 100 Jahre vorgenommen, das ist noch eine ganze Weile. Da muss ich schon

dranbleiben. Daher habe ich mir vor Jahren schon einen PC zugelegt – und ein Freund hilft mir mit schwierigeren Techniksachen.“

### WETTKÄMPFE ALS MOTIVATION

Warum tut man sich das in dem Alter noch an, wollen wir von Herbert wissen, der dieses Jahr seinen 85. Geburtstag feiert. „Weil ich selbstbestimmt leben will, mir selbst die Schuhbandeln binden will“, lacht er. „Natürlich wird alles mühsamer, je älter man wird. Ich brauche aber ein Ziel, ich will bei Wettkämpfen mitmachen. Sonst würde ich das auch gar nicht durchhalten.“

Bewegung ist Herberts Leidenschaft, von Kindheit an: „Ich bin nie nur in die Schule gegangen, immer gelaufen. Mit 12 Jahren habe ich mein erstes Rad bekommen.“ Ab da sucht er die Herausforderungen. Steigungen mit bis zu 30 Prozent, das Fahrrad 15 Kilogramm schwer und ohne Gangschaltung. Er schafft den Hausberg nicht, aber versucht es immer wieder. Dann ist das Rad verzogen – Herbert lässt nicht locker. „Ich habe herumgeschraubt, es wieder probiert. Nach ein, zwei Jahren habe ich es mit zweimal Stehenbleiben geschafft.“

Mit dem Rad in ferne Länder, an Orte, wo sonst keiner hinkommt, das fasziniert Profiradler Herbert.



Man hört ihm heute noch den Stolz darüber an. „Mit dem Rad ist man halt schneller und kommt weiter, statt zehn bis zwanzig Kilometer sind es 200 Kilometer. Das hat mir gefallen.“ Mit 16 ist Herbert in den Profisport eingestiegen, bei Ferry Dusika. Dann kam der Beruf, und das Radfahren wurde zum Hobby. Aber mit der Pension wollte er wieder als Profi durchstarten.

## RÜCKSCHLÄGE

Dann bremst ihn jedoch seine Gesundheit aus: Herzprobleme. Vorhofflimmern. Er muss sich operieren lassen. 14 Tage danach sitzt er wieder im Sattel. Theoretisch ist wieder alles in Ordnung, aber: „Es hat ein paar Jahre gedauert, bis ich wieder mithalten konnte mit der Konkurrenz. Leistungssport ist halt immer auch Disziplin. Und man lernt mit Rückschlägen umzugehen, sich Ziele zu setzen. Für mich ist Sport immer Wettkampf.“

Herbert beißt sich durch. 2013 gewinnt er die Seniorenolympiade in Italien. „Darauf habe ich vier Jahre lang hingearbeitet. Jeden Morgen habe ich mir gesagt: Ich werde Olympiasieger!“ Allerdings, so räumt



Herbert Lackner radelt durch die USA, Ultra-Marathons über tausende Kilometer fordern ihn heraus.

er ein: „Man muss es auch gerne machen. Für mich ist es ein Supergefühl, mich als Trainierer zu plagen – sonst tut es nur weh. Aber wenn jemand kein Bedürfnis nach Sport hat, dafür habe ich auch kein Rezept.“

Der sportliche Senior erlebt jedoch einen weiteren gesundheitlichen Rückschlag: „Vor ein paar Jahren hatte ich plötzlich Gleichgewichtsprobleme, bin dauernd gestolpert. Wie sich herausgestellt hat, hatte ich einen Bluterguss unter der Schädeldecke. Dann haben sie mir Löcher in den Kopf gebohrt, Blut abgesaugt und ich bin im Rollstuhl gesessen. Das war schon ein Tiefschlag!“ Aber wieder rappelt er sich hoch: „In die Reha bin ich mit dem Fahrrad gefahren. Die wussten gar nicht, was sie dort mit mir tun sollten. Ich war fitter als die Therapeuten“,

