

04 | 2025

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

WOHNUNGSLOSENHILFE

Jugendliche präsentieren
innovative Ideen für einen
verantwortungsvollen
Umgang mit Geld

Seite 14

EIN TAG IM LEBEN VON ...

Heimhelfer Andreas Hofstetter

Seite 16

WEIHNACHTEN IN ARMUT UND KRIEG

Wie in der Ukraine, in
Mosambik und Moldawien
gefeiert wird

Seite 28



Ernährung

GESUND ESSEN, BESSER LEBEN.

Seite 4

#füreinandersorgen



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

Online auf wienersaetdtische.at, telefonisch und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP





Editorial

LIEBE LESER*INNEN,

Wer erinnert sich nicht an den Duft eines vertrauten Gerichts? Essen begleitet uns ein Leben lang. Was auf unseren Tellern landet, erzählt Geschichten von Kindheitserinnerungen, regionalen Traditionen und neuen geschmacklichen Entdeckungen. Denn Ernährung ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Sie prägt unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und oft auch unser Miteinander.

Doch nicht alle haben die gleichen Möglichkeiten, sich ausgewogen zu ernähren. Deshalb setzt sich das Wiener Hilfswerk mit seinen Angeboten dafür ein, dass eine gesunde Ernährung und nahrhafte Lebensmittel für alle zugänglich und leistbar bleiben. Die SOMA Sozialmärkte bieten Menschen mit niedrigem Einkommen eine günstige Einkaufsmöglichkeit und auch in den Gesundheitsberatungen der Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentren gibt es Antworten auf die Frage: Wie finde ich eine Ernährung, die mir guttut? Denn während Kinder Energie zum Wachsen brauchen, Erwachsene auf Ausgewogenheit bedacht sind und ältere Menschen oft Bekömmlichkeit bevorzugen, macht eine gesunde Ernährung vor allem eines: sie verbindet Generationen – und lädt dazu ein, Neues auszuprobieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und Genießen!

Karin Praniess-Kastner, MSc
Präsidentin des Wiener Hilfswerks



4

IM FOKUS

Ernährung & Gesundheit

12

KINDHEIT & JUGEND

Schmackhaft und gesund:
Spielerisches Lernen beim Kochen

18

LEBEN & GESELLSCHAFT

Fünf Jahre SOMA Sozialmarkt
Penzing

30

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

In guter Gesellschaft
schmeckt es einfach
besser, denn gemeinsame
Mahlzeiten sorgen für
soziale Verbundenheit.

Gesund essen, besser leben

Die richtige Ernährung wirkt sich nachweislich positiv auf die Gesundheit aus. Bei jedem Menschen, in jedem Alter. Aber was ist eigentlich richtig?

Gesunde Ernährung – klingt einfach, ist es aber nicht. Denn nicht für jeden Menschen bedeutet es das Gleiche: Kinder essen anders als Erwachsene, Schwangere benötigen andere Nährstoffe als Seniorinnen und Senioren. Der Körper eines Spitzensportlers hat andere Bedürfnisse als der eines Menschen, der hauptsächlich am Schreibtisch sitzt.

Die Komplexität des Themas verschreckt viele: Zu groß scheint der Aufwand, zu unklar, wie die Vielzahl an Empfehlungen individuell umzusetzen wäre. Zudem treten die Folgen schlechter Ernährung meist mit solcher Verzögerung auf, dass die Auslöser nur schwer zu erkennen sind.

Sich informieren, dann ausprobieren, kann jedoch ein lustvoller Weg zu richtiger Ernährung sein: Geschmack, Geruch, Genuss sind dabei entscheidend, und in guter Gesellschaft macht das Ganze auch Spaß. Nicht jedem schmeckt

alles – macht nichts. Es gibt die unterschiedlichsten Nahrungsmittel, um sich gesund zu ernähren. Essen ist halt Geschmackssache.

BELOHNUNG: GESUNDHEIT

Es zahlt sich jedenfalls aus, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Immerhin winkt als Belohnung der Erhalt oder die Verbesserung der eigenen Gesundheit. Wer sich ausgewogen ernährt, beugt Krankheiten vor und verbessert Stimmung, Konzentration sowie körperliche Leistungsfähigkeit. Umgekehrt kann die falsche Nahrung zum Auslöser diverser „Zivilisationskrankheiten“ wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus führen.

Je nach Alter und Lebenssituation ist der Bedarf und die Verwertung von Nährstoffen unterschiedlich. Mit einer darauf abgestimmten Ernährung kann man aber aktiv viel für die eigene Gesundheit bewirken. Dafür ist es nie zu spät, aber: Je früher, desto besser.





„Man kann nicht gut denken,
gut lieben, gut schlafen, wenn
man nicht gut gegessen hat.“
Virginia Woolf





Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Gesunde Ernährung ist ein Thema, das uns das ganze Leben begleitet. Von frühester Kindheit bis ins hohe Alter ist gesund zu essen eine wichtige Voraussetzung dafür, die eigene Gesundheit zu stärken und zu erhalten. Von der Kinderbetreuung bis in die Pflege ist es uns beim Hilfswerk ein großes Anliegen, zu vermitteln, was für einen großen Einfluss die Ernährung auf Körper und Seele hat. Essen und Trinken bedeutet aber immer auch Genuss und Wohlbefinden. In diesem Sinne, lassen Sie es sich schmecken und bleiben Sie gesund! Und bei Fragen wenden Sie sich bitte an das pädagogische Personal oder an die Heimhilfen und Pflegekräfte des Hilfswerks.“



Gemeinsam kochen und essen ist wichtig, denn Kinder lernen von Erwachsenen, wie sie sich gesund ernähren.

» **GESUND ESSEN VON ANFANG AN**

Bereits am Anfang des Lebens ist gesunde Ernährung eine Herausforderung. Stillen ist zwar die natürlichste und damit optimale Ernährung in den ersten Lebensmonaten. Es schützt vor Infektionen, unterstützt die Entwicklung des Babys und stärkt dessen Bindung zur Mutter. Nicht immer ist Stillen aber möglich. Als Alternative gibt es Säuglingsanfangsnahrung (Pre). Diese verträgt jedoch nicht jedes Kind. Dann gilt es, Alternativen auszuprobieren. Von Hypoallergen (HA) bis zur Spezialnahrung aus der Apotheke für Babys, die auf Kuhmilch allergisch sind, ist das oft ein Leidensweg für die von

Bauchschmerzen geplagten Kleinen und ihre Eltern. Bald aber geht es weiter mit Beikost. Diese sollte frühestens zwischen dem fünften und siebenten Monat eingeführt werden. Schritt für Schritt kommen nun Gemüse, Obst, Getreide und später Fleisch oder Fisch in den Kindermund.

GESCHMACK UND VORLIEBEN

Soweit jedenfalls die Theorie. Denn auch die kleinsten Menschen haben schon individuelle Geschmäcker. Isst der oder die eine mit Genuss Karottenbrei, leisten andere massiven Widerstand. Ein Kind ist kaum von den Tellern der Erwachsenen fernzuhalten, andere



Jugendliche haben einen hohen Nährstoffbedarf, viel Obst und Gemüse ist daher auch für sie wichtig.



INFO

GROSSE HILFE, GANZ NAH!

Auf unserem **Themenportal „Ernährung im Alter“** finden Seniorinnen und Senioren sowie ihre Angehörigen Anregungen, wie sie mit einer bewussten Auswahl von Lebensmitteln Gesundheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter unterstützen können.

Informieren Sie sich auf:

www.hilfswerk.at/ernaehrung

Tipp: Sogar kurze Videos, die zum Kochen gesunder Mahlzeiten inspirieren, finden sich dort, inklusive der Rezepte zum Download. Auch die Social-Media-Kanäle des Hilfswerks widmen sich in den Videos des „Frag-die-Oma Blog“ dem Thema gesunder Ernährung.

TikTok: tiktok.com/@hilfswerk.at

Instagram: instagram.com/hilfswerk.at

Facebook: facebook.com/hilfswerk.at

zieren sich lange, bis sie Milchbrei und Co. hinter sich lassen. Vorlieben und Abneigungen, was uns schmeckt, begleiten uns ein Leben lang. Da dafür in frühester Kindheit die Basis gelegt wird, ist es umso wichtiger, dass schon den Kleinen gesunde Nahrungsmittel schmackhaft gemacht werden – eine Herausforderung für viele Eltern.

GROSSE VORBILDER

Dennoch, irgendwann ist das Kind selbstständig. Es gilt dabei zu beachten: Kleinkinder brauchen mehrere kleine Mahlzeiten am Tag, denn ihr Energiebedarf ist zwar hoch, der Magen aber noch klein. Sie sollten fünf

Portionen Obst und Gemüse am Tag zu sich nehmen, um gut mit Energie und Nährstoffen versorgt zu sein. Da sich die Kleinen immer an den Großen orientieren, haben Eltern und Bezugspersonen beim Essen und Trinken Vorbildwirkung. Gemeinsame gesunde Mahlzeiten sind also wichtig, Obst und Gemüse gehören selbstverständlich mit auf den Tisch und sollten immer wieder angeboten werden, selbst wenn sie zunächst nicht mit Begeisterung aufgenommen werden. Auch in diesem Alter sollte ausreichend getrunken werden, am besten Wasser. Denn obwohl alle Kinder Süßes lieben, sind zuckerhaltige Getränke einfach ungesund, von Anfang an.



