

01 | 2026

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

MOSAMBIK

Geburt unter Lebensgefahr

Seite 8

DENKSPORT

Rätsel für Jung und Alt

Seite 9

In Bewegung bleiben

FÜR GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT

Seite 4



DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN



ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

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

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at



Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

MOBILITÄT ist im Alter ein zentraler Faktor für die Lebensqualität. Sie bedeutet nicht nur Fortbewegung zu Fuß oder mit dem Auto, sondern auch die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel sowie die Möglichkeiten, die ein barrierefreies Umfeld mit sich bringt. Besonders im Burgenland, wo viele ältere Menschen möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben möchten, ist Mobilität entscheidend für ein selbstbestimmtes Leben, welches weiterhin die Teilnahme am sozialen Leben und in der Gemeinschaft ermöglicht.

Das Land schafft diesbezüglich in Zusammenarbeit mit den gemeinnützigen Trägern im Burgenland für ältere Menschen durch die regionalen Pflegestützpunkte mit dem angeschlossenen Dorfplatz eine wohnortnahe Möglichkeit, im Alter weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Diese regionalen Stützpunkte erleichtern die Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten und die Teilnahme an der Dorfgemeinschaft, aber auch dort muss der Zugang für die älteren Menschen, die Mobilität, durch Unterstützungsleistungen wie Fahrtendienste ermöglicht werden.

Die Aufrechterhaltung der Mobilität im Alter ist eine gemeinschaftliche Aufgabe für das Land, die Gemeinden, die gemeinnützigen Trägerorganisationen, aber auch für die junge Bevölkerung im Rahmen von rücksichtsvollem Verhalten und ehrenamtlichem Engagement. Mobilität im Alter ist leider keine Selbstverständlichkeit, sondern das Ergebnis komplexer individueller und struktureller Bedingungen. Nur alle gemeinsam können wir dazu beitragen, älteren Menschen ihre Mobilität und damit ihre aktive und selbstbestimmte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Stefan Widder

Mag. Stefan Widder, MBA
Geschäftsführer

4 IM FOKUS

In Bewegung bleiben

10 MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah



BEWEGUNG SCHENKT LEBENSQUALITÄT

Tipps zum Thema finden Sie
im neuen Ratgeber und auf
www.hilfswerk.at/bewegt-altern

Der Fachschwerpunkt „Bewegt altern. Mobilität erhalten.“ wird unterstützt von Essity/TENA, Hartmann, Publicare, Trivida/Baron Michl.

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

Kräftigungsübungen halten
Muskeln und Knochen fit.

Bewegung wirkt – in jedem Alter

Regelmäßige Bewegung stärkt Gesundheit und Wohlbefinden. Nicht immer jedoch reichen Freude und Spaß an der Bewegung aus, um tatsächlich aktiv zu werden. Individuell angepasste, persönliche Ziele können zusätzlich Motivation bringen.

Hand aufs Herz: Wie viel haben Sie sich heute schon bewegt? Erwachsene sollten mindestens 150 Minuten pro Woche moderat aktiv sein und zweimal pro Woche Kräftigungsübungen durchführen. Unter „moderat“ fallen Aktivitäten mittlerer Anstrengung, bei denen man sich noch unterhalten kann, wie zügiges Gehen, Tanzen oder Radfahren. Diese Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation gelten auch für Menschen ab 65 Jahren, wenn es ihre gesundheitliche Situation zulässt.

BEWEGUNG FÜR GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT

„Bewegung gehört zum Menschsein und bringt in jedem Alter vielfältige Vorteile“, betont Dr. Regina Roller-Wirnsberger, Professorin für Altersmedizin an der Medizinischen Universität Graz.

Mit zunehmendem Alter ändert sich der Stoffwechsel in der Zelle. Dadurch können chronische Entzündungen und Erkrankungen begünstigt werden. Bereits ab dem 30. Lebensjahr setzt der altersbedingte Abbau der Muskelmasse ein. Regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung können diesen Prozessen entgegenwirken und dazu beitragen, Krankheiten vorzubeugen oder ihren Verlauf zu mildern.

Im späteren Lebensalter kommen noch weitere Aspekte dazu: Sich zu bewegen und mobil zu sein, ist für die Selbstständigkeit und Lebensqualität älterer Menschen von entscheidender Bedeutung. Körperliche Aktivität stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie Muskeln und Knochen, hält beweglich, verbessert die Balance, beugt Stürzen vor und ist auch für die Gesundheit des Gehirns ein





„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um die Balance zu halten, musst du in Bewegung bleiben.“

Albert Einstein

wichtiger Baustein. Mit Bewegung lässt sich also viel bewirken, auch im höheren Alter.

AKTIV WERDEN, AKTIV BLEIBEN

Wie viel sich Menschen im Alter bewegen, hängt nicht nur von ihren körperlichen Möglichkeiten ab, sondern hat auch mit ihrer Motivation und Gewohnheiten aus jungen Jahren zu tun. Hatte ich immer schon Freude an Bewegung, fällt es mir auch im Alter leichter, aktiv zu bleiben. Umgekehrt ist es für (mehr) Bewegung aber nie zu spät, Möglichkeiten gibt es viele:

„Vielleicht finde ich etwas, das mir Spaß macht und mich gleichzeitig bewegt und fordert. Das können Hobbys sein wie Tanzen oder Wassergymnastik, ein gemeinsamer Nordic-Walking-Nachmittag mit Bekannten oder die regelmäßige Turnstunde in der Ge-

meinde“, so Dr. Roller-Wirnsberger. Auch der Alltag lässt sich durch kleine Änderungen bewegter gestalten: Stiegen steigen, den Einkauf mit dem Fahrrad erledigen, eine Straßenbahnstation früher aussteigen, Wartezeiten für einfache Anspannungsübungen nutzen, ...

ZIELE FÜR MEHR BEWEGUNG

Zusätzlich können Ziele dabei helfen, die nötige Motivation für Bewegung und Kraftübungen zu finden. Entscheidend ist, diese Ziele individuell maßzuschneidern. Für Menschen, die mit körperlichen Einschränkungen leben oder sich nach einem Krankenhausaufenthalt erst wieder zu Hause einfinden müssen, könnten etwa folgende Ziele in Frage kommen: im eigenen Wohnbereich selbstständig mobil bleiben oder wieder werden; eine bestimmte Strecke ohne Pause zu Fuß zurücklegen; ein Haustier versorgen; mit den





Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

„Sich zu bewegen, aktiv und mobil zu sein, hat viele Vorteile – besonders im höheren Alter: Mobilität ermöglicht es, den Alltag selbstständig zu bewältigen, beugt Krankheiten vor oder kann sie lindern, sichert soziale Teilhabe, stärkt die psychische Gesundheit und das Selbstwertgefühl. Auch in der Pflege- und Betreuungsarbeit hat die Mobilität älterer Menschen daher einen zentralen Stellenwert. Die Pflegekräfte im Hilfswerk sind dafür bestens geschult und fördern mit gezielten, individuellen Bewegungsangeboten die ganzheitliche Lebensqualität der Kundinnen und Kunden.“



Der tägliche Spaziergang bringt in Bewegung und stärkt das Immunsystem.

»» Enkelkindern im Garten spielen. „Der Erhalt eines Ist-Zustandes, wie weiterhin in den eigenen vier Wänden zu wohnen oder für sich selbst zu kochen, kann ein Ziel sein und zu Bewegung motivieren“, sagt Dr. Roller-Wirnsberger.

Für die Fach- und Pflegekräfte des Hilfswerk Österreich ist Bewegung Teil ihres Auftrags in der Arbeit mit älteren Menschen. Auch hier kommen Ziele zum Einsatz. „Wir legen gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden sowie den Angehörigen individuelle und realistische Ziele fest. Bei Bedarf holen wir uns Expertise aus der Physiotherapie dazu. Den Zielen entsprechend bauen wir Bewegungsübungen und Aktivitäten in die Pflege- und Betreuungsmaßnahmen ein“, erläutert Angelika Kuhn, Fachbereichsleitung für Pflege beim Hilfswerk Österreich, und fügt hinzu:

„Es darf jedoch nie einen Zwang zur Bewegung und Mobilisation geben.“ Zu bedenken sei außerdem, dass für Menschen mit starken Einschränkungen schon kleine Bewegungen oder kurze Wege ein wichtiges Training sein können.

AUSDAUER, KRAFT, GLEICHGEWICHT

Ob aus Freude an der Aktivität oder mit einem Ziel vor Augen – regelmäßige Bewegung tut gut. Für ältere Menschen ist eine Kombination aus Ausdauer, Muskelkräftigung sowie Übungen für Balance und Gleichgewicht ideal. Fachkräfte helfen dabei, den Bewegungsmix an persönliche Bedürfnisse und Fähigkeiten anzupassen. Übrigens: Zwischendurch kann Bewegung auch gerne mal anstrengend sein, denn: „Man darf auch mit 87 Muskelkater haben“, so Dr. Roller-Wirnsberger. ■

Besser hören heißt besser leben.

Wie sich Ihre Hörstärke auf die Gesundheit auswirkt und warum Neuroth-Hörlösungen helfen können – vom Experten an Ihre Bedürfnisse angepasst.

Ein Hörverlust entwickelt sich oft schleichend: Geräusche fehlen oder Klänge verschwimmen. Wichtig ist, sich damit auseinanderzusetzen, denn eine Hörminderung betrifft die gesamte Gesundheit. Wer schlecht hört, zieht sich häufiger zurück, meidet Gespräche und bewegt sich weniger – das kann die Lebensqualität mindern. Gutes Hören hingegen fördert Austausch, Aktivität und Wohlbefinden.

Neuroth unterstützt am Weg zur Hörstärke: Bei einer kos-

tenlosen Hörberatung inklusive Hörtest prüfen wir nicht nur Ihr Gehör, sondern lernen auch Ihre persönlichen Hörbedürfnisse kennen und finden die passende Lösung. Überzeugen Sie sich davon und besuchen Sie uns in einem Fachinstitut in Ihrer Nähe.



Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin.

Neuroth:

Über 140x in Österreich.
neuroth.com

Besser hören. Besser mit Neuroth.

**HÖR
STÄR
KE**

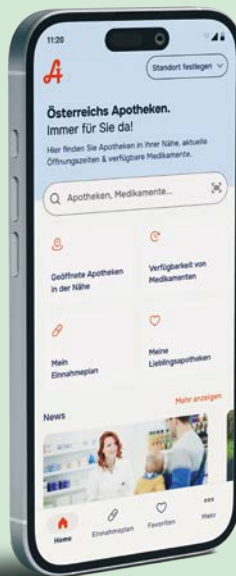
Zeigen Sie jetzt Ihre hörstarke Seite.

Kostenlosen Beratungstermin vereinbaren.
00800 8001 8001

 **NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

 **Österreichs Apothekerinnen und Apotheker**



Notdienst-Apotheke schnell finden.

Mit der neuen **ApoApp!**



Scannen & Herunterladen

apothekekammer.at/apoapp



Mosambik ist eines der ärmsten Länder der Erde.



Bianca Weissel, Leiterin Kommunikation und Fundraising, trifft Joana und ihr Baby beim Projektbesuch in Mosambik.

Lebensgefahr für werdende Mütter in Mosambik

Eine Geburt sollte ein Moment der Freude sein. Doch für viele Frauen in Mosambik, im Süden Afrikas, ist sie bis heute lebensgefährlich.

Als bei Joana die Wehen einsetzten, verschlechterte sich ihr Zustand rasch. Ihr Blutdruck stieg bedrohlich an: eine akute Gefahr für sie und ihr ungeborenes Kind. Ohne rasche medizinische Hilfe hätte diese Geburt tödlich enden können. Gottseidank konnte Joana rechtzeitig in eine Klinik gebracht werden, die das Hilfswerk International mitbetreibt. Dort stand geschultes Personal bereit und die nötige medizinische Ausstattung war vorhanden. Inner-

halb weniger Minuten wurde ein lebensrettender Notkaiserschnitt durchgeführt. Joana und ihr Baby haben überlebt. Die frisch gebackene Mutter hat sich sehr über ihr erstes Baby gefreut. Heute ist die kleine Fernanda gesund und in ihrem Dorf bekannt als „das Baby, das immer lächelt“.

DANKE FÜR IHRE HILFE

Medizinische Notfälle wie dieser sind in ländlichen Regionen Mosambiks keine Ausnahme. Jeden Tag kämpfen



SPENDENKONTO

Hilfswerk International
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002

Frauen um ihr Leben, weil es an medizinischer Versorgung fehlt. Und genau hier können wir mit der Unterstützung unserer Spenderinnen und Spender helfen.

Dass Joana und ihre Tochter heute leben, ist auch der Hilfe aus Österreich zu verdanken. Bitte helfen Sie mit, damit wir weiterhin Müttern und Kindern in Mosambik das geben können, was selbstverständlich sein sollte: eine sichere Geburt und eine gesunde Zukunft. ■



Rätsel für Jung und Alt

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

☐ **Ja, ich möchte ein Exemplar
„Fühl dich wie neugeboren!“ 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 des Buches „Fühl dich wie neugeboren!“ von
Prof. Dr. Ingo Froböse und Dr. med. Hanka Lantzsch.**

1 BLICKWINKEL

Was haben die folgenden Wörter gemeinsam?

Ehe, Gag, Kajak, Otto, Renner

Wie viele weitere Wörter dieser Art kennen oder finden Sie?

2 BEGEGNUNG

Jan läuft um 8:00 Uhr von
Ort A los zum Ort B. Seine
Geschwindigkeit beträgt
gleichmäßige 7 km/h. Sunny
läuft zur gleichen Zeit von Ort
B los zum Ort A. Mit einer
gleichmäßigen Geschwindig-
keit von 8 km/h. Beide
verwenden denselben Weg.
Die Entfernung zwischen A
und B beträgt 30 km.

Um wie viel Uhr laufen die
beiden aneinander vorbei?

3 JANUS

Der römische Gott des Anfangs
und des Endes wurde mit einem
Doppelgesicht dargestellt, vor-
wärts und rückwärts blickend.

a. Wenn Sie heuer 25 Jahre in
die Vergangenheit blicken: Wie
viele Jahre waren Sie damals von
Ihrem 30. Geburtstag entfernt?

b. Blicken Sie heuer 25 Jahre
in die Zukunft: Fällt Ihnen ein
Ereignis ein, dessen dann zum
50. Mal gedacht wird?

**AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT // 1. WASSERSCHAU WSAURTWSARODWERSWALRSDASWGEBWAB
SSNEWAMSAREWABESAMRWKRWEAWEFESWSREWARERASPWEVRWABNERWNARSWAEHREWMEA
SAWRZTFEWEAERWASWAMEDWUFERSOSAWARELEAWKDLWASENSBREWGAWSRGHWURBGWE
2. REGENWASSER 740 Liter 3. WASSERFALL FALL – WALL – WALD – WILD – WIND**



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

**BOSCH
+SOHN** **boso**

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

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



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



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



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

SENIORENPENSIONEN

Senioren pension Purbach



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

Senioren pension Eisenstadt



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

Senioren pension Draßmarkt



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

Senioren pension Lockenhaus



Schulgasse 1
7442 Lockenhaus
Tel. 02616/219 74
Katharina Erlacher MSc
Interim. Wohnbereichsltg.

Senioren pension Güttenbach



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

Senioren pension Limbach



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



MOBILE HAUSKRANKENPFLEGE

MHKP Nord



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

MHKP Wulkatal



Wiener Straße 7
7210 Mattersburg
Tel. 0676/882 66 73 00
Helga Bieber
Teamleitung

MHKP Oberpullendorf



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

MHKP Oberwart



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

MHKP Güssing/Jennersdorf



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



LÄNGER TROCKEN

BESSER GESCHÜTZT



Hält länger
trocken



Passt wie normale
Unterwäsche



Für mobile Frauen
und Männer

TENA PROSKIN PANTS - DIE NEUE GENERATION.

Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen
das Hilfswerk Österreich.