amüsiert er sich mittlerweile darüber. Abschließend hat Herbert noch eine Botschaft an die „Sportnation Österreich“: „Es gibt mittlerweile internationale Bewerbe für reifere Sportler. In Österreich hat das Stellenwert null. Es gibt keine Förderungen, keine Rennen für Über-65-Jährige. Im Fernsehen werden Seniorenbewerbe totgeschwiegen. Wir sind aber zwei Millionen Menschen in diesem Alter in Österreich. Wir sind auch Bürger, wir zahlen Steuern. Die Öffentlichkeit, die Politik, die sehen in uns Seniorensportlern nur Außenseiter, Spinner. Das ist kein Ansporn für die Volksgesundheit. Die hört nämlich nicht mit 40 auf. Ganz im Gegenteil, da fängt es erst an!“

Herbert Lackner lässt sich davon dennoch nicht ausbremsen, er radelt weiter zum nächsten Profirennen ... ■

# FIDI Kids



LIEBE KINDER,  
malt doch das kleine  
Bewegtsichnicht für uns!  
Schickt ein Mail mit eurem  
Bild an: [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)  
Das schönste Bild wird mit  
dem Buch „Bloß nicht  
bewegen – oder doch?“  
belohnt.

## BUCHTIPP: Bloß nicht bewegen – oder doch?

Das Bewegtsichnicht ist ein flauschiges blaues Wesen, das am liebsten die ganze Zeit nur herumsitzt. Dabei langweilt es sich eigentlich furchtbar. Wie gut, dass seine Freunde, die Tiere, so viele Ideen haben für lustige Bewegungsarten. Auch die Kinder, die die Geschichte im Bilderbuch ansehen, können mithelfen, damit der kleine blaue Faulpelz in Schwung kommt. Sie bekommen auf jeder Doppelseite Anregungen zum Mitmachen.

Zum Schluss bewegt es sich dann doch, das Bewegtsichnicht. Und es hat sogar viel Spaß bei den neun Übungen, die im Lauf der Geschichte zusammengekommen sind. Davon gibt es auch ein Poster zum Aufhängen, das hinten im Buch eingelegt ist. Ein fröhliches buntes Mitmachbuch für Kinder ab 3 Jahren.

Nanna Neßhöver, Sabine Legien

**Bloß nicht bewegen – oder doch?**

**Ein Mitmachbuch zum Turnen, Toben & Springen.**

ISBN 978-3-551-25153-4; Carlsen-Verlag; ab 3 Jahren



## SPIELETIPP: *Stopptanz*

**Was man dafür braucht:**

**mindestens zwei Kinder & Musik**

Alle Kinder bewegen sich zur Musik im Raum. Jeweils eine Bewegungsform wird vorgegeben, z. B.: hüpfen wie ein Hase, stampfen wie ein Elefant, mit den Armen flattern wie ein Schmetterling, kriechen wie eine Schlange, seitlich gehen wie ein Krebs. Stoppt die Musik plötzlich, bleiben alle Kinder sofort stehen, wie eingefroren. Wer sich bewegt, scheidet aus. Danach beginnt die Musik erneut, und es geht mit einer neuen Bewegung weiter.

**Tipp:** Statt „Ausscheiden“ kann auch einfach eine kreative Zusatzaufgabe gemacht werden. Zum Beispiel kann das Kind, das sich bewegt hat, einen Hampelmann machen.





# Rätsel für Jung und Alt

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

**Ja, ich möchte ein Exemplar „Land der Töchter zukunftsreich“ 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 „Land der Töchter zukunftsreich“ von Doris Schmidauer.**

## 1 AUS DER LUFT GEGRIFFEN

Das Edelgas Argon ist nach Stickstoff und Sauerstoff der dritthäufigste Bestandteil der Luft. Wie oft ist das Wort ARGON in der folgenden Buchstabenschlange enthalten?