» TEENAGER UND FAST FOOD

Spätestens im Teenager-Alter bekommt Essen eine zusätzliche Bedeutung: Fast Food und Softdrinks sind oft Mittel zur Abgrenzung vom elterlichen Nahrungsangebot. Der Freundeskreis, Werbung und Soziale Medien beeinflussen das Essverhalten, oft mit fatalen Folgen. Denn während der jugendliche Körper einen erhöhten Bedarf an Energie, Eiweiß, Eisen und Kalzium hat, bieten Burger, Pommes und Softdrinks wenig davon.

Gerade in dieser Phase wird zudem das eigene Äußere extrem wichtig. Rund 30 Prozent der Sieben- bis 14-Jährigen in Österreich sind allerdings übergewichtig oder adipös. Essstörungen haben daher unter jungen Menschen Hochkonjunktur. Was ihnen in dieser heiklen Zeit hilft? Ein stressfreies Angebot von gutem, gesundem Essen und offene Gespräche.

ESSEN UND ARBEIT

Nach einer Phase, in welcher der jugendliche Bewegungsdrang optimalerweise für ein Gleichgewicht zwischen Energiezufuhr und -abbau sorgt, folgt mit dem Einstieg ins Berufsleben die nächste Herausforderung.

Wer beruflich viel sitzt, sollte mageres Eiweiß, Obst, Gemüse und Vollkornprodukte bevorzugen.



Der „gesunde Teller“ zeigt, wie ausgewogene Ernährung aussieht: zur Hälfte Gemüse und Obst, ein Viertel Vollkorngetreide und Kartoffeln (Kohlehydrate), ein Viertel Protein (Eiweiß) aus vorwiegend pflanzlichen Quellen.

Denn viele Menschen verbringen nun einen Großteil ihres Tages sitzend. Daran sollte die Ernährung angepasst werden.

Weniger Kohlehydrate wie Nudeln und Weißbrot, mehr Vollkornprodukte, Obst und Gemüse sind jetzt empfehlenswert. Und trotz Stress sollte man täglich mindestens zwei Liter trinken. Zudem ist regelmäßige Bewegung als Ausgleich für die sitzende Tätigkeit wichtig. Spätestens, wenn unangenehme Folgen auftreten, von Rückschmerzen über hohen Blutdruck bis zu Herz-Kreislauf-Problemen, sollte gesunde Ernährung im Fokus stehen.

GESUND ALT WERDEN

Mit fortschreitendem Alter verändert sich der Körper: Muskel- und Knochenmasse verringern sich, der Körperfettanteil steigt, die Darmtätigkeit verlangsamt sich. Wer nun gesund bleiben will, sollte dies bei der Ernährung berücksichtigen. Besonders wichtig ist es, ausreichend Eiweiß zu sich zu nehmen. Denn Protein ist für den Aufbau von Muskeln und Immunzellen zuständig. Ab dem 65. Lebensjahr steigt der Proteinbedarf sogar an.

Mageres Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte, Hülsenfrüchte und Getreide sollten daher nun verstärkt konsumiert werden.

Auch in reiferen Jahren braucht ein Organismus, um gut „zu funktionieren“, täglich mehr als 30 verschiedene Nährstoffe. Deren Aufnahme aus der Nahrung wird jedoch immer schwieriger. Nahrungsergänzungsmittel können diese Lücke schließen, hierzu gilt es aber erst ärztlichen Rat einzuholen.

Da das Durstgefühl im Alter abnimmt, sollte regelmäßig und auch ohne Durst getrunken werden: ob Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee. Insgesamt sind etwa eineinhalb bis zwei Liter alkoholfreie Flüssigkeit täglich empfehlenswert.

VORSICHT VOR MANGELERNÄHRUNG!

Wer sich im Alter nicht gut ernährt, kämpft schnell mit einem Mangel an Kraft und Energie. Verschärft wird dies durch den schon erwähnten Abbau von Muskel- und Knochenmasse. Mangelernährung in Kombination mit der verminderten Bewegungshäufigkeit führt dazu, dass ältere Menschen schnell schwächer werden. Damit steigt das Risiko von Stürzen und Knochenbrüchen. Starker Gewichtsverlust, Gebrechlichkeit und verzögerte Wundheilungen können Anzeichen für Mangelernährung sein.



Ausgewogene Ernährung kann vielen Gesundheitsproblemen im Alter vorbeugen.

„Mangelernährung im Alter hat viele Ursachen“, erklärt Angelika Kuhn, Fachbereichsleitung für Pflege beim Hilfswerk Österreich. „Kau- und Schluckstörungen etwa erschweren die Nahrungsaufnahme.“ Sie empfiehlt in diesen Fällen, auf weichere Kost und ein Eindicken von Flüssigkeiten zu setzen sowie Ess- oder Trinkhilfen zu verwenden. Probleme beim Kauen würden oft durch schlechtsitzende Zahnprothesen ausgelöst – fachärztliche Hilfe kann hier für Erleichterung sorgen. Besteht der Verdacht auf Nährstoffmängel, sorgt eine Blutuntersuchung für Gewissheit. „Mangelernährung muss nicht sein“, betont Pflegeexpertin Kuhn. „Mit gesunder Ernährung kann man vielen Problemen bis ins hohe Alter vorbeugen.“ ■



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 Aufpumptechnik 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.de
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro

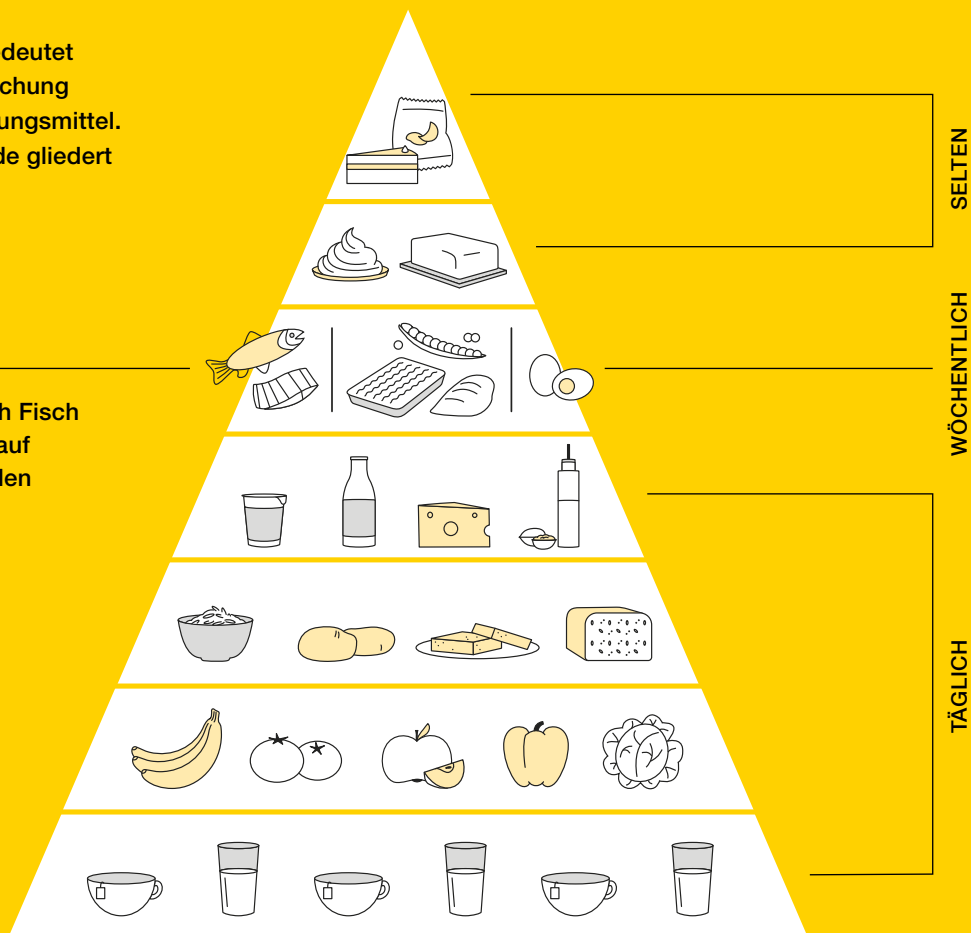


Die österreichische Ernährungspyramide

Gesunde Ernährung bedeutet eine ausgewogene Mischung unterschiedlicher Nahrungsmittel. Die Ernährungspyramide gliedert diese in Gruppen.

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Wer weder Fleisch noch Fisch isst, setzt stattdessen auf pflanzliche Proteinquellen wie Hülsenfrüchte.



