

# Hand in Hand

Zeitschrift für Gesundheit, Familie und Soziales



HILFSWERK

4 | 2020



## Richtig gut essen

Gesunde Ernährung  
für alle Generationen. > 4

**Hilfswerk International.**  
Weihnachtshilfe für Kinder in Beirut. > 18

**Auszeichnung.** Familien-  
freundlichster Arbeitgeber. > 12

**Zeitmanagement.** Raum und  
Zeit für mehr Lebensfreude. > 13



sozialministerium.at

# Hausbesuche in der häuslichen Pflege

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Bei einem Hausbesuch werden die konkrete Pflegesituation und Pflegequalität mittels Situationsbericht erfasst.

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegepersonen informieren und beraten zu den Themen Pflegegeld, Soziale Dienste oder Versorgung mit Hilfsmitteln und geben praktische Pflegetipps.

Die Hausbesuche sind **kostenlos** und können auf Wunsch vereinbart werden unter:

**Kompetenzzentrum Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege**

Telefonnummer: 050 808 2087

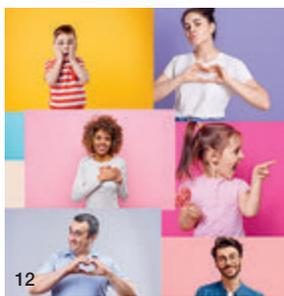
E-Mail: [wunschhausbesuch@svqspg.at](mailto:wunschhausbesuch@svqspg.at)



13



4



12



## EDITORIAL

Alexandra Pack,  
Leitung Marketing Hilfswerk Steiermark

### Was nährt uns?

Viele von uns machen sich bereits sehr bewusste Gedanken zur Nahrungsaufnahme und versuchen sich als Vegetarier, Veganer oder entlasten den Körper und gleichzeitig die Verdauung mit Intervallfasten oder tageweisen Saftkuren. Doch womit ernähren wir uns, nachdem wir brav und ausgiebig unseren Teller Gemüse oder einen Apfel gekaut haben? Umgeben wir uns mit den richtigen Menschen? Gönnen wir uns Ruhepausen oder eine kleine Sporteinheit, welche uns guttut? Verbringen wir Zeit damit, ein gutes Buch zu lesen oder etwas mit den Händen zu fertigen? Legen wir das Smartphone zur Seite, wenn wir uns unterhalten? Gehen wir in die Natur oder an den See, um einfach dazusitzen und zu beobachten? Hören wir Musik oder wagen ein spontanes Tänzchen durch die Küche?

Nähren bedeutet auch: „satt machen, voll von zuträglichen Inhalten sein“. Der Begriff Ernährung ist immer in seiner Gesamtheit zu betrachten: er umfasst, was wir konsumieren, was wir zu uns nehmen, alles, womit wir uns umgeben, und alles, was wir aufnehmen. Bedenken wir also, dass es nicht nur darum geht, was am Morgen auf dem Frühstücksteller landet, sondern um die darauffolgenden Stunden des Tages, in denen wir darauf achten können, ebenso unseren Geist und unsere Seele zu ernähren.

## COVERSTORY

- 4 Richtig gut essen.**  
Gesunde Ernährung für alle Generationen.

## PFLEGE & BETREUUNG

- 8 Gratis Service-Pakete.**  
Jetzt kostenlos bestellen.
- 9 Hilfswerk Notruftelefon.**  
Sicher durch den Alltag.
- 11 Reportage.**  
24-Stunden-Betreuung.
- 12 Familienfreundlichster Arbeitgeber.** Auszeichnung für das Hilfswerk Steiermark.
- 12 Bauprojekt abgeschlossen.**  
Eröffnung der Lugitschstraße in Feldbach.

## GESUNDHEIT & LEBEN

- 13 Zeitmanagement.**  
Wie die Zeit vergeht... ja, wie vergeht sie eigentlich?

## KINDER & JUGEND

- 14 FIDI-COMIC**
- 15 Preisrätsel**
- 17 Pflegereform.** Gute Pflege für heute und morgen.
- 18 Kinder in Not.** Weihnachtshilfe für Kinder in Beirut.
- 21 Jetzt bestellen!** HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl.
- 22 Adressen**

## HILFSWERK

**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:** Gerald Mussnig **Redaktion Österreich:** Martina Goetz, Daniela Gutsch, Gerald Mussnig, Heiko Nötstaller, Helmut Ribarits, Angelika Spraidler, Viktoria Tischler, Roland Wallner **Bildnachweis, Fotos:** Shutterstock (Cover/Oksana Kuzmina, Seiten 3/4/FamVeld, 5/Helmreich/Joanna Dorota, 6/Pixelbliss/domnitsky/Kovaleva\_Ka/irin-k, 7/Mladen Mitrinovic, 11/Gulliver20, 13/Leigh Prather, 15/joker1991), 9/Hilfswerk NÖ Katharina Fleischhacker, 18/Hilfswerk International, Hilfswerk Österreich/Johannes Puch/Suzy, Hilfswerk Steiermark **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 **Anzeigenverkauf (Steiermark):** Gerald Mussnig, Tel. 0664/807 85 88 02 **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 [datenschutz@hilfswerk.at](mailto:datenschutz@hilfswerk.at) oder mittels Brief an das Hilfswerk Österreich, Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien, widerrufen.

# Richtig gut essen

**Gesunde Ernährung für alle Generationen.** Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass 35 Prozent aller Kleinkinder und 40 Prozent aller Schulkinder in Österreich übergewichtig sind. Das Ergebnis ist besonders beunruhigend, weil in der Kindheit erworbene Gewohnheiten auch für das Erwachsenenleben prägend und später nur sehr schwer zu ändern sind.

Übergewicht ist zum größten Teil das Ergebnis falscher Ernährung und von zu wenig Bewegung. Wer schon als Kind an Übergewicht leidet, wird

die überschüssigen Kilos als Erwachsener nur schwer wieder los, leidet womöglich an Stoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Besonders jenen, deren Ernährungsgewohnheiten durch die Instant-Angebote in den Supermarktregalen bestimmt werden, fällt die Ernährungswende besonders schwer.

## Rituale gegen Übergewicht

Was tun? „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, besagt der Volksmund. So weit, so schlecht. Oder doch nicht? Der Dichter Friedrich Hölderlin hätte vielleicht gesagt: „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“



Sprich: Gewohnheiten sind gut, sofern gesunde Ernährung ebenso eine wird. Bei Kindern – und Eltern – empfiehlt Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl folgende Spielregeln:

- Mit der Ernährungserziehung ist es ähnlich wie mit der Verkehrserziehung: Sie braucht Zeit und Beständigkeit.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind (langsam) an abwechslungsreiche, gesunde Ernährung!
- Gehen Sie das Thema Ernährung nicht dogmatisch an, aber verfallen Sie auch nicht in absolutes Laissez-faire!
- Nehmen Sie auf Vorlieben des Kindes Rücksicht und kredenzen Sie besser sein Lieblingsgemüse als gar keines, auch wenn Wiederholungsgefahr (für Sie) droht!
- Setzen Sie Süßigkeiten nicht als Druckmittel oder Belohnung ein! Wer sich allerdings ausgewogen ernährt, darf auch in Maßen naschen. Das gilt für Kinder wie für Erwachsene.
- Kochen Sie gemeinsam! Lassen Sie Ihr Kind Nahrung und Nahrungsmittel mit allen Sinnen erfahren! Anders formuliert: Mit dem Essen „spielen“ und „experimentieren“ heißt, es lieben lernen.
- Beginnen Sie den Tag mit einem ausgewogenen Frühstück! (Siehe Kasten rechts: Die wichtigste Mahlzeit des Tages).
- Vor allem: Seien Sie ein Vorbild! Denn durch falsche Essgewohnheiten der Familie verliert das Kind seine natürliche Fähigkeit zu entscheiden, wann es Hunger hat und wann es satt ist. Das steigert die Gefahr, zu viel zu essen. >>

## Die wichtigste Mahlzeit des Tages

### Richtig gut frühstücken für alle Altersgruppen

„Frühstücken wie ein Kaiser, Mittagessen wie ein König und Abendessen wie ein Bettler.“ Diese Ernährungsempfehlung ist in Verruf gekommen – zu Unrecht, wie die Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl weiß: „Wer in der Früh nicht ordentlich isst, sondern hungrig außer Haus geht, erlebt schon am frühen Vormittag ein Energietief. Ist dann endlich Zeit zum Jausnen, was in der Schule nicht immer der Fall ist, wird das Essen hinuntergeschlungen. Nach einem kurzen Hoch folgt das nächste Energietief.“ Dieses Ungleichgewicht im Energiehaushalt pendelt sich nur schwer wieder ein.

Oft genug kommen Kinder wie Erwachsene erst relativ spät nach Hause, dann wird rasche Küche aufgetischt: Nudeln mit Instant-Sauce statt eines ausgewogenen Essens, das dem Körper nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Eiweiß, gute Fette, Ballaststoffe, Vitamine und Spurenelemente bietet. Andere wollen nachholen, was sie den Tag über versäumt haben, und richten sich eine große Schüssel mit schwer verdaulichem Salat, vielleicht sogar ohne Brot dazu. Das rächt sich, denn tischt man sich abends eine kaiserliche Tafel auf, so leidet die Nachtruhe. „Ein üppiges Abendmahl liegt im Verdauungssystem und spielt gegen den Biorhythmus“, so Lachkovics-Budschedl. Und schon steckt man mitten in einem Teufelskreis: Der Körper erholt sich nicht, man steht schwer auf, verspürt deswegen keinen Hunger und lässt das wichtige Frühstück (erneut) aus.

Wer hingegen abends ein leicht verdauliches Essen in angemessener Menge zu sich nimmt, steht morgens leichter und erholt auf – auch eine halbe Stunde früher, um entspannt zu frühstücken. Wenn also manche das Gefühl haben, morgens „nichts zu brauchen“, spiegelt das nur falsche Ernährungsgewohnheiten wider.

„Machen Sie das Frühstück zu einem positiven, gemeinschaftlichen Ritual. Niemand sollte morgens ohne Essen außer Haus gehen“, rät Lachkovics-Budschedl. Wer als Kind den Wert des Frühstücks zu schätzen lernt, behält das Ritual bis ins Alter bei. So wird dem Körper Energie zugeführt, um ihn für den Tag zu stärken.



Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl. Drei Exemplare ihres Buchs „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ können Sie auf unserer Rätselfseite gewinnen.



## Wie ernähre ich mich ausgewogen?

**Grundsätzlich gilt: von allem etwas!**



### Eiweiß ist ein wichtiger

**Lebensbaustein.** Ältere Menschen benötigen täglich besonders hochwertiges Eiweiß. Die Empfehlung lautet hier, etwa 1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen – am besten durch eine Kombination aus tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Gute Eiweißquellen sind: Fleisch und Fisch, Milch und Milchprodukte, Eier, Sojaprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln.

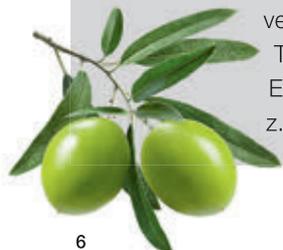


### Greifen Sie zum

**vollen Korn!** Mehrmals täglich sollten Sie wertvolle Kohlenhydrate zu sich nehmen – denn sie geben Energie und enthalten wichtige Ballaststoffe. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot und andere Getreideprodukte liefern diese Kohlenhydrate. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, also

Brot und Nudeln aus Vollkornmehl sowie Vollkornreis – vorausgesetzt, Sie vertragen diese gut. Darin finden sich wesentlich mehr Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe – allesamt wichtige Elemente für Ihre Zellen und die Verdauung. Frühstücksmahlzeiten oder auch Abendessen aus Vollkornflocken mit Milch oder Joghurt sind ideal, da sie leicht bekömmlich sind und alle wertvollen Inhaltsstoffe in sich tragen.

**Seien Sie sparsam mit Fetten!** Fette und Öle sollten nur in geringem Maße verzehrt werden: pro Tag etwa ein bis zwei Esslöffel Streichfett, z. B. Butter, sowie



ein bis zwei Esslöffel pflanzliche Öle. Verwenden Sie vorwiegend kaltgepresste Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl), um damit Ihren Salat zu marinieren oder Ihr warmes Mittagessen zu dünsten. In sehr vielen Lebensmitteln, wie etwa Wurst, Käse oder Süßigkeiten, sind ebenfalls Fette versteckt. Rechnen Sie diese mit ein und ziehen Sie zum Beispiel einen mageren Schinken einer fetteren Salami vor.

### Gemüse und Obst am besten fünf Mal am Tag.

„Zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen“, empfiehlt die Ernährungsexpertin Christina Lachkovics-Budschedl. Eine Portion entspricht der Menge, die in eine Hand passt.



**Nichts ist verboten.** Wenn der Gusto auf Schokolade, Torte oder Salamibrot groß ist: Tun Sie sich keinen Zwang an. Gönnen Sie sich ruhig einmal eine „kleine Sünde“ zwischendurch. Denn: Nichts ist verboten – es kommt nur auf die Menge an.

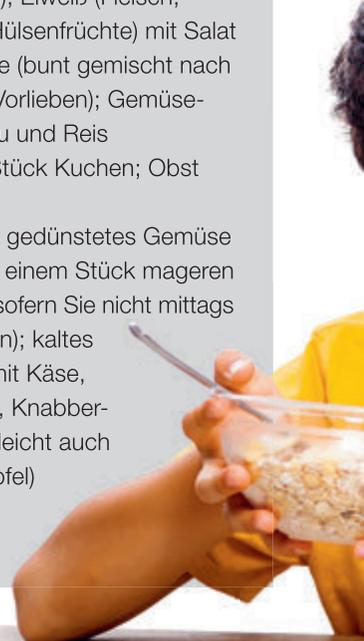


Und wie sieht es mit **Nahrungsergänzungsmitteln** aus? Generell lässt sich sagen, dass man bei ausgewogener Ernährung keine zu sich nehmen muss. Bei chronisch kranken oder sportlich sehr aktiven Menschen verhält es sich mitunter anders. Auch Ältere haben einen erhöhten Bedarf an bestimmten Elementen, etwa einen doppelt so hohen an Vitamin D. Denn im Alter ist die Fähigkeit zur Bildung des Vitamins in der Haut deutlich

herabgesetzt. Aber auch Jüngere sollten auf ihren Vitamin-D-Spiegel achten. „Wird unsere Haut mit Sonnenschutz ab Faktor 8 oder höher eingecremt, können wir das Vitamin nicht mehr selbst über die Haut bilden. Dabei ist es für die Knochen und in seiner Schutzfunktion gegen Krebs wichtig“, betont Lachkovics-Budschedl. Kalzium wiederum spielt zur Vorbeugung von Osteoporose eine ebenso große Rolle wie Bewegung und Krafttraining. Kinder und ältere Menschen sollten ausreichend viel von diesem hochwertigen Baustoff für starke Knochen und Zähne zu sich nehmen.

### Gut genährt durch den Tag – ein Beispiel:

- **Frühstück:** Müsli (ohne Zucker) mit Obst; Vollkornbrot mit Käse und „Knabbergemüse“ (Paradeiser, Gurke, Paprika ...)
- **Gabelfrühstück:** belegtes Vollkornbrot, Obst nach Saison
- **Mittagessen:** eine gute Mischung aus Kohlenhydraten (Kartoffeln, Reis, Nudeln), Eiweiß (Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte) mit Salat oder Gemüse (bunt gemischt nach Saison und Vorlieben); Gemüsecurry mit Tofu und Reis
- **Jause:** ein Stück Kuchen; Obst nach Saison
- **Nachmittag:** gedünstetes Gemüse mit Reis und einem Stück mageren Bio-Fleisch (sofern Sie nicht mittags Fleisch hatten); kaltes Nachtmahl mit Käse, etwas Wurst, Knabbergemüse (vielleicht auch mit einem Apfel)



## Gesunde Ernährung bis ins hohe Alter

Egal, ob jung oder alt, die Ausgewogenheit der Ernährung ist ein entscheidender Faktor für die Gesundheit jedes Menschen. Der große Unterschied zwischen den Generationen besteht darin, dass Menschen ab 65 Jahren, also meist nach dem Ende ihres Berufslebens, deutlich weniger Energie benötigen als jüngere. Der Nährstoffbedarf bleibt allerdings gleich. „Da der Muskelanteil im Alter schrumpft und der Energieumsatz abnimmt, benötigt der Körper nicht mehr so viel Nahrung. Mit anderen Worten: Weniger Essen macht trotzdem satt. Das bedeutet aber auch, dass vor allem Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen sollten, die im Verhältnis zu Kohlenhydraten und Fetten viele Mineralstoffe, Ballaststoffen und Vitamine enthalten. Das trifft vor allem auf Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu“, erläutert Christina Lachkovics-Budschedl. Leider lässt bei vielen älteren Menschen mit der Zeit das Hungergefühl nach, weshalb sie tendenziell zu wenig essen. Sie fühlen sich dann kraftlos

und können sogar Anzeichen einer demenziellen Beeinträchtigung zeigen, weil die mangelnde Nährstoffzufuhr zu einer Unterversorgung des Gehirns führt. Viele Senior/innen verlieren zudem das Durstgefühl und trinken daher nicht genug. 1,5 bis 2 Liter Wasser, Tee oder verdünnte Säfte sollte ein älterer Mensch täglich trinken. Das fördert die Durchblutung und trägt zu geregelter Verdauung und geistiger Fitness bei.

## Gut essen ist mehr als Nahrungsaufnahme

Was Ernährungswissenschaftler/innen als gesunde Ernährung einstufen, entnehmen Sie bitte exemplarisch dem Kasten „Wie ernähre ich mich ausgewogen?“ (siehe linke Seite).

Generell gilt, so Christina Lachkovics-Budschedl: „Je gesünder, ausgewogener und abwechslungsreicher wir uns ernähren, desto länger bleiben wir körperlich und geistig fit.“

Die Zutaten und Inhaltsstoffe der eigenen Ernährung verdienen in allen Lebensaltern gleich große Beachtung. Aber sie sind noch lange nicht der Inbegriff dessen, was wir unter „gut essen“ verstehen. Essen und trinken sind soziale Ereignisse, das „Wie“ ist ebenso wichtig wie das „Was“. Ein schön gedeckter Tisch, liebevoll am Teller angerichtete Speisen, vor allem aber die Gesellschaft von Familie und Freunden fördern den Appetit und die Lust aufs Essen.

Wer darüber hinaus noch auf Herkunft und Produktionsweise der konsumierten Nahrung achtet, tut nicht nur der eigenen Gesundheit etwas Gutes, sondern auch Umwelt und Gesellschaft.

Regional, saisonal, biologisch und fair lauten die Grundsätze für den Lebensmitteleinkauf, wenn wir auch kommenden Generationen ein kraftvolles Leben auf einem gesunden Planeten gönnen wollen. <



# Gratis Service-Pakete

**Jetzt kostenlos bestellen.** Das Service-Paket rund um Kinderbetreuung, Ernährung und Bewegung!

## Das Hilfswerk Service-Paket für Kinder und Eltern

Der Hilfswerk Kinderbetreuungs-kompass enthält viele wertvolle Tipps zu den wichtigsten Fragen der Kinderbetreuung, Betreuungsformen und Eingewöhnung sowie zu den Themen Lernen und Fördern, Aufsichtspflicht oder Haftung und Versicherung. Der Hilfswerk Kindergesundheitskalender bietet für 52 Wochen im Jahr gesunde und auf die Jahreszeit abgestimmte Rezepte für die ganze Familie, Bewegungsübungen und -spiele sowie Tipps zu Gesundheit und Ernährung.



## Der Hilfswerk Pflegekompass

Eine praktische Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung. Mit wertvollen Tipps für Betroffene, Interessierte und Angehörige. Im Hilfswerk Pflegekompass finden Sie Wissenswertes über Gesundheit, Krankheit und Älterwerden sowie zur Frage, was Sie bei der Entlassung aus einem Spital und aus einer stationären Therapie beachten sollten. Sie finden Tipps, wie Sie Ihre Selbstständigkeit bestmöglich erhalten, wie Sie Ihr Zuhause an Ihre Bedürfnisse anpassen und sicher gestalten können und welche Hilfsmittel bzw. welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt. <



## Kostenlose Bestellung

Bestellen Sie Ihre kostenlosen Hilfswerk-Ratgeber unter Tel. 0800 800 820 (gebührenfrei) oder unter [office@hilfswerk.at](mailto:office@hilfswerk.at)



# Zusammenhalten!



**Ihr zuverlässiger Partner in kritischen Zeiten. MEIN LEBEN ist die kompetente Informations-Quelle für Menschen mit Diabetes!**



Das Magazin reicht nur für Diabetiker  
**Mein Leben**

**4x jährlich im Abo für nur € 16,60**
**Tel. 0662/82 77 22**
**[www.meinleben-diabetes.at](http://www.meinleben-diabetes.at)**

# Hilfswerk Notruftelefon: „Mein Leben ist wieder lebenswert!“

**Sicher durch den Alltag.** Seit die 67-jährige Christine ein mobiles Notruftelefon hat, kann sie mit einem sicheren Gefühl in den Reitstall gehen, um ihren Coco zu besuchen.

Christine lebt alleine im ersten Stock eines Wohnhauses im Bezirk Amstetten in Niederösterreich. Schon in jungen Jahren wurde bei der 67-jährigen eine schwere Lungenkrankheit festgestellt. Nach weiteren gesundheitlichen Problemen musste sie die Frühpension antreten. Dass jederzeit ein weiterer gesundheitlicher Notfall eintreten könnte, hat Christine bislang sehr beängstigt und verunsichert. Als sie vom Notruftelefon des Hilfswerks erfuhr, hat sie es sofort bestellt.

„Wenn mir jetzt etwas passiert, habe ich sofort Hilfe auf Knopfdruck, und das rund um die Uhr. Und auch die Technik ist so leicht verständlich“, freut sich die Mostviertlerin. Zu Hause benutzt sie den Handsender, der wie ein Armband ums Handgelenk getragen wird. Außerhalb ihrer vier Wände trägt sie das mobile Gerät, das ihr bei Aktivitäten im Freien ein Gefühl von Sicherheit vermittelt. So kann sie endlich wieder ihren geliebten Coco im Pferdestall besuchen. Fast täglich übt sie Tricks mit ihm. Ihr Gesundheitszustand hat es leider nie zugelassen, dass sie Coco reiten kann, jedoch verbringen sie gerne Zeit miteinander. Beim Spielen mit ihrem Pferd hat sie schon öfter irrtümlich den Notrufknopf gedrückt. „Sofort meldet sich jemand und fragt, ob alles in Ordnung ist. Sie kennen mich aber schon und wissen, dass ich oft unabsichtlich ankomme“, lacht die 67-jährige. Genau in solchen Situationen wird sie darin bestätigt, dass die Anschaffung des mobilen Notruftelefons

die richtige Entscheidung war. „Mein Leben ist jetzt einfach wieder lebenswert, da ich die völlige Sicherheit habe, zu Hause und unterwegs“, freut sich Christine. <

## Nähere Informationen

Sicherheit ist nur einen Anruf entfernt!  
Wir beraten Sie gerne kostenlos unter  
0800 800 408 oder [www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)



**IMMER**

---

**FÜR SIE**

---

**UND IHRE**

---

**SORGEN DA.**

---

# Jahrelang liebevoll betreut



**24-Stunden-Betreuung.** „Die Betreuung durch Frau B. und Frau Z. ist stets so, wie sich das Angehörige nur wünschen können“, berichtet Irmgard H., deren 86-jährige Mutter seit Jahren von Personenbetreuerinnen des Hilfswerks rund um die Uhr betreut wird. Auch die Corona-Krise konnte mit vereinten Kräften gut bewältigt werden.

Die beiden Betreuerinnen kommen sehr gerne ins nördliche Waldviertel, um abwechselnd ihre Kundin in deren eigenen vier Wänden zu betreuen. Sie fühlen sich gut aufgehoben und sind mittlerweile sogar zu einem Teil der Familie geworden, die gegenseitige Wertschätzung ist groß. Während der Corona-Krise veränderten die Einschränkungen der Reisefreiheit plötzlich alles. Doch durch verlängerte Betreuungszyklen, durch ein lösungsorientiertes, flexibles und professionelles Handeln der Regionsverantwortlichen des Hilfswerks und nicht zuletzt auch durch das beherrzte Zusammenwirken von allen Beteiligten konnte diese für Familie H. so schwierige Zeit gemeistert werden.

## Gemeinsam durch die Krise

Die Corona-Pandemie hat die Menschen in Pflege- und Betreuungsberufen in Österreich vor sehr große Herausforderungen gestellt. Vor allem die 24-Stunden-Betreuung war gefordert, da durch das Schließen der Grenzen die aus unseren Nachbarländern

kommenden Personenbetreuer/innen nicht mehr ein- und ausreisen konnten. Mit koordinatorischem Geschick, mit viel Überzeugungsarbeiten und Zuspruch konnte, oft auch dank der Flexibilität der Angehörigen, nahezu in allen Familien die Betreuung aufrechterhalten werden.

## Nach vorne blicken

„Nach dem ersten Schock, den die Corona-Pandemie ausgelöst hat, mussten wir lernen, mit der Situation gut umzugehen“, sagt Karin Grössing, Geschäftsbereichsleiterin der 24-Stunden-Betreuung beim Hilfswerk. „Mittlerweile ist im Umgang damit aber ein gewisses Maß an Routine eingekehrt. Besonders wichtig ist das Einhalten der Sicherheitsregeln: regelmäßig Hände waschen, Abstand halten und, wenn nötig, Maske tragen – dass muss in Fleisch und Blut übergehen“, betont sie weiters.

Mit Nachdruck setzt sich das Hilfswerk für die Einrichtung von Teststationen für Personenbetreuer/innen an den österreichischen Grenzen bzw. an

geeigneten Verkehrsknotenpunkten ein. Auch Quartiere, in denen die Betreuer/innen die Auswertung der Tests abwarten oder bei einem positiven Ergebnis in Quarantäne verbleiben können, sind im Fall der zweiten Welle besonders wichtig, um die reibungslose Versorgung im Bereich der 24-Stunden-Betreuung in Österreich weiterhin sicherstellen zu können.

## Danke für Ihr Vertrauen

Wir danken unseren Kundinnen und Kunden sowie deren Angehörigen für das Vertrauen, das uns in diesen unruhigen Zeiten entgegengebracht wird. Wir freuen uns auch über die vielen netten Worte und das Wohlwollen, das unseren Betreuerinnen und Betreuern entgegengebracht wird. <

## Information und Beratung

Bei Fragen zur 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks kontaktieren Sie bitte die Servicehotline 0810 820 024 (Mo–Do 8–16 Uhr, Fr 8–14 Uhr) zum Ortstarif. E-Mail: 24stunden@hilfswerk.at Internet: 24stunden.hilfswerk.at



# Familienfreundlichster Arbeitgeber

**Auszeichnung.** 400 Unternehmen in Deutschland und Österreich zeigen sich in diesem Jahr besonders familienfreundlich, darunter das Hilfswerk Steiermark.

Freundin und kununu verleihen zum fünften Mal das Siegel „Die familienfreundlichsten Arbeitgeber“, erstmals wurden dabei auch österreichische Unternehmen ausgezeichnet – das Hilfswerk Steiermark belegte dabei

den 1. Platz in der Branche Soziales. Insgesamt sind in diesem Jahr mehr als 2 Millionen Bewertungen zu 200.000 Unternehmen in Deutschland und Österreich in die Studie mit eingeflossen, auf deren Basis das Ranking erstellt

wurde. Aktuelle und ehemalige Mitarbeiter aller Arbeitsgruppen, Branchen und Karrierestufen bewerteten neben der Arbeitsatmosphäre, der Work-Life-Balance, dem Gehalt und der Gleichberechtigung in erster Linie familienfreundliche Angebote wie flexible Arbeitszeiten, Kinderbetreuung und betriebliche Altersvorsorge. Weitere Bewertungskriterien waren Vorgesetztenverhalten, Karriere/Weiterbildung und Gehalt/Sozialleistungen. Wir danken uns herzlichst bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für das positive Feedback auf der Plattform kununu, welches zu dieser wertvollen Auszeichnung geführt hat. <



# Eröffnung der Lugitschstraße in Feldbach

**Ein neues Zuhause.** Das Hilfswerk Steiermark hat auf 800 Quadratmetern das neue Bauprojekt in der Lugitschstraße in Feldbach abgeschlossen.