NARGOGARONGRANGORARGONORGANOARNOGARGON  
AGRONANGRONARGRARGONAROGNARONGAGRONRAGO  
RANARGORNAGARGONAGRONARGONORGANANGORAAR  
GOONARRGONARGONAGORNRGARGON

## 2 LUFT HABEN

Wenn genau in die Mitte eines Würfels mit einer Innenkanten-Länge von 2 Metern ein Würfel mit einer Außenkanten-Länge von 100 Zentimetern gelegt wird, wie viel Kubikmeter Luft bleiben dann zwischen den beiden Würfeln frei?

## 3 IN DER LUFT LIEGEN

Welches Wort passt als zweiter Teil zum linken und als erster Teil zum rechten Wort? Es ergeben sich zwei zusammengesetzte Hauptworte:

- |      |       |           |
|------|-------|-----------|
| LUFT | ..... | AMT       |
| LUFT | ..... | KABEL     |
| LUFT | ..... | SCHANZE   |
| LUFT | ..... | FAHRKARTE |
| LUFT | ..... | FAHRT     |
| LUFT | ..... | VERBAND   |

**AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT // 1. Versteckte ERDE** 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** 1 Hektar = 10.000 Quadratmeter. 0,5 kg x 5.000 = 2.500 kg = 2,5 Tonnen. **3. ERDKunde** A. a) Chile ist ein Staat in Südamerika, die anderen Staaten nicht. B. c) der Himalaya liegt zum Teil in Nepal, nicht aber in den anderen Ländern. C. c) Hawaii liegt im Pazifischen Ozean, die anderen Inseln nicht.

## BUCHTIPP: Land der Töchter zukunftsreich

Keine Autobiografie, sondern inspirierende Geschichten von mutigen Frauen.

Sie ist lieber First Volunteer als First Lady: Doris Schmidauer, Frau von Bundespräsident Alexander Van der Bellen,

gewährt in ihrem Buch Einblicke in Machtstrukturen, feministische Allianzen und stellt Weggefährtinnen und Vorbilder vor: Wissenschaftlerinnen, Aktivistinnen und Unternehmerinnen. Mut ist nicht immer laut, aber immer wirksam, so ihre Devise.

Doris Schmidauer  
**Land der Töchter zukunftsreich.**  
ISBN 978-3-222-15134-7  
Molden Verlag 2025



# Einsatz an der Frontlinie

**In der Ukraine** unterstützt das Hilfswerk International mit mobilen Teams Menschen, die sich nicht mehr selbst versorgen können. Fünf Help Points gibt es dafür derzeit. Anfang 2025 sind zwei neue in den Städten Marhanez und Zlatopil dazugekommen.



Bohdan hat im Krieg ein Bein verloren. Er ist auf das mobile Team des Hilfswerk International angewiesen.

**H**aben Sie sich je gefragt, was mit den schwächsten Menschen einer Gesellschaft im Krieg passiert? Mit denen, die krank oder alt sind oder eine Behinderung haben? Wenn die Männer im Krieg sind und viele junge Menschen das Land verlassen haben, gibt es oft niemanden mehr, der sich um sie kümmert.

Es sind „vergessene Menschen“ wie Oleksandra (32), die aufgrund ihrer Krebsdiagnose nicht mehr mobil ist. Sie lebt mit ihrer gebrechlichen alten Mutter zusammen. Durch den Krieg kann Oleksandras Krebserkrankung allerdings nicht behandelt werden.

Dann gibt es auch noch Menschen wie Andriy (57), der sich seit seinem Schlaganfall nicht mehr selbst versorgen kann und alleine wohnt. „Ich bin noch zu gesund zum Sterben“, sagt er.