TÄGLICH

An der Basis der Pyramide befindet sich, was wir öfter zu uns nehmen sollten: 1,5 bis 2 Liter alkoholfreie Getränke, 5 Portionen Obst und Gemüse, 4 Portionen Getreideprodukte und Kartoffeln, 2 bis 3 Portionen Milchprodukte, Nüsse, Samen, pflanzliche Öle.

WÖCHENTLICH

In der Mitte der Pyramide befinden sich die Eiweiß-Empfehlungen: 1 Portion Fisch, 1 Portion Fleisch, 1 Portion Fisch oder Fleisch, mindestens 3 Portionen Hülsenfrüchte, 3 Eier.

SELTEN

An der Spitze ist hingegen wenig Platz für das, was wir besser sparsam genießen, wie Süßes, Salziges und tierische Fette.

Wissenswert und informativ!



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

GESUND GENIESSEN, AKTIV BLEIBEN

Eine bewusste Ernährung spielt im Alter eine entscheidende Rolle für die Erhaltung der Gesundheit und Lebensqualität. Das Richtige zu essen ist daher in reiferen Jahren besonders wichtig – aber was ist eigentlich richtig? Immerhin, verändert sich nicht nur der Körper, sondern auch sein Bedarf an Nährstoffen. Schnell kann sich Mangelernährung negativ auswirken.

Durch eine Auswahl vielfältiger, nährstoffreicher Lebensmittel kann man aber viele der körperlichen Veränderungen ausgleichen und Vitalität sowie Wohlbefinden langfristig unterstützen. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie mit bewusster Ernährung Ihre Gesundheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter unterstützen und die Freude am Essen bewahren.

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



„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!“



KLEINE FRAGEN, GROSSE ANTWORTEN.

Kinderfragen sind eine Einladung, sich mit den Kleinen auf die spannende Suche nach Antworten zu begeben. Diese Fragen beschäftigen sich meist mit **Mathematik**, **Informatik**, **Naturwissenschaften** und **Technik** – also **MINT**. Wir haben einige davon in unserer Broschüre gesammelt und beantwortet. Für Kinder, Eltern und Erziehende, Pädagoginnen und Pädagogen.

Kleine Hände, großer Spaß: Pancakes als Lernabenteuer

TAGESMUTTER*VATER GESUCHT?

Einen Überblick über die Kinderbetreuungsangebote des Wiener Hilfswerks und aktuell freie Plätze bei Tagesmüttern*vätern gibt es online unter www.wiener.hilfswerk.at/kinderbetreuung.

WEITERE INFORMATIONEN:

E: kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at

T: +43 1 512 36 61-6099



Ein Vormittag voller Lachen, bunter Teige und kleiner

Aha-Momente: Tagesvater Herr Koszorus vom Wiener Hilfswerk zeigt, wie gemeinsames Kochen mit Kindern zu einem lehrreichen Erlebnis wird – und am Ende ein gesunder, farbenfroher Pancake-Teller auf alle wartet.

Schon die erste Frage sorgt für Begeisterung: „Wer möchte mit mir Pancakes backen?“ Kaum ausgesprochen, schnellen kleine Hände in die Höhe und die Kinder zwischen eineinhalb und fünf Jahren rufen voller Vorfreude: „Ich, ich, ich!“

SPIELERISCH LERNEN IN DER KÜCHE

Beim Kochen geht es für Herrn Koszorus, gelernter Koch und seit über sechs Jahren als Tagesvater tätig, jedoch um weit mehr als ums Essen.

Schon die Vorbereitung steckt voller Lernmöglichkeiten. Zutaten werden benannt, neue Begriffe wie „Backpulver“ oder „mischen“ geübt, Zutaten gemeinsam abgewogen. Ganz nebenbei lernen die Kinder Zählen und Rechnen.

Ein weiteres Highlight ist das Mischen bunter Lebensmittelfarben: Die Kinder erleben, wie aus Blau und Gelb plötzlich Grün entsteht – ein Experiment, das fasziniert.



GENUSS MIT MEHRWERT

Auch bei Süßspeisen wie Pancakes achtet Herr Koszorus auf gesunde Zutaten. Pflanzliche Milchalternativen oder Honig anstelle von raffiniertem Zucker sorgen dafür, dass die Speisen nicht nur köstlich sind, sondern auch wertvolle Nährstoffe liefern. So wird Kochen zu einer rundum bereichernden Erfahrung:

Neben Sprachförderung, mathematischen Grundlagen und Motorik lernen die Kinder Geduld sowie Teamgeist – und erleben, dass ihr Beitrag zählt. Der schönste Lohn für alle Mühen: ein Teller voller Regenbogen-Pancakes, der nicht nur bunt und gesund ist, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl stärkt. ■



Mit dem Backen von Regenbogen-Pancakes wird spielerisches Lernen zu einem bunten Genuss.

REZEPT

VOLLKORN-HONIG-PANCAKES

ZUTATEN

(ergibt ca. 6–8 Pancakes):

190 g Vollkornmehl
10 g Backpulver
1 EL Honig (nach Geschmack)
1 Ei
250–300 ml Haferdrink (je nach gewünschter Teigkonsistenz)
1 Prise Salz
Optional: etwas Öl oder Butter zum Ausbacken, Lebensmittelfarbe

TIPP

Für bunte Regenbogen-Pancakes einfach den Teig in verschiedene Portionen teilen und beliebig mit Lebensmittelfarbe einfärben.

ZUBEREITUNG

1. Vollkornmehl, Backpulver und eine Prise Salz miteinander vermischen.
2. In einer separaten Schüssel Eigelb, Honig und Haferdrink verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
3. Die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten geben und vorsichtig verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht – ein paar kleine Klümpchen sind in Ordnung, nicht zu stark rühren!
4. In einer sauberen Schüssel das Eiweiß steif schlagen, bis weiche Spitzen entstehen.
5. Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unter den Teig heben, damit die Pancakes schön locker werden.
6. Auf mittlerer Hitze in eine beschichtete Pfanne erhitzen und leicht mit Butter/Öl einfetten. Eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben und backen, bis sich Blasen auf der Oberfläche bilden und die Ränder fest werden. Dann wenden und 1–2 Minuten goldbraun backen.
7. Warm servieren – z. B. mit Honig, frischen Beeren oder etwas Joghurt – und genießen!

Geld in der Hand, Ideen im Kopf: Wie Jugendliche Finanzwissen neu denken

Wie lernen junge Menschen, verantwortungsvoll mit Geld umzugehen?

Dieser Frage widmet sich die Abteilung Wohnungslosenhilfe des Wiener Hilfswerks mit dem Projekt „Innovative Finanzbildung – entwickelt mit teilbedingungslosem Grundtaschengeld“, das im März 2025 mit Unterstützung von „Wirksam werden – Die Initiative“ gestartet wurde. Ziel ist es, Jugendlichen den praktischen Umgang mit Geld näherzubringen.

Im Mittelpunkt des Projekts stehen die Jugendlichen selbst. Sie sind nicht nur Teilnehmende, sondern Expert*innen in eigener Sache: Mit ihren Erfahrungen und Ideen entwickeln sie einfache, alltagstaugliche Ansätze zur Finanzbildung – von Jugendlichen, für Jugendliche.

Während der Projektlaufzeit erhalten die Teilnehmer*innen regelmäßig ein fixes Taschengeld. Dadurch können sie ihre Finanzkompetenz unmittelbar erproben und reflektieren: Wie plane ich Ausgaben? Wie gehe ich mit Versuchungen um, Geld auszugeben? Wie fühlt sich finanzielle Selbstständigkeit an?

WORKSHOPS, AUSTAUSCH UND EIN ABSCHLUSS-EVENT

Seit dem Projektbeginn im Frühjahr haben die Jugendlichen in mehreren Workshops gemeinsam mit den Projektpartnern Fonds Soziales Wien-Finanzbildung und YEPworks ihre Ideen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld ausgearbeitet. Im September präsentierten sie ihre Ergebnisse bei einem großen Event – und zeigten eindrucksvoll, wie vielfältig ihre Zugänge zum Thema Geld sind. Die Vorschläge reichten vom Wunsch nach erfahrungsbasiertem Lernen und „Buddy“-Systemen bis hin zu spielerischen Lern-Apps. Besonders deutlich wurde dabei: Finanzbildung soll praxisnah, persönlich und motivierend sein.



JUGENDLICHE GESTALTEN MIT – UND WERDEN GEHÖRT

Das Event machte sichtbar, wie ernsthaft und engagiert die jungen Teilnehmer*innen an das Thema herangehen. Viele der anwesenden Erwachsenen zeigten sich beeindruckt von der Energie, dem Mut und der Klarheit, mit der die jungen Teilnehmer*innen ihre Konzepte präsentierten – und direkt mit Vertreter*innen von Institutionen, Vereinen und Unternehmen in den Dialog traten. Für die Jugendlichen selbst war der Tag ein Erfolgserlebnis: Ihre Stimmen wurden gehört, ihre Ideen wertgeschätzt.

AUSBLICK: VOM KONZEPT ZUM PROTOTYP

Die gesammelten Impulse fließen nun in die nächste Projektphase ein. Auf Basis der präsentierten Konzepte wird ein Prototyp für ein neues Finanzbildungsformat entwickelt, das in der Praxis getestet werden soll. Das Ziel bleibt klar: Ein Bildungsangebot schaffen, das junge Menschen wirklich erreicht, stärkt und motiviert – Geld in der Hand, Ideen im Kopf. ■

In mehreren Workshops erarbeiteten die Jugendlichen vielfältige Ideen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld.

Gefördert aus den Mitteln des

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz

Initiative Wirksam Werden der





Ein Tag im Leben von ... Heimhelfer Andreas Hofstetter

Wenn sich Türen schließen, öffnen sich oft neue Wege – so auch für Andreas Hofstetter. Nach vielen Jahren im technischen Bereich, wo er als Werkstätten- und Kundendienstleiter im Autohaus tätig war, stand für ihn eine berufliche Veränderung an. Schon immer war es der direkte Kontakt mit Menschen, der ihm an seiner Arbeit am meisten Freude bereitet.

Als eine Verwandte begeistert von ihrer Tätigkeit beim Wiener Hilfswerk erzählte, begann Andreas sich zunehmend für das Sozialwesen zu interessieren. Ein Vortrag einer Mitarbeiterin des Wiener Hilfswerks gab schließlich den entscheidenden Impuls: Andreas entschloss sich, die Ausbildung zum Heimhelfer zu absolvieren. Seit Dezember 2020 unterstützt er nun Kund*innen des Wiener Hilfswerks tatkräftig im Alltag – und hat in seiner neuen Aufgabe genau das gefunden, was ihm immer schon am wichtigsten war: Zeit und Nähe für Menschen.

HAND IN HAND: Warum hast du dich für den Job als Heimhelfer entschieden?

ANDREAS HOFSTETTER: Mir macht meine Arbeit unheimlich viel Spaß, weil kein Tag wie der andere ist. Obwohl ich viele Stammkund*innen betreue, bleibt mein Alltag sehr abwechslungsreich. Die Tätigkeit als Heimhelfer bringt von Natur aus Vielfalt mit sich – von hauswirtschaftlichen Aufgaben bis hin zur Unterstützung bei der Körperpflege. Besonders schätze ich die Selbstständigkeit, die der Beruf mit sich bringt: Man hat einen Einsatzplan und weiß,

wohin man fährt – aber man arbeitet eigenverantwortlich und kann den Tag gut strukturieren. Ein weiterer Pluspunkt für mich ist die Mobilität. Anders als in der stationären Pflege bin ich viel unterwegs, komme regelmäßig an die frische Luft und begegne immer wieder neuen Menschen. Die Wege zwischen den Kund*innen nutze ich, um kurz durchzuatmen, zu reflektieren und mich auf den nächsten Besuch vorzubereiten.

Gab es ein besonderes Highlight, auf das du gerne zurückblickst?

Viele Menschen wissen gar nicht, dass es ein Angebot wie uns Heimhelfer*innen gibt – oft erst, wenn plötzlich Unterstützung notwendig wird. Wir leisten nicht nur Hilfe im Haushalt, sondern begleiten Menschen ganz allgemein im Alltag, wenn sie diesen nicht mehr vollständig selbst bewältigen können – manchmal nur vorübergehend, manchmal auch länger. So lange, wie unsere Hilfe gebraucht wird. Ich erinnere mich zum Beispiel an eine sehr nette Kundin, die erst 42 Jahre alt

war. Sie hatte sich bei einem Unfall die Schulter gebrochen und lebte ohne Angehörige hier in Wien, weil sie ursprünglich aus Kärnten kam. Ich habe sie so lange unterstützt, bis sie wieder alles selbst machen konnte. Es war schön zu sehen, wie sie Schritt für Schritt wieder selbstständig wurde – und zu wissen, dass meine Aufgabe damit erfüllt war.

Was gibt dir besondere Energie im Arbeitsalltag?

Besondere Energie gibt mir, wenn ich Menschen zum ersten Mal oder selten besuche. Das passiert zum Beispiel, wenn ich Kolleg*innen vertrete, die auf Urlaub sind. Am Anfang ist das oft eine kleine Herausforderung – schließlich kennt man sich noch nicht, und nicht jede*r kann sofort Vertrauen zu einem neuen Heimhelfer fassen. Da spürt man manchmal eine gewisse Zurückhaltung. Aber genau das motiviert mich: Wenn ich am Ende des Besuchs höre: „Danke, dass Sie da waren – wann kommen Sie wieder?“ Solche Momente machen mich stolz, weil ich

merke, dass ich einen echten Draht zu den Menschen gefunden habe und ihnen ein Stück Sicherheit und Wohlbefinden schenken konnte.

Gleichzeitig ist es gut zu wissen, dass auch ich mich auf meine Kolleg*innen verlassen kann, sollte ich einmal ausfallen. Denn der Job funktioniert nur dann gut, wenn man im Team Hand in Hand arbeiten kann.

Danke für das Gespräch! ■

PFLEGEBERUFE MIT ZUKUNFT

Jobs PLUS Ausbildung im Wiener Hilfswerk

- Schnuppertag: Echte Einblicke in die Mobile Pflege
- Gesamte Ausbildung kostenlos
- Fixe Jobzusage im Vorfeld
- Geld und Versicherung während der Ausbildung
- Praktische Ausbildung direkt beim künftigen Arbeitgeber
- Persönlich begleitet und praxisnah gestaltet

**Jetzt als Heimhelfer*in
oder Pflegeassistent*in
durchstarten!**

MEHR INFOS:

E-Mail: pflege-ausbildung@wiener.hilfswerk.at

Web: www.wiener.hilfswerk.at/pflegejobs



FÜNF JAHRE GELEBTE SOLIDARITÄT:

Jubiläum im SOMA Sozialmarkt Penzing

Mitten im Herzen von Penzing feierte der SOMA Sozialmarkt in der Hickelgasse im November ein besonderes Jubiläum: Seit fünf Jahren bietet er armutsgefährdeten Menschen in Wien Zugang zu Lebensmitteln, Hygieneartikeln und Produkten des täglichen Bedarfs.

Die Eröffnung des Marktes fiel auf den 4. November 2020 – mitten in die Corona-Pandemie. „Die Bedingungen waren definitiv erschwert“, erinnert sich Peter Kohls, Geschäftsfeldleiter der Sozialmärkte des Wiener Hilfswerks. „Doch trotz der Umstände wurde der neue Markt auf Anhieb sehr gut angenommen. Wir durften in viele erleichterte, wenn auch maskenbedeckte Gesichter blicken.“ Fünf Jahre später ist die Pandemie längst Geschichte, doch die Bedeutung der Sozialmärkte hat seither sogar zugenommen: Die Zahl der vom Wiener Hilfswerk versorgten Haushalte hat sich in vier Jahren mehr als verdoppelt.

NACHHALTIG HELFEN

Seit seiner Eröffnung gingen im Sozialmarkt rund 1.700 Tonnen Waren über den Kassatisch – Produkte, die Handels- und Produktionsunternehmen gespendet haben und die sonst im Müll gelandet wären. Damit leistet der Markt nicht nur einen wichtigen Beitrag zur Armutsbekämpfung, sondern rettet Lebensmittel auch im Sinne der Nachhaltigkeit. Zwei Kühlfahrzeuge sind dafür an fünf Tagen

pro Woche in Wien unterwegs, um die gespendeten Waren einzusammeln. Ohne dieses effiziente Netzwerk wäre der tägliche Betrieb kaum möglich.

ENGAGEMENT, DAS VERBINDET

Hinter dem Erfolg des SOMA Penzing steht ein starkes Team: Vier hauptamtliche Mitarbeitende, drei Zivildienstler und zahlreiche ehrenamtliche Helfer*innen sorgen gemeinsam dafür, dass der Betrieb aufrechterhalten wird. Seit der Eröffnung wurden mehr als 26.000 Stunden freiwilliger Arbeit geleistet – ein starkes Zeichen für gelebte Solidarität. „So vielfältig wie unsere Kundschaft ist auch unser

SOMA-Team“, erzählt Peter Kohls stolz. Besonders erfreulich: Ein langjähriger ehrenamtlicher Helfer erhielt 2023 den Bock-Preis des Flüchtlingsprojekts Ute Bock – eine Auszeichnung für außergewöhnliches Engagement geflüchteter Menschen.

In den vergangenen fünf Jahren wurden im SOMA Penzing rund 260.000 Einkäufe getätigt – und es werden noch viele mehr folgen. Denn die Nachfrage nach dieser wichtigen Unterstützung bleibt groß. ■



Zusammenhalt in der Nachbarschaft



Gefördert vom Fonds Soziales Wien,
aus Mitteln der Stadt Wien

Die zehn Hilfswerk Nachbarschaftszentren bieten das ganze Jahr über vielfältige Angebote. Im Fokus stehen dabei sozialer Zusammenhalt und Gesundheit.



HEISSER PUNSCH, WARMES HERZ

Noch bis 19. Dezember werden beim karitativen Punschstand der Nachbarschaftszentren in der Mariahilfer Straße heiße Getränke und kleine Köstlichkeiten angeboten. Der Reinerlös kommt gemeinnützigen Projekten der Hilfswerk Nachbarschaftszentren zugute.

Wann: Mo–Fr, 16–20 Uhr
(bis 19. Dezember)

Wo: Mariahilfer Straße 86,
1070 Wien

Mit großartiger Unterstützung von Meier Verpackungen und der MANGO-Filiale in der Mariahilfer Straße 86.

AN WEIHNACHTEN BLEIBT NIEMAND ALLEIN

Das Wiener Hilfswerk lädt wieder all jene zur gemeinsamen Weihnachtsfeier ein, die sonst den 24. Dezember alleine verbringen würden. Mit-einander eine schöne Zeit haben, Weihnachtslieder singen und plaudern – darum geht es bei der besinnlichen Veranstaltung. Das warme Mittagessen wird von Max Catering gespendet und serviert. Der Mundartdichter Karl Tattyrek sorgt mit Weihnachtsgeschichten für heitere Stimmung. Am Ende der Feier erhalten die Mitfeiernden ein kleines Weihnachtssackerl mit Geschenken.

Wann: Mi, 24. Dezember 2025,
11–13 Uhr

Wo: SkyDome des Wiener
Hilfswerks, Schottenfeldgasse 29,
1070 Wien

Ehrenschutz: Dr. Michael Ludwig
Anmeldung unter:
+43 1 512 36 61-3003



GRIPPE-IMPfung IM GRÄTZL

Die „echte“ Grippe, auch Influenza genannt, ist eine Virus-Erkrankung, die vor allem in den kälteren Jahreszeiten im Umlauf ist. Sie beginnt meist plötzlich mit hohem Fieber, Husten, Muskel-, Glieder- oder Kopfschmerzen und einer allgemeinen Schwäche. Eine Impfung kann in hohem Maße vor der Influenza-Krankheit schützen und schweren Verläufen vorbeugen.

In Kooperation mit der MA 15, Gesundheitsdienst der Stadt Wien, gibt es daher im Jänner direkt in allen Wiener Hilfswerk Nachbarschaftszentren Termine für die kostenlose Impfung. Interessierte können im nächstgelegenen Nachbarschaftszentrum ohne Termin einfach vorbeikommen.



Gesundheitsdienst

TERMINE:

www.nachbarschaftszentren.at/impfungen

Herzlichen Dank!

Viele Unterstützer*innen leisteten auch in diesem Jahr wieder einen wertvollen und solidarischen Beitrag. Denn dank ihrer Spenden konnte das Wiener Hilfswerk die Lebensumstände unzähliger Menschen in Wien nachhaltig verbessern. Ein herzliches Dankeschön!



Bitte unterstützen Sie unsere soziale Arbeit mit Ihrer Spende. Vielen Dank!



Florence Gross – Betreuung Spender*innen

Tel.: +43 1 512 36 61-1640
E-Mail: florence.gross@wiener.hilfswerk.at

Spendenkonto lautend auf „Wiener Hilfswerk“
IBAN: AT58 2011 1284 4290 7831

Online-Spenden:
www.wiener.hilfswerk.at/spenden

Einfaches Überweisen via Bank-App:



KRANZSPENDEN – EIN ZEICHEN BLEIBENDER ERINNERUNG

Einen geliebten Menschen zu verlieren, ist mit großem Schmerz verbunden. In dieser schweren Zeit entscheiden sich viele Angehörige dafür, im Sinne des*der Verstorbenen anstelle von Blumen und Kränzen, um Spenden für einen guten Zweck zu bitten. Diese Form des Gedenkens nennt man Kranzspende. Sie setzt ein Zeichen der Hoffnung und Mitmenschlichkeit – und lässt einen besonderen Menschen in Erinnerung weiterleben. Mit Ihrer Kranzspende ermöglichen Sie zum Beispiel die Förderung von Kindern aus sozial schwierigen Verhältnissen, die Betreuung unheilbar kranker Menschen durch das Mobile Palliativteam des Wiener Hilfswerks oder die Beratung und Unterstützung von Familien und Jugendlichen in unsicheren Lebenssituationen.

„Die Begleitung und Unterstützung durch das mobile Palliativteam waren für meinen Vater in seiner letzten Lebensphase und mich als pflegende Angehörige in dieser Zeit wichtig und wertvoll. Wir haben uns für eine Kranzabgabe zugunsten des Wiener Hilfswerks entschieden, um von diesem Glück etwas weiterzugeben.“ – Karin Gregori

Gerne berät das Wiener Hilfswerk Sie persönlich bei der Umsetzung einer Kranzspende, stellt Ihnen auf Wunsch Erlagscheine, Spendenboxen oder Informationsmaterial zur Verfügung und begleitet Sie bei der gesamten Abwicklung. Florence Gross freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.



BENEFIZQUADRILLE IN DER TANZSCHULE ELMAYER

Am Dienstag, 6. Jänner laden das Annemarie-Imhof-Komitee und die Tanzschule Elmayer zum all-jährlichen Tanzen für den guten Zweck. Unter dem Motto „Alles Tour de Main“ findet die beliebte Charity-Veranstaltung bereits zum 31. Mal für das Wiener Hilfswerk statt. Unter der Anleitung von Thomas Schäfer-Elmayer dreht sich dabei alles um ein unterhalt-sames Erlernen und Auffrischen der Fledermausquadrille. Den Erlös des Abends widmet das Annemarie-Imhof-Komitee dem

Aktionsraum, einer inklusiven Freizeiteinrichtung des Wiener Hilfswerks für Jugendliche mit und ohne Behinderungen.

31. Benefizquadrille

Zeit: Dienstag, 6. Jänner 2026, 18:30 Uhr

Ort: Tanzschule Elmayer, Bräunerstraße 13, 1010 Wien

Anmeldung:

Tel. +43 1 512 36 61-1453 oder
via E-Mail: imhofkomitee@wiener.hilfswerk.at



Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA
Geschäftsführerin Wiener Hilfswerk

ZUM JAHRESENDE halten wir oft inne und blicken auf die vergangenen Monate zurück. Für viele Menschen war das Jahr 2025 herausfordernd – gestiegene Lebenshaltungskosten und die Sorge, wie das Nötigste zu finanzieren ist, begleiten den Alltag. Gerade in der Weihnachtszeit, die eigentlich von Freude und Zusammenhalt geprägt sein sollte, werden diese Belastungen besonders spürbar. Denn wo Sorgen überwiegen, bleibt oft wenig Raum für festliche Vorfriede. Umso wichtiger ist es in solchen Zeiten, dass Unterstützung rasch und niederschwellig zugänglich ist. Im Wiener Hilfswerk bieten wir eine Vielzahl an Hilfsangeboten, die genau hier ansetzen: mit unseren SOMA Sozialmärkten, den Nachbarschaftszentren, der Wohnungslosenhilfe, der Kinderbetreuung und vielen weiteren Angeboten. Wir begleiten Menschen, die Unterstützung benötigen, und helfen, herausfordernde Lebenslagen zu bewältigen.

All das ist nur möglich dank der großartigen Unterstützung, die wir selbst erfahren – durch unsere Spender*innen, Kooperationspartner, Fördergeber und das Engagement vieler Freiwilliger. Ihnen allen gilt mein aufrichtiger Dank. Gemeinsam schaffen wir Orte der Wärme, des Miteinanders und ein Stück Weihnachtsfreude für jene, die sie am dringendsten brauchen.

Ich wünsche Ihnen eine friedvolle Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr!

Mit herzlichen Grüßen,

Ihre Sabine Geringer
Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks



WIENER HILFSWERK: DOPPELSPITZE FÜR DIE ZUKUNFT

Das Wiener Hilfswerk schlägt ein neues Kapitel auf: Erstmals wird die Organisation von einer Geschäftsführung im Duo geleitet. Neben **Sabine Geringer**, die seit zehn Jahren erfolgreich als Geschäftsführerin des Wiener Hilfswerks fungiert, übernahm nun auch **Simon Blatzer**, bislang als stellvertretender Geschäftsführer für das Wiener Hilfswerk im Einsatz, die gemeinsame Leitung der Organisation. Mit diesem Schritt setzt das Wiener Hilfswerk auf Kontinuität und Weiterentwicklung gleichermaßen: Beide kennen die Organisation seit vielen Jahren und bringen ihre jeweilige Expertise ein. Ziel der neuen Doppelspitze ist es auch, die Innovationskraft und Flexibilität der sozialen Einrichtung langfristig zu stärken und die Leitung breiter aufzustellen – ohne den bisherigen Erfolgspfad zu verlassen.

Regelmäßige Aktivitäten
ohne Handy oder PC helfen
Jugendlichen, von diesen
nicht abhängig zu werden.

Wie Kinder fürs Leben stark werden

Abhängigkeiten prägen den Alltag viel zu vieler Menschen. Es gibt aber erzieherische Stellschrauben, damit es gar nicht erst dazu kommt.



Roland Knausz

Psychotherapeut, Einrichtungsleitung
Hilfswerk-Streetwork Südoststeiermark

Der Mensch ist eine Mischung aus genetischer Disposition und Erziehung. Unser Genpool und alles, was wir lernen, prägen gemeinsam unseren Charakter“, erklärt Roland Knausz, Psychotherapeut und Hilfswerk-Einrichtungsleitung Streetwork in der Südoststeiermark. Im Gespräch mit „Hand in Hand“ betont er, wie wichtig Eltern und andere Bezugspersonen seien, damit Abhängigkeiten oder Suchtverhalten gar nicht erst entstehen. „Mir gefällt in diesem Zusammenhang der Spruch, dass es ein ganzes Dorf braucht, um ein Kind zu erziehen“, lacht Knausz.

„Menschen erfahren mithilfe von Beziehungen, wie sie mit sich und ihrer Umwelt umgehen: Wie reagiert man auf unangenehme Erfahrungen? Wie reguliert man Emotionen? All das lernen bereits kleine Kinder, idealerweise

ganz nebenbei“, führt Knausz aus. Ein Beispiel: Vom Zähneputzen über die Gute-Nacht-Geschichte bis zum Bett zeigen Eltern ihren Kindern, wie sie zur Ruhe kommen und in den Schlaf finden. „Wissen Menschen nicht, wie sie sich selbst regulieren und beruhigen können, greifen sie später oft zu Suchtmitteln“, führt der Psychotherapeut aus.

GRENZEN SETZEN, ERWARTUNGEN VERMITTELN

Erziehung und Vorbildwirkung sind also entscheidend dafür, dass aus gesunden Kindern gesunde Erwachsene werden. „Eltern und Bezugspersonen müssen Kindern vermitteln, was von ihnen erwartet wird, wo sie sich anpassen und Grenzen respektieren müssen.“ Nein sagen zu können, sei dabei ein enorm wichtiger Punkt, betont er. Auch Mitarbeit im Haushalt einzufordern und zu





belohnen, helfe Kindern und Jugendlichen etwa, über den Moment und ihre aktuellen Bedürfnisse hinauszudenken. „Wenn sie das eine jetzt machen, bekommen sie später etwas anderes. Nur mit dieser Erfahrung können sie im Arbeitsleben bestehen, wo längerfristige Planung entscheidend ist“, erklärt Knausz. „Viele Suchtprobleme sind Impulskontrollstörungen. Da wird spontan reagiert, statt erst nachzudenken.“

BILDSCHIRMZEITEN UND BEWEGUNG

Sucht hat viele Gesichter. Neben den körperlichen Abhängigkeiten von psychotropen Substanzen gibt es auch psychische Abhängigkeiten, wie die zuletzt häufig in den Medien zitierte „Handysucht“. Diese wird oft verharmlost und ist noch wenig erforscht. Dennoch leiden Betroffene dabei unter Nervosität, Panik und

Angstzuständen, wenn sie von ihrem Smartphone getrennt werden. Umso wichtiger, dass das richtige Verhalten mit den gar nicht so harmlosen Geräten von Anfang an gelernt wird. Beschränkte Bildschirmzeiten sind für Kinder daher wichtig, auch wenn sie zu Auseinandersetzungen in der Familie führen. „Kinder tun sich allgemein schwer mit negativen Zuständen. Da müssen ihnen Erwachsene durchhelfen, zeigen, wie man Konflikte aushält und zur Gelassenheit zurückfindet.“

Hilfreich sei es, Alternativen anzubieten, wenn etwa Soziale Medien zu wichtig werden. Gegensteuern durch gemeinsame Aktivitäten, wie eine Radtour oder auch die Mitgliedschaft in einem Sportverein, seien gute Möglichkeiten, erklärt Roland Knausz. „Bieten Sie etwas an, wo Handy & Co. keine Rolle spielen und das Ihrem Kind Spaß macht!“

UNTERSTÜTZUNG STATT PERFEKTIONISMUS

Aber auch bei den engagiertesten Eltern läuft nicht immer alles perfekt. „Es geht aber nicht um Perfektionismus, es geht um Unterstützung. Fühlen sich Eltern überfordert, holen sie besser frühzeitig professionelle Unterstützung. Die Einschätzung eines Profis nimmt oft viel Druck von der Familie“, weiß der Therapeut aus der Praxis.

Gerade in der Pubertät, in der sich Jugendliche vom Elternhaus abkoppeln, kommt es häufig zu Problemen in Familien. Diese Phase ist nämlich geprägt davon, sich auszuprobieren und Grenzen auszureizen. Fehlt das Vertrauen in Bezugspersonen, die eine stabile Basis bieten, kann das den Einstieg in Abhängigkeiten, auch jene von psychotropen Substanzen, begünstigen, schildert er seine Erfahrungen aus der Jugendarbeit. „Wer nicht gelernt hat, Nein zu sagen, wer keinen anderen Rückhalt hat, für den ist es auch schwierig, Drogen abzulehnen.“

Was will der erfahrene Jugendtherapeut besorgten Eltern abschließend mitgeben? „Es ist wichtig, mit Kindern von Anfang an Zeit zu verbringen, ihnen zuzuhören und sie ernst zu nehmen in ihren Sorgen und Wahrnehmungen. Seien Sie ein Vorbild, vermitteln sie Normen und Werte. Bieten Sie immer wieder Ihre Unterstützung an. Und stellen Sie sich auch Konflikten, sie gehören zum Familienalltag, zum Leben im Allgemeinen. Kinder lernen aus Ihrem Verhalten, wie sie damit umgehen. Das macht sie stark für den Rest ihres Lebens.“ ■

Bewusst genießen, vital bleiben

Wie ernährt man sich in reiferen Jahren gesund?

Was braucht der Körper, um gut versorgt zu sein?

Essen ist mit vielen Sinnesempfindungen verbunden: Geruch, Geschmack sowie Farben und Texturen der Speisen. Und es ist umso besser, je netter die Menschen sind, mit denen wir es teilen. Gerade in fortgeschrittenem Alter fallen viele der angenehmen Begleiterscheinungen der Nahrungsaufnahme weg: Der Geschmackssinn verändert sich, die Geruchswahrnehmung lässt nach. Auch die Sehkraft nimmt ab, sogar Tastsinn und Feinmotorik machen vielen älteren Menschen zu schaffen. Kochen und Einkaufen wird also schwieriger und auch die geselligen Runden um den Tisch kommen immer seltener zusammen.

Bunt ist gesund:
Eine ausgewogene Ernährung
mit Obst und Gemüse enthält viele
wichtige Nährstoffe.



WIEVIEL ENERGIE?

Wie ernährt man sich dennoch gut und ausgewogen, wenn man weniger Hungergefühl und keine Lust hat, täglich groß aufzukochen? Um den Körper ausreichend zu versorgen, gilt es zuallererst den Energiebedarf zu berücksichtigen. Denn der menschliche Körper verbraucht stetig Energie, auch bei wenig Bewegung oder im Ruhezustand.

Mindestens die Hälfte der täglichen Energiezufuhr sollte jedenfalls aus Kohlehydraten stammen. Durchschnittlich rund 2.000 Kalorien benötigen Menschen über 65 Jahren täglich, Männer etwas mehr als Frauen.

Diese Energie sollte vorzugsweise aus ballaststoffreichen Quellen stammen, Vollkornprodukte sind daher zu bevorzugen. Maximal ein Drittel der Energiezufuhr sollte aus qualitativ hochwertigen Ölen wie Olivenöl oder Rapsöl stammen.

EIWEISS GEGEN MUSKELSCHWUND

Besonders wichtig ist das Thema Eiweiß in der Ernährung älterer Menschen. Gerade die Proteinzufuhr wird aber oft vernachlässigt, mit

fatalen Folgen. Denn gerade weil die Muskelmasse im Alter abnimmt, sind Proteine so entscheidend, um dem entgegenzuwirken. Sie sind nämlich für den Muskelaufbau zuständig. Ab dem 65. Lebensjahr sollte daher die tägliche Eiweißzufuhr sogar erhöht werden. Ein Eiweißmangel schwächt auch das Immunsystem und verzögert die Wundheilung.

Vorzugsweise sollten sich tierische und pflanzliche Quellen in Sachen Eiweißzufuhr die Waage halten. Neben magerem Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten empfehlen sich daher Hülsenfrüchte, Nüsse und Getreideprodukte. Zusätzlich ist es sinnvoll, Eiweiß möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.

Wichtig ist auch, dass gleichzeitig genug Energie über Kohlehydrate zugeführt wird, damit der Körper das Protein nicht zur Energiegewinnung einsetzt. Das muss nicht immer kompliziert sein, so sind Nüsse, Kerne oder Samen schnell einmal einem Müsli, Getreidebrei oder Salat beigemischt.

VITAMINE UND ANDERE NÄHRSTOFFE

Auch ältere Menschen benötigen täglich mehr als 30 Nährstoffe – und zwar in den gleichen Mengen wie jüngere Erwachsene. Da im Alter aber oft weniger und einseitiger gegessen wird, ist die Gefahr, zu wenig davon aufzunehmen, groß. Als kritisch für die Gesundheit gelten im Alter Vitamin D, Beta-Carotin, Folsäure, Vitamin B6, B12, Eisen, Kalzium und Zink. Aber was muss man essen und wie viel? Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte sind Obst,



Gesundes Essen sorgt für Wohlbefinden, der Genuss ist umso größer, je geselliger der Anlass.

Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfehlen Fachleute. Auch Obst- oder Gemüsesäfte sind übrigens gute Vitaminlieferanten – und schnell zur Hand. Am besten sind jedoch frische und saisonale Früchte, zwischen- durch darf es jedoch durchaus auch einmal Tiefkühlgemüse sein.

HELFER IN DER NOT

Wird die Nahrungsaufnahme schwierig, etwa durch Kau- und Schluckprobleme, gibt es auch die Möglichkeit von Trinknahrung mit hoher Nährstoffdichte. Diese findet man mittlerweile sogar in Supermarkt-

regalen. Es gibt fertige Versionen in joghurtbecherartigen Behältnissen ebenso wie Pulver, die man Getränken oder Speisen beimischen kann. Auch Nahrungsergänzungsmittel in Tablettenform können helfen, einen Nährstoffmangel auszugleichen. Vor der Einnahme sollte jedoch ärztlicher Rat eingeholt werden, um abzuklären, welche Präparate in welcher Dosierung im individuellen Fall sinnvoll sind. Eine diätologische Beratung durch Fachkräfte kann bei vielen Ernährungsproblemen zusätzlich unterstützen. Pflegekräfte sind dabei wichtige Ansprechpersonen. Sie kennen sich auch mit Hilfsangeboten wie „Essen auf Rädern“ gut aus. ■

FIDI Kids

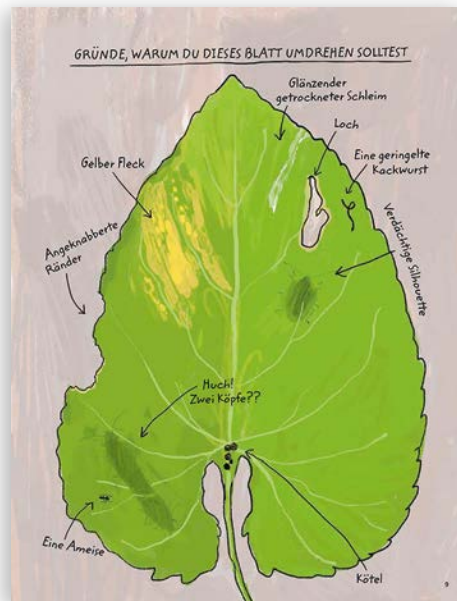


LIEBE KINDER,
malt doch einen
Schmetterling! Schickt ein
Mail mit eurem Bild an:
office@hilfswerk.at
Das schönste Bild wird mit
dem Buch „Schau genau
hin!“ belohnt.

BUCHTIPP: Schau genau hin!

Dieses Handbuch der „Beobachtung“ ist etwas ganz Besonderes. Es schärft den Blick von Kindern für kleinste Details in der Natur. Wer unter Töpfen und in Pfützen nachschaut, findet dort nämlich winzige Lebewesen – Blattläuse, Regenwürmer oder Fruchtfliegen. Sie werden in detailreich gezeichneten Bildern vorgestellt, teils im Comic-Stil, aber immer mit viel Humor und einer Fülle an Fakten. Lesefutter für wissbegierige kleine Entdecker.

Giselle Clarkson
Schau genau hin!
ISBN 978-3-89565-470-1
Moritz-Verlag, ab 8 Jahren



Was verbirgt sich unter dem Blatt?
Schau erst links, dann rechts auf die Bilder!

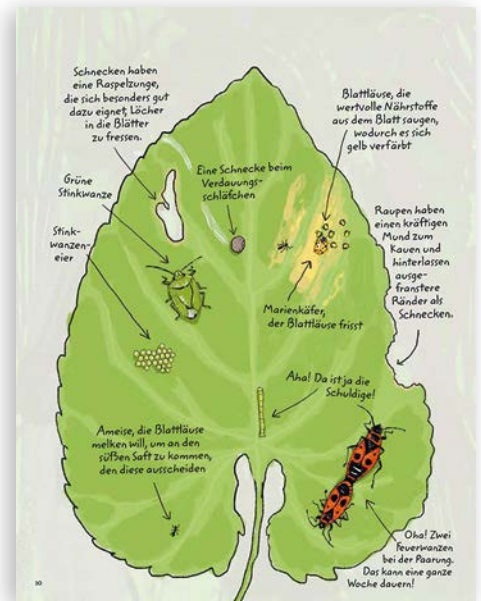


SPIELETIPP: KIM-SPIEL

Kosten & Schmecken

Was man dafür braucht: mindestens ein Kind (ab 3 Jahren), Obst und Gemüse, Teller, ein Tuch

Ein oder mehrere Kinder dürfen Obst- und Gemüsesorten auswählen. Diese werden in Stücke zerteilt und auf getrennten Tellern angerichtet. Mit verbundenen Augen wird nun gekostet. Die große Frage dabei: Was habe ich gerade im Mund? Wie schmeckt das genau: süß, sauer, bitter, knackig, weich? Ein Ratespiel und Geschmackserlebnis.





Rätsel für Jung und Alt

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

☐ **Ja, ich möchte ein Exemplar
„Der Darm der 100-Jährigen“ 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 „Der Darm der 100-Jährigen“ von Dr. med. Henning
Sartor, Prof. Dr. med. Burkhard Schütz und Katharina Zeiss.**

1 WASSERSCHEU

Streichen Sie in der folgenden Buchstabenschlange alle Buchstaben,
die **nicht** im Wort WASSER vorkommen:

W S A U R T W S A R O D W E R S W A L R S D A S W G E B W A B S
N E W A M S A R E W A B E S A M R W K R W E A W E F E S W S R
W A R E R A S P W E V R W A B N E R W N A R S W A E H R E W M E
S A W R Z T F E W E A E R W A S W A M E D W U F E R S O S A W U R
L E A W K D L W A S E N S B R E W G A S R W G H W U R B G W E

2 REGENWASSER

Wenn eine Zisterne 4.200 Liter
Wasser fasst und am Abend
des 20. Juni randvoll ist, wie
viel Liter Wasser enthält diese
Zisterne am Abend des 17.
Juli, nachdem an jedem Tag
bis dahin morgens 140 Liter
Wasser entnommen wurden
und nur am 3. Juli 320 Liter
Wasser zugeflossen sind?

GEDÄCHTNISTRaining

In den 10 Nachbarschaftszentren
des Wiener Hilfswerks wird
kostenlos heiteres Gedächtnis-
training in geselliger Runde
angeboten.

Termine und Informationen unter
www.nachbarschaftszentren.at

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT // 1. FEUER und Flamme Das W besteht aus vier
(und nicht drei) geraden Linien. **2. FEUERwehr** 43.800 Einsätze : 365 Tage = 120 Einsätze pro Tag.
1 Tag = 24 Stunden = 1440 Minuten : 120 Einsätze = durchschnittlich alle 12 Minuten ein Einsatz.

BUCHTIPP: Der Darm der 100-Jährigen

**Langlebigkeit – Die Antwort liegt
im Darm.** Warum werden manche
Menschen 105 und andere keine 80?
Die Mikrobiom- und Stoffwechsel-Exper-
ten Henning Sartor und Burkhard Schütz
haben in jahrzehntelanger Forschung an
gesunden Hundertjährigen entdeckt:

Es gibt ein wiederkehrendes Muster im
Mikrobiom dieser Menschen, das sie
vor Erkrankungen schützt. Langlebigkeit
bildet sich also im Darm ab und kann
aktiv beeinflusst werden.

Dr. med. Henning Sartor, Prof. Dr. med.
Burkhard Schütz, Katharina Zeiss:
Der Darm der 100-Jährigen
ISBN 978-3-7088-0870-3
KNEIPP Verlag 2025



INTERVIEW



Fredy Rivera, Programmdirektor (links) mit Bianca Weissel, Leiterin Kommunikation und Fundraising, beide Hilfswerk International.

IM GESPRÄCH MIT FUNDRAISING-LEITERIN BIANCA WEISSEL

Hand in Hand: Wie hilft Hilfswerk International in Mosambik?

Bianca Weissel: Wir helfen auf verschiedenste Weise: zum Beispiel mit Nothilfepaketen, aber auch mit der Ausgabe von Samen. Das ist Hilfe zur Selbsthilfe.

Wie kann man sich Weih- nachten dort vorstellen?

Es gibt sehr viele Christen in Mosambik. Die Menschen haben ein sehr bodenständiges Verständnis von Weihnachten. Dass Jesus in einem Stall zur Welt kam, weil es keine Herberge gab, wird ohne Befremden aufgenommen. Auch die Menschen hier leben sehr einfach und ihre Not ist groß.

Wie Kinder Weihnachten im Krieg feiern

Das Hilfswerk International kümmert sich um Kinder, die in Kriegsgebieten oder in bitterer Armut leben. An vielen Orten der Welt feiern Familien Weihnachten, oft ist für sie aber nur ein sehr bescheidenes Fest möglich.

Wir alle kennen die berührenden Geschichten unserer Eltern- und (Ur-) Großeltern-Generation. Mit dem wenigen, was sie hatten, versuchten die Menschen, ihren Kindern inmitten der von Bomben zerstörten Städte Europas im Zweiten Weltkrieg trotz allem ein Weihnachtsfest zu ermöglichen.

Auch heuer wieder erleben die Menschen genau das im ukrainischen Frontliniengebiet: Zwischen Drohnenangriffen und Alarmsirenen versuchen sie ihren Kindern so viel Normalität wie möglich zu bieten. Ein schwieriges Unterfangen, denn bereits seit Februar 2022 herrscht in der Ukraine Krieg. Es fehlt an vielem, und der Winter beginnt gerade erst.

UKRAINE: DECKEN ALS WEIHNACHTSGESCHENKE

Mit dem Weihnachtsfest kommt auch die Kälte: Es ist der mittlerweile vierte Winter im Krieg, das macht es auch für Nadja (5), ihre zwei Geschwister und ihre Mutter schwer, zu feiern.

Zu Weihnachten werden die Kinder keine Playstation als Geschenk bekommen, sondern warme Decken, damit sie die Kälte der nächsten Monate überleben. Denn die Heizung fällt genauso oft aus wie der Strom: täglich. Eine kleine Weihnachtsfeier werden Nadja und ihre Familie im Help Point von Hilfswerk International in Marhanets aber dennoch erleben: Die Leiterin der Einrichtung, Maryna Kobelniuk, plant ein Zusammenkommen und gemeinsames Singen bei Kerzenschein. Ohne Geschenke, denn dafür fehlt das Geld. Dafür jedoch mit viel menschlicher Wärme. „Wir müssen das machen“, erklärt sie, „denn wenn sie Weihnachten nicht mehr feiern können, verlieren die Kinder die Hoffnung.“

MOSAMBIK: LEERE TELLER ZU WEIHNACHTEN

Mussa (21) und Leonildo (23) sind ein junges Paar in Mosambik. Unser Projektleiter Fredy Rivera kennt die beiden gut, seit ihre kleine Tochter lebensbedrohlich erkrankt war. Ihr geht es inzwischen, auch dank des Einsatzes von Hilfswerk International,



Mosambik: Weihnachten ohne Festmahl



Moldawien: Behinderte Kinder und Jugendliche feiern im Jeannine-Schiller-Heim.



Ukraine: Weihnachten im Hilfswerk Help Point



Die kleine Nadja bekommt heuer eine Decke als Geschenk.



Bei Kerzenlicht feiern Mütter und Kinder ein stilles Fest.

wieder gut. Die kleine Familie lebt jedoch am Existenzminimum. Ein festliches Weihnachtsessen ist daher nicht möglich: „Wir denken nicht an ein Essen zu Weihnachten, sondern daran, dass wir überhaupt genug Nahrung für unsere Kinder und uns selbst haben“, sagt Mussa. Hilfswerk International hilft der jungen Familie mit Nahrungsmitteln und mit der Bereitstellung von Samen und landwirtschaftlichen Geräten, damit sie sich selbst versorgen können.

BESCHEIDENES FEST IN MOLDAU

In vielen der 15 Länder, in denen Hilfswerk International Projekte betreut, wird Weihnachten gefeiert, so zum Beispiel in den Jeannine-Schiller-Heimen für Kinder mit Behinderungen in der Republik Moldau. Auch hier versuchen unsere Kolleginnen und Kollegen vor Ort, mit den wenigen Mitteln, die ihnen zur Verfügung stehen, ein kleines Weihnachtsfest zu organisieren. ■



SPENDENKONTO

Hilfswerk International
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

WIENER HILFSWERK

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien

Tel.: +43 1 512 36 61, info@wiener.hilfswerk.at

Geschäftsführung: Dir.ⁱⁿ Sabine Geringer, MSc, MBA
und MMag. Simon Blatzer

Das Wiener Hilfswerk ist eine gemeinnützige soziale Organisation, die im Bereich der mobilen Pflege- und Sozialdienste, Kinderbetreuung und Wohnungslosenhilfe tätig ist sowie Einrichtungen für Senior*innen und Menschen mit Behinderungen, Nachbarschaftszentren und Sozialmärkte betreibt. Menschen erhalten hier jene Unterstützung, die sie in ihrer jeweiligen Lebenssituation benötigen.

www.wiener.hilfswerk.at

KINDERBETREUUNG

- **Tagesmütter/-väter, Kindergruppe FIDI, Betriebliche Kinderbetreuung**
Tel.: +43 1 512 36 61-6099
kinderbetreuung@wiener.hilfswerk.at
- **Betriebskindergarten PUCKIS HOME**
Landstraßer Gürtel 3, 1030 Wien

HILFE UND PFLEGE DAHEIM

- **Hauskrankenpflege, Kinder-Hauskrankenpflege, Heimhilfe, Besuchsdienst**
Tel.: +43 1 512 36 61-2000
hpd@wiener.hilfswerk.at
- **Mobiles Palliativteam**
Tel.: +43 1 512 36 61-2311
mpt@wiener.hilfswerk.at
- **Tageszentren für Senior*innen**
TZS Leopoldstadt, Tel.: +43 1 512 36 61-2400
tzs-02@wiener.hilfswerk.at
TZS Währing, Tel.: +43 1 512 36 61-2500
tzs-18@wiener.hilfswerk.at
- **Senioren-Wohngemeinschaften mit mobiler Betreuung**
Tel.: +43 1 512 36 61-2360 oder -2215
swg@wiener.hilfswerk.at
- **Notruftelefon**
Tel.: +43 1 512 36 61-1511
notruftelefon@wiener.hilfswerk.at

ANGEBOTE FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE BEHINDERUNGEN

- **Spielothek – Treffpunkt für Kinder (0–12 Jahre) mit und ohne Behinderungen und deren Familien**
Tel.: +43 1 512 36 61-2600
spielothek@wiener.hilfswerk.at
- **Aktionsraum – Treffpunkt für Jugendliche mit und ohne Behinderungen (12–18 Jahre)**
Tel.: +43 1 512 36 61-2650
aktionsraum@wiener.hilfswerk.at
- **Club 21 – Treffpunkt für Erwachsene mit und ohne Behinderungen (ab 18 Jahren)**
Tel.: +43 1 512 36 61-2700
club21@wiener.hilfswerk.at
- **VAKÖ – Verband aller Körperbehinderten Österreichs; Club Sonnenstrahl**
Tel.: +43 1 512 36 61-2711
monika.haider@wiener.hilfswerk.at

WOHNUNGSLOSENHILFE

- **Mobil betreutes Wohnen**
Tel.: +43 1 512 36 61-4000
mobewo@wiener.hilfswerk.at
- **LAB65**
Tel.: +43 1 512 36 61-4900
lab65@wiener.hilfswerk.at
- **Soziale Wohnungsverwaltung**
Tel.: +43 1 512 36 61-4050
wohnungsverwaltung@wiener.hilfswerk.at
- **Betreute Wohnhäuser**
Haus Bürgerspitalgasse (für Frauen)
Tel.: +43 1 512 36 61-4500
buergerspitalgasse@wiener.hilfswerk.at
Haus Hausergasse (für Frauen und Männer)
Tel.: +43 1 512 36 61-4600
hausergasse@wiener.hilfswerk.at
Haus Tivoligasse (für Frauen)
Tel.: +43 1 512 36 61-4800
tivoligasse@wiener.hilfswerk.at

SEMINAR- UND TAGUNGSZENTRUM SKYDOME

Schottenfeldgasse 29, 1070 Wien
Tel.: +43 1 512 36 61-1410
office@skydome.at

HILFE FÜR BENACHTEILIGTE

- **Sozialökonomischer Betrieb (SÖB) SOMA – Sozialmarkt Neubau**
Tel.: +43 1 512 36 61-5300
soma@wiener.hilfswerk.at
Haus- und Heimservice
Tel.: +43 1 512 36 61-5205 oder -5206
heimservice@wiener.hilfswerk.at
- **SOMA – Sozialmarkt Penzing**
Tel.: +43 1 512 36 61-5400
soma@wiener.hilfswerk.at
- **NEW CHANCE – Secondhand mit Sinn**
Barichgasse 8, 1030 Wien
Tel.: +43 1 512 36 61-5500
new.chance@wiener.hilfswerk.at

NACHBARSCHAFTSZENTREN

Adressen, Öffnungszeiten, Angebote und Programme der zehn Nachbarschaftszentren im 2., 3., 6., 7., 8., 12., 15., 16., 17. und 22. Bezirk finden Sie auf www.nachbarschaftszentren.at
Tel.: +43 1 512 36 61-3003
nachbarschaftszentren@wiener.hilfswerk.at

KONTAKTEPOOL WIEN

Tel.: +43 1 512 36 61-3530
kontaktepoo@wiener.hilfswerk.at

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK



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
Servicehotline 0810 820 024

Ausgezeichnet mit dem
Österreichischen Qualitätszertifikat
für Vermittlungsagenturen:



DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN



ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

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

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at