Innerhalb der neuen Räumlichkeiten haben zwei bestehende Hilfswerk-Angebote ein neues Zuhause bekommen. Einerseits findet sich dort das Wohnprojekt „Lichtblick – gemeinsam wohnen“ und andererseits „SOPHA Südoststeiermark“ – der alterspsychiatrische Fachdienst in der Südoststeiermark. Die Finanzierung des Vollzeitbetreuten Wohnens Lichtblick wird über das Behindertengesetz sichergestellt, jene der Psycho-sozialen Beratungsstelle für alterspsychiatrische Erkrankungen über den Gesundheitsfonds. <





# Wie die Zeit vergeht ... ja, wie vergeht sie eigentlich?

**Zeitmanagement.** Das klingt trocken, kompliziert und nach einem Werkzeug des um sich greifenden Optimierungswahns – tatsächlich kann es aber Raum und Zeit für mehr Lebensfreude schaffen.

Mit den Lebensjahren werden die Terminkalender beruflich wie privat stetig voller, dies führt öfter dazu, dass am Ende des Tages viele Aufgaben und Termine unerledigt bleiben, weil für diese schlicht und einfach keine Zeit übrig ist. Vielen Menschen in den unterschiedlichsten Lebensumständen geht es genauso. Sie wissen nicht, wie sie die vielen beruflichen und privaten Aufgaben in den 24 Stunden, die einem der Tag zur Verfügung stellt, unterbringen sollen und lösen das Problem (zu) oft, indem die Zeit für Freunde, die Familie oder auch für einen selbst auf das Nötigste reduziert wird.

Ein Weg, um der stressenden Zeitfalle zu entkommen, ist Zeitmanagement, also die Eigenorganisation der zur Verfügung stehenden Zeit durch Prioritätensetzung und entsprechende Planung. Bevor Sie voller Tatendrang an die Umsetzung gehen, ist es absolut notwendig, abzuklären, ob Sie ein lohnendes Ziel für die gewünschte Veränderung Ihrer Zeiteinteilung haben. Ohne das entsprechende Ziel fehlt es schnell an Motivation, die nächsten Schritte zu setzen und den eingeschlagenen Weg weiter zu verfolgen. Stellen Sie sich daher vorab bitte die wesentlichen Fragen, wie etwa: Warum möchte ich eine Veränderung? Wer sind die wichtigsten Menschen in meinem Leben und welche Beschäftigung bereitet mir Freude, sodass ich dafür mehr Zeit haben möchte? Und wie viele Stunden genau benötige ich für dieses „Mehr“ an Zeit?

Wenn Sie das Warum für sich geklärt haben, können Sie die nächsten

Schritte der Umsetzung angehen:

## 1. Erkennen: Wofür benötige ich aktuell meine Zeit?

Schreiben Sie eine Woche lang auf, womit Sie Ihre Zeit verbringen – so finden Sie heraus, wo sich die Zeit in Ihrer aktuellen Situation verflüchtigt. Sie können die Zeitblöcke in für Sie interessante Kategorien zusammenfassen (z. B. Arbeit, Hausarbeit, Freunde, Fernsehen, Internet, Sport etc.), um Ihre Prioritäten besser zu erkennen.

## 2. Entfernen: Was möchte ich gar nicht (in diesem Umfang) erledigen, wofür ist mir meine Zeit zu wertvoll?

Hier geht es um die Bewertung der verbrachten Zeit. Sortieren Sie Arbeiten, Termine und Tätigkeiten aus, die Sie gar nicht mehr oder nur noch in geringerem Umfang erledigen möchten. Wenn Sie zum Beispiel täglich drei Stunden mit dem Haushalt beschäftigt sind und im Grunde lediglich eine Stunde Ihrer täglichen Lebenszeit damit verbringen möchten, dann halten Sie dies fest.

## 3. Ersetzen: Wie können Sie die Arbeiten, Termine oder Tätigkeiten, die Sie nicht mehr oder nur in geringerem Umfang erledigen wollen, ersetzen?

Für die Antwort kommt es im Wesentlichen darauf an, wie wichtig und wie dringend die Erledigung für Sie ist. Ist das Vorhaben für Sie überhaupt nicht wichtig (z. B. das Treffen mit einer Bekannten, die Sie im Grunde gar nicht so recht leiden können und daher den Termin immer wieder vor sich herschieben), so wird es eben gar nicht erledigt. Lernen

Sie, nein zu sagen, das wird Ihnen viel freie Zeit bescheren. Ist Ihnen das Vorhaben grundsätzlich wichtig, aber es eilt nicht (z. B. Vorhänge waschen), verschieben Sie die Umsetzung auf einen späteren Zeitpunkt, an dem Sie mehr Zeit haben werden und an dem Sie mehrere gleichartige Tätigkeiten zusammenfassen können (in diesem Fall etwa ein langes Wochenende oder den Urlaubsbeginn für ein oder zwei Putztag(e) verwenden). Ist es für Sie wichtig und soll es zeitnah erledigt werden (z. B. Steuererklärung, dringende Einkäufe erledigen), so kann die Tätigkeit effizienter gestaltet (etwa einen Wocheneinkauf planen statt öfter die Woche einkaufen zu gehen) oder delegiert werden (Auslagerung an einen externen Dienstleister, ein Familienmitglied oder Freunde).

Die freigewordene Zeit soll Ihnen guttun und nicht dazu führen, dass Sie noch mehr Arbeiten und Termine in Ihr Leben packen. Wir unterschätzen oft, wie viele Ruhepausen und echte Freizeit wir benötigen. In unserer schnelllebigen und ablenkungsreichen Welt gestalten wir unser Leben aktiv und sollten uns zwischendurch ausreichende Regenerationsphasen zugestehen, um auf die alltäglichen und vor allem die besonderen Herausforderungen mit der nötigen Entspannung und Gelassenheit reagieren zu können. <

Mag. Tanja Stadler, Fachbereichsleitung Finanzen & Prokuristin Hilfswerk Steiermark

## Buchtipps

**Stephen R. Covey:** Die 7 Wege zur Effektivität  
**Cordula Nussbaum:** Organisieren Sie noch oder leben Sie schon?

**Lothar Seiwert:** Wenn Du es eilig hast, gehe langsam: Wenn Du es noch eilliger hast, mache einen Umweg



© HILFSWERK ÖSTERREICH / WILLI SCHMID



Christina Lachkovics-Budschedl:  
**Kohlenhydrate sind keine Dickmacher**  
 Paperback, 16,5 x 23 cm; 112 Seiten  
 ISBN 978-3-7088-0618-1  
 14,99 Euro, Kneipp Verlag Wien

## Buchtipp: Kohlenhydrate sind keine Dickmacher

### Garantiert abnehmen mit dem 10-Wochen-Plan.

Die Ernährungswissenschaftlerin Christina Lachkovics-Budschedl hat ein revolutionäres Ernährungskonzept entwickelt, das die Pfunde purzeln lässt. Sie rehabilitiert die in Verruf geratenen Kohlenhydrate und stellt die Ernährung wieder auf gesunde und normale Beine. Eine ausgewogene Ernährung mit einer vernünftigen Portion Kohlenhydraten wie Reis, Kartoffeln, Nudeln etc. bringt den Körper wieder in Schwung und lässt Reserven verbrennen. Die Menge an Kohlenhydraten wird individuell je nach Körpergewicht und Körpergröße berechnet, gegessen wird streng nur dreimal am Tag und nicht zwischendurch, denn nur in diesen Essenspausen verbrennt der Körper Fett.

**Aus dem Inhalt:** Genaue Vorstellung der Methode 10-Wochen-Plan mit sämtlichen Menüvorschlägen

**Über die Autorinnen:** Mag. Christina Lachkovics-Budschedl ist Ernährungswissenschaftlerin und hat mit der von ihr entwickelten Methode fit10 bereits unzähligen Menschen erfolgreich beim Abnehmen geholfen. Sie ist verheiratet und Mutter von vier Söhnen. Sandra König ist Medien- und Gesundheitsexpertin. Sie war 20 Jahre lang in der Redaktion der „Kronen Zeitung“ tätig und ist Mutter von zwei Töchtern.

Viele weitere Buchtipps finden Sie auf: [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)

# Denksport für Jung und Alt

Unsere beliebte Rätselserie von Mag. Martin Oberbauer, Psychologe und Gedächtnistrainer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie eines von 3 Büchern „Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ von Mag. Christina Lachkovics-Budschedl und Sandra König.

## 1. ZIMT

Finden Sie je einen zusätzlichen Buchstaben vorne und hinten, sodass ein sinnvolles neues deutsches Hauptwort entsteht (Beispiel: . IM . > ZIMT)

a) . IN . b) . AN . c) . AM . d) . AUF . e) . UM . f) . AUS . g) . AB .

## 2. ANIS

Wie oft ist die Buchstabenfolge ANIS im folgenden Text versteckt? (Beispiel: Man isst Lebkuchen u.s.w.)

Man isst Lebkuchen nicht aus spanischen Kanistern. Außerdem fressen Kaninchen an sich keinen Lebkuchen, doch Schani Strauß, so nannte Clara Nistler ihren japanischen Nager, wurde geradezu panisch, bekam er im Advent nichts davon ab.

## 3. GEWÜRZNELKEN

Wenn von einem Gewürznelkenbaum 12.000 Blütenknospen mit einem Gewicht von 3 Kilogramm geerntet werden, wie viel Gramm wiegt dann eine Blütenknospe – unter der Annahme, dass alle gleich viel wiegen? \_\_\_\_ Gramm pro Blütenknospe



An das Hilfswerk  
Österreich, Grünberg-  
straße 15/2/5, 1120 Wien

Ja, ich möchte ein Exemplar  
„Kohlenhydrate sind keine Dickmacher“ gewinnen.

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

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

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

### Auflösung aus dem letzten Heft:

1. SA FZLWASLULDSAOLZAPALSZBLSLAHSNL  
ASTFLAZSXSLLMLALSDBALSOSLABASLASRS  
ESLAZGZSZLASDFLASLSZRELABASLFGLA  
SZUALOAPSIANADLASZLWDALSULZGADZ  
SLKALSRRZWLQASUSNAGALZSAPAELZAS
2.  $4 + 1 [1 \times 1] = 5$ ;  $5 + 4 [2 \times 2] = 9$ ;  $9 + 9 [3 \times 3] = 18$ ;  $18 + 16 [4 \times 4] = 34$ ;  $34 + 25 [5 \times 5] = 59$ ;  $59 + 36 [6 \times 6] = 95$ ;  $95 + 49 [7 \times 7] = 144$
3. Gernot Busch war zur Gründung der Grottenbahn zu spät gekommen und jeder weiß natürlich warum. Er gab launig bekannt, in Rosa Violetta Braun verliebt zu sein, und ging raus, um seinem Engel bei dieser Gelegenheit ganz locker einen Heiratsantrag zu machen.

Wir gratulieren den Gewinner/innen der Bücher „Gehen auf alten Wegen“.

## Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

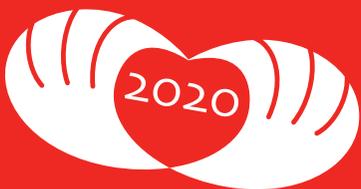
**boso-medicus uno** ist ein besonders einfaches und verlässliches voll-automatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumpstechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **boso-medicus uno** speichert zum 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. 66,90 Euro





PflegerIn  
des Jahres 2020  
JETZT NOMINIEREN!



Jeden Tag geben in Österreich hunderttausende PflegerInnen ihr Bestes – voller Hingabe, sozialer Kompetenz und Professionalität. Sagen Sie ihnen Danke und nominieren Sie jetzt Ihre/n PflegerIn mit Herz auf [pflegerIn-mit-herz.at](http://pflegerIn-mit-herz.at). **Einsendeschluss ist der 31.12.2020**

# Gute Pflege für heute und morgen

**Pflegereform.** Othmar Karas, Präsident des Hilfswerk Österreich, sieht den laufenden Reformprozess der Bundesregierung positiv. Die Menschen mit Pflegebedarf, deren (pflegende) Angehörige sowie das Pflege- und Betreuungspersonal werden davon profitieren.

Wir werden nicht nur immer älter, sondern gleichzeitig wächst auch die Zahl der älteren Menschen rasant und mit ihr der Bedarf an Pflege und Betreuung. Diese Entwicklung wird unser Pflegesystem in den kommenden Jahren und Jahrzehnten vor große Herausforderungen stellen. Das Thema Pflege nimmt daher aus gutem Grund im Arbeitsprogramm der Bundesregierung eine zentrale Rolle ein. Mit Jahresbeginn 2020 sollte es losgehen, aufgrund der Corona-Krise erfolgte der Startschuss erst einige Monate später mit einem breit angelegten digitalen Beteiligungsprozess, zu dem nicht nur Pflege- und Betreuungskräfte eingeladen waren, sondern auch Betroffene und pflegende Angehörige. Mehr als 3.000 Menschen machten von dieser Möglichkeit Gebrauch.

## Aufbruchsstimmung & Zuversicht

„Der Beteiligungsprozess im Sommer und eine Fachtagung Ende Oktober 2020 förderten eine Reihe wertvoller Impulse und relevanter Vorschläge zur Weiterentwicklung des österreichischen Pflegesystems zutage, nun gilt es, aus dieser inhaltlichen Fülle die Eckpfeiler der Reform herauszuarbeiten“, sagt Othmar Karas,



Präsident des Hilfswerk Österreich. „Ich bin zuversichtlich, dass es gelingen wird, die notwendigen Weichenstellungen vorzunehmen, um auch in Zukunft ein Altern in Würde in unserem Land sicherzustellen. Ich orte bei den politischen Verantwortungsträgern eine Aufbruchsstimmung und eine große Bereitschaft, ‚Nägel mit Köpfen‘ zu machen“, zeigt sich Karas überzeugt. Die Liste der Handlungsfelder ist lang und erstreckt sich vom bedarfsgerechten Ausbau des Betreuungs- und Pflegeangebots,

über das Thema der Finanzierung, insbesondere auch der Leistbarkeit von Pflege bis hin zur Schicksalsfrage der Personalgewinnung bzw. -ausbildung. „Nun braucht es jedoch politische Entscheidungen, um Auswahl und Richtung der Maßnahmen festzulegen. Und es braucht politische Kooperation über Ressort- und Kompetenzgrenzen hinweg, weil eine wirksame Pflegereform auf das Zusammenwirken von Bund, Ländern und Gemeinden sowie diverser Ressorts angewiesen ist“, so Karas abschließend. <

DENKEN IN NEUEN DIMENSIONEN.



▶ BÜROIDEEN AUF 3.500m<sup>2</sup>

BIZ Korneuburg, Klein-Engersdorfer Str. 100, Tel +43-2262-725 05-0.

**blaha**<sup>®</sup>  
b.ü.r.o.möbel

WWW.BLAHA.CO.AT

# Weihnachtshilfe für Kinder in Not

**Hilfe für Kinder in Beirut.** In österreichischen Straßen weihnachtet es schon sehr. Aber der für uns so vertraute weihnachtliche Lichterglanz erreicht nicht alle Kinder dieser Welt.

Kinder im Libanon leiden besonders an den Folgen der Explosionen am Hafen von Beirut im August. Zum Beispiel Joudy. Die kleine Bäckerei von Joudys Vater wurde bei der Katastrophe von Beirut zerstört. Auch ihre kleine Wohnung, die direkt darüber lag, wurde schwer beschädigt. Die Fenster sind zertrümmert. Nachts wird es richtig kalt in Joudys Kinderzimmer. Dazu kommt, dass ihre Eltern kein Einkommen mehr haben. Nahrungsmittel sind Mangelware.

## **Wärme für Joudy**

Wir helfen Menschen in Beirut, die alles verloren haben, durch Nothilfe auf Augenhöhe: Joudys Mutter Sidra ist ausgebildete Altenpflegerin. Sie bekommt jetzt von uns Gehalt, damit sie in dieser schweren Krise im Libanon ein älteres Ehepaar als Altenpflegerin unterstützen kann. Das Gehalt ermöglicht ihr, ihre Familie mit dem Notwendigsten zu versorgen und auch für die Reparatur an den

Fenstern in Joudys Kinderzimmer zu zahlen. So wird Joudy Weihnachten in Wärme verbringen können.

## **Nothilfe auf Augenhöhe**

Wir vom Hilfswerk International lassen kein Kind im Stich. Denn jedes Kind hat ein warmes und sicheres Zuhause verdient. Wir helfen Menschen in Beirut beim Wiederaufbau und schenken mit Ihrer Hilfe Kindern ein Weihnachtsfest in Sicherheit und Wärme. <



## Hilfswerk International



### Kontakt

Bianca Weissel

Tel.: 01 40 57 500-112

bianca.weissel@hilfswerk-international.at

www.hilfswerk.at/international

Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

## Spenden Sie für Kinder in Not



Kennwort „Weihnachtshilfe  
für Kinder in Not“

Spendenkonto

Hilfswerk International

AT71 6000 0000 9000 1002

www.hilfswerk.at/international



# Mit gutem und gesundem Essen in den Schul-Herbst



**Qualitative Gemeinschaftsverpflegung** für Schüler/innen wird immer wichtiger.

Die Initiative „Kinder essen gesund“ des Fonds Gesundes Österreich stellt Gemeinschaftsverpflegung daher in diesem Herbst ganz bewusst in den Mittelpunkt ihrer Projekte.

Auf der Webseite <https://kinderessengesund.at> finden sich in einer gut gefüllten „Toolbox“ Empfehlungen und Planungshilfen, so etwa die „Österreichische Empfehlung für das Mittagessen in der Schule“. In einem Kurzvideo zum Thema, das sich direkt an die Kinder selbst wendet, wird erklärt, wie gesundes Essen in Schule oder Kindergarten auf den Teller kommt.

[https://kinderessengesund.at/kinderessengesund\\_videos](https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos)



# Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau



## Die BVAEB-Ambulatorien in ihrer Nähe

### Für Ihre Gesundheit

#### WIEN

##### Ambulatorium U3Med Erdberg

1030 Wien, Erdbergstraße 202/  
E7a, Telefon: 050405-13999

- Physikalische Medizin
- Innere Medizin
- Zahn-, Mund- und Kieferheil-  
kunde

##### Ambulatorium Wien Josefstadt

1080 Wien, Josefstädter Str. 80  
Telefon: 050405-21970

- Augenheilkunde
- Innere Medizin
- Zahn-, Mund- und Kieferheil-  
kunde

##### Zahnambulatorium Wien Westbahnhof

1150 Wien, Mariahilfer Str. 133  
Telefon: 050405-37200

##### Zahnambulatorium Wien Praterstern

1020 Wien, Praterstern 3  
Telefon: 050405-37400

#### NIEDERÖSTERREICH

##### Zahnambulatorium St. Pölten

3100 St. Pölten, Julius-Raab-  
Promenade 1/1/2  
Telefon: 050405-37220

#### OBERÖSTERREICH

##### Zahnambulatorium Linz

4020 Linz, Bahnhofpl. 3-6/Top 25  
Telefon: 050405-37240

#### KÄRNTEN

##### Zahnambulatorium Villach

9500 Villach, Bahnhofplatz 1  
Telefon: 050405-37320

#### SALZBURG

##### Zahnambulatorium Faberstraße

5020 Salzburg, Faberstraße 2A  
Telefon: 050405-27310

##### Zahnambulatorium Salzburg Hauptbahnhof

5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-  
Weg 10  
Telefon: 050405-37260

#### TIROL

##### Zahnambulatorium Innsbruck

6020 Innsbruck, Südtiroler Pl. 3  
Telefon: 050405-37280

#### STEIERMARK

##### Zahnambulatorium Graz

8020 Graz, Annenpassage  
Top B1B,  
Bahnhofgürtel 85/1  
Telefon: 050405-37340

##### Zahnambulatorium Trieben

8784 Trieben, Hauptplatz 13  
Telefon: 050405-37360

##### Zahnambulatorium Eisenerz

8790 Eisenerz, Hammerplatz 1  
Telefon: 050405-37380

##### Physikoambulatorium Knittelfeld

8720 Knittelfeld, Bahnhofplatz 9  
Telefon: 050405-37460

#### VORARLBERG

##### Zahnambulatorium Feldkirch

6800 Feldkirch, Saalbaugasse 4  
Telefon: 050405-37300



Versicherungsanstalt  
öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau

Kundentelefon  
050405-0

[www.bvaeb-ambulatorien.at](http://www.bvaeb-ambulatorien.at)  
[postoffice@bvaeb.at](mailto:postoffice@bvaeb.at)

Für Patienten aller Kassen

## Das Hilfswerk ist für Sie da!

**Jetzt bestellen!** Das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl mit zahlreichen Broschüren und Informationen.

Im Jahr 2020 ist aufgrund der Corona-Pandemie vieles anders gelaufen als geplant. So konnte auch unsere beliebte Hilfswerk-Tour heuer nur an weniger Stationen Halt machen. Dennoch ist das Hilfswerk stets für Sie da, so können beispielsweise alle Interessierten das bereits legendäre „Info-Sackerl“ der Hilfswerk-Tour gratis bestellen! Es enthält unsere aktuellen Ratgeber, Informationen rund um Gesundheit, Finanzen und Vorsorge sowie kleine Überraschungen. Besonders beliebt, vor allem bei Eltern von kleinen Kindern, sind unser Kinderbetreuungskompass und unsere aktuelle Broschüre „Sprechen macht schlauer“ – mit praktischen Tipps und Wissenswertem zur kindlichen Sprachentwicklung. Besuchen Sie dazu auch unser Webportal [www.hilfswerk.at/sprechen-macht-schlauer](http://www.hilfswerk.at/sprechen-macht-schlauer).

Das Hilfswerk setzt bei seiner Jahresinitiative und seinen Fachschwerpunkten auf starke Partner wie **Erste Bank** und **Sparkassen, Wiener Städtische, s Versicherung, Publicare, Allergosan, Essity** und **B. Braun**.



Jetzt gratis bestellen!

Das HILFSWERK ON TOUR Info-Sackerl  
**office@hilfswerk.at | Tel.: 01/40 57 500**

Wir freuen uns schon jetzt darauf, Sie bei HILFSWERK ON TOUR im nächsten Jahr wieder persönlich zu treffen!

OMNi  
BiOTiC®



Bis 31.12.2020:  
**€ 2,-  
Gutschein**  
auf OMNi-BiOTiC®  
Aktiv (60g)\*

## Aktiv durchs Leben

OMNi-BiOTiC® Aktiv:  
Jeden Tag – in jedem Alter.  
Mit 11 hochaktiven Bakterienstämmen.



Institut  
**AllergoSan**

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

\* Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® Aktiv (60g) bis 31. Dezember 2020. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 899939



# Hilfswerk-Adressen

• **Landesgeschäftsstelle** 0316/81 31 81-0 • **Notruftelefon** 0316/81 31 81 • **24-Stunden-Betreuung** 0664/807 85 88 32

## • Mobile Dienste

Admont	03613/35 96
Aflenz Becken	03863/20 48
Edelschrott	03145/657
Eibiswald	03466/426 16
Feldbach	03152/396 97
Fürstenfeld	03382/552 68
Graz-Andritz/Gösting	0316/69 84 05
Groß St. Florian	03464/88 37
Hitzendorf	03137/619 34
Kainach	03148/230
Kainbach-Graz	0316/30 39 72
Langenwang	03854/30 07
Leibnitz Nord	03134/25 46
Leibnitz Süd	03455/69 69
Leoben	03842/449 02
Liesingtal	03845/200 91
Markt Hartmannsdorf	03114/31 66
Neumarkt	03584/36 06
Straden	03472/404 61
St. Lorenzen	03515/48 87
St. Stefan	03116/811 66
Voitsberg Land	03143/204 22

## • Mobiles Palliativteam

Südsteiermark	03452/701-5801 bzw. -5802
Fürstenfeld	03382/506-2461
Mürzzuschlag/Bruck	03852/2080-2400

## • Simultania Liechtenstein

Sekretariat: 03572/42706-3  
Tagesstätte: 03572/42706  
Betreutes Wohnen: 0664/807 85 27 05

## • Psychosoziale Dienste/Jugendarbeit

Fachbereichsleitung	03152/58 87-0
Ärztliche Leitung	03152/58 87-0
<b>Psychosoziale Beratungsstellen:</b>	
Feldbach	03152/58 87-0
Bad Radkersburg	03476/38 68
Mureck	03472/404 85
Graz-Umgebung Süd	03135/474 74
Fürstenfeld	03382/518 50

## • Mobile sozialpsychiatrische Betreuung:

MSB Feldbach	03152/249 36
MSB Radkersburg	0664/807 85 42 44
MSB Fürstenfeld	03382/557 91
MSB Lieboch	0316/81 31 81-4290

## • Kinder – und Jugendpsychiatrisches Zentrum:

Feldbach	0664/807 85 42 68
----------	-------------------

## • PSD-Tagesstrukturen:

PSD Saaz	0664/807 85 42 15
PSD Pirching	0664/807 85 44 01

## • Streetwork:

Fürstenfeld	0664/807 85 41 12
Südsteiermark	03152/674 64
Hartberg	03332/661 93

## • Jugendzentren:

Fürstenfeld	0664/807 85 41 12
Hartberg	0664/807 85 40 06

## • Vollzeitbetreutes Wohnen:

Feldbach	03152/58 87 41 94
----------	-------------------

## • Gerontopsychiatrischer Dienst:

Feldbach	0664/807 85 49 00
Feldbach	0664/807 85 49 01

## • Kinderbetreuung in der Steiermark

Assistentin Fachbereichsleitung	
Kinderbetreuung	0316/813 181-4044
Kinderbetreuung Bezirke MT, MU, LE	0664/807 85 20 01
Kinderbetreuung Bezirke VO, LB, DL	0664/807 85 12 51
Kinderbetreuung Bezirke HF und WZ	0664/807 85 55 12
Nachmittagsbetreuung	0664/807 85 48 01
Krippe Stainz	0664/807 85 57 04
Krippe Wies	0664/807 85 57 03
Krippe Judenburg	0664/807 85 57 02
Krippe Heimschuh	0664/807 85 56 46
Krippe Markt	
Hartmannsdorf	0664/807 85 56 69
Krippe Mautern	0664/807 85 55 17
Krippe St. Veit i. d. S.	0664/807 85 55 86
Kinderhaus Empersdorf	0664/807 85 57 01

## • Betreute Seniorenwohnungen

Burgau	0664/807 85 30 02
Fürstenfeld	0664/807 85 30 04
Graz-Waltendorf	0664/807 85 83 01
Hartberg	0664/807 85 30 07
Kirchberg	0664/807 85 30 11
Leitersdorf	0664/807 85 30 14
Mühdorf	0664/807 85 30 12
Ottendorf	0664/807 85 30 10
Weißkirchen	0664/807 85 30 08

## • Mobiler Kinderkrankenpflegedienst

Einsatzleitung	0664/807 85 12 01
----------------	-------------------

## • Tageszentrum für Senioren

Markt Hartmannsdorf 03114/31 66

**LORENZ** GmbH  
PFLEGE BETTEN



Pflegebetten und Zubehör  
für die Krankenpflege



25 Jahre Erfahrung - bei uns liegen Sie richtig

8200 Gleisdorf, Wilfersdorf 164 - Tel.: 03112 22509 - Fax DW -15, Mobil: 0664 3050300 - www.lorenz-pflegebetten.at



DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



# GLÜCK IST, MIT PFERDEN ZU FLÜSTERN

gannerundenzi

„Glücksspiel mit Verantwortung“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Die gesellschaftliche Verantwortung der Österreichischen Lotterien geht daher weit über den Spielerschutz hinaus. So hat unsere Unternehmensgruppe ein Corporate-Volunteering-Programm für alle MitarbeiterInnen gestartet, das ihnen Zeit für soziales Engagement schenkt. Bei voller Bezahlung stellen wir fünf Arbeitstage im Jahr für freiwillig gewählte Projekte zur Verfügung. Über 800 MitarbeiterInnen haben dieses Angebot bisher angenommen und mehr als 1.200 Einsätze für Organisationen wie Caritas, Hilfswerk, Diakonie, Wiener Tafel, Österreichisches Rotes Kreuz oder den e.motion-Lichtblickhof geleistet. Unsere MitarbeiterInnen erledigen verschiedenste Arbeiten, die dabei anfallen; vom Lebensmittel einsammeln und verteilen bei der Wiener Tafel bis zum Versorgen der Therapiepferde beim e.motion Lichtblickhof.

Weitere Infos unter [www.sponsoring.lotterien.at](http://www.sponsoring.lotterien.at).

#glaubandich

## Vorbild sein?

Teile deinen persönlichen #glaubandich Moment auf: [f](#) [t](#) [@](#)

**ERSTE  SPARKASSE **

#glaubandich