## **MOBILE TEAMS: HILFE PER AUTO**

Die mobilen Teams des Hilfswerk International sind im Frontliniengebiet unterwegs, in den Städten Marhanez und Zlatopil. Sie kümmern sich um

Oleksandra und Andriy. Diese Teams sind die einzigen Menschen, die die beiden einmal die Woche besuchen. „Dank des Hilfswerk International kann ich weiterleben“, erklärt Oleksandra. Jede Woche bekommen sie und ihre gebrechliche Mutter ein Nothilfepaket mit den wichtigsten Lebensmitteln und Hygieneartikeln, um zu überleben.

Sozialarbeiterin Mariia ist Mitglied des mobilen Teams und nimmt sich der Sorgen der Menschen an. „Hier in der Ukraine leben die Menschen nur noch von Tag zu Tag. Jeder Tag, den man überlebt hat, ist ein Segen. Aber den Menschen geht langsam die Kraft aus“, meint Mariia.

Woher sie selbst die Kraft nimmt? „Ich sehe, wie wichtig unsere Hilfe für die Menschen hier ist“, sagt sie, und steigt wieder in das Auto ein. „200 Menschen sind nur noch am Leben, weil wir sie versorgen. Ich weiß, dass ich weitermachen muss.“

Zu diesen 200 Menschen gehört auch Bohdan, ein 48-jähriger Mann, der im Krieg ein Bein verloren hat.



Besuche, Gespräche, Hilfspakete und Yoga – die Menschen in der Ukraine brauchen unterschiedliche Formen der Unterstützung, um weiter durchhalten zu können.

Er geht mit Krücken und kann durch seine Einschränkung nichts mehr tragen und nicht mehr weit gehen. Bohdan wartet zu Hause auf das Ende des Krieges. Das mobile Team von Hilfswerk International steht ihm so lange bei: mit wöchentlichen Besuchen, Gesprächen und auch der Lieferung von Lebensmitteln und Hygieneartikeln.

### HELP POINTS ALS ZUFLUCHT

Im Februar 2025 konnte Hilfswerk International seine Help Points in Marhanez und Zlatopil im ukrainischen Frontliniengebiet endlich eröffnen. Hier haben Kinder einen sicheren Ort, wo sie wieder mit Gleichaltrigen spielen können. Das Spielen war im Frontliniengebiet

zuvor nur schwer möglich gewesen. Aber es ist wichtig für eine gute Entwicklung der Kinder. Auch für Erwachsene gibt es Angebote wie Yoga, Gesprächs- und Bastelgruppen sowie psychologische Beratungen, die gut angenommen werden.

Menschen, die nicht mehr mobil sind und niemanden haben, erreicht Hilfswerk International mit seinem mobilen Angebot: Einmal die Woche liefern Teams das Überlebensnotwendigste in ihre Wohnungen.

Dabei ist es besonders wichtig, dass unsere Kolleginnen und Kollegen vor Ort diese Arbeit freiwillig machen, denn Autofahrten im Frontliniengebiet sind sehr gefährlich. ■



# 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

## 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  
Bernadett Rozsa  
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  
Helga Bieber  
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

# Mein Leben

Mehr wissen,  
besser leben!



Für alle, die mehr  
vom Leben wollen!

Ihr Abo  
jetzt für nur  
€ 19,40/Jahr

inkl. Porto

4 Ausgaben jährlich.  
Kündigung mit 4 Wochen Frist  
zum Jahresschluss



Da ist mehr für Sie und IHR LEBEN  
drin! MEIN LEBEN bietet umfassende  
und kompetente Informationen zu  
den Themen Diabetes und gesunden  
Lebensstil – 4 x im Jahr als gedruckte  
Ausgabe, jederzeit auf unserer Website  
und zusätzlich noch regelmäßig mit  
unserem Newsletter MEIN LEBEN plus.

[www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at)

 /meinlebendiabetes

 /diabetes\_vital

# #füreinandersorgen



**Wir sind in ganz Österreich für Sie da. Immer und überall.**

Online auf [wienersaetdtische.at](http://wienersaetdtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

**Ihre Sorgen möchten wir haben.**

**WIENER**   
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP