

01 | 2026

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

PFLEGE ZU HAUSE

Welche Unterstützung
pflegende Angehörige
wirklich stärkt.

Seite 10

FÜNFMAL

„TOP ARBEITGEBER“

Was macht einen guten
Arbeitgeber aus?

Seite 12

MOSAMBIK

Geburt unter
Lebensgefahr

Seite 18

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!

Mit der ersten „Hand in Hand“ des Jahres 2026 blicken wir mit frischem Schwung nach vorne – und auf viele Entwicklungen. Besonders stolz sind wir auf die Eröffnung unserer neuen Regionalstelle Pinzgau in Zell am See: Damit sind wir noch näher bei den Menschen und schaffen kurze Wege für Beratung, Pflege und Betreuung. Gleichzeitig freut es uns sehr, dass wir bereits zum fünften Mal in Folge von Kununu als „Top Arbeitgeber“ ausgezeichnet wurden und auch das Gütesiegel für Betriebliche Gesundheitsförderung sowie das Nestor-Gold-Siegel tragen dürfen.

Diese Ausgabe zeigt, wie lebendig unser Hilfswerk ist: Wir feiern zehn Jahre Betreutes Wohnen in Annaberg sowie in Siezenheim/Au – zwei Standorte, an denen Gemeinschaft und gelebte Nähe den Alltag prägen. In Muhr blicken wir auf 15 Jahre „Essen auf Rädern“ zurück und sagen DANKE an die vielen ehrenamtlichen Fahrer*innen, die weit mehr als Mahlzeiten bringen.

Ein Schwerpunkt widmet sich auch der Angehörigenentlastung, die pflegenden Familien wichtige Freiräume schafft. Und mit unseren Angeboten timeout und outside begleiten wir junge Menschen vielfältig, kompetent und nah an ihrer Lebenswelt.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und Ihr Interesse am Hilfswerk Salzburg. Gemeinsam können wir noch mehr für die Menschen in unserem Land bewegen.

Herzlichst,

E. Schmiderer

Elke Schmiderer, MBA
Geschäftsführung Hilfswerk Salzburg

H. Hagleitner

Mag. Hermann F. Hagleitner, MBA
Geschäftsführung Hilfswerk Salzburg

4

IM FOKUS

In Bewegung bleiben

9

LEBEN & GESELLSCHAFT

15 Jahre Essen auf Rädern in Muhr

11

KINDHEIT & JUGEND

Jugendliche dort abholen,
wo ihr Leben stattfindet

14

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Meine Gesundheit

22

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

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. ■

Wissenswert und informativ!



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

BEWEGUNG SCHENKT LEBENSQUALITÄT

Regelmäßige Bewegung wirkt sich auf vielfältige Weise positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus: Sie stärkt Muskeln, Knochen und Herz-Kreislauf-System, hebt die Stimmung, verringert das Risiko von Stürzen und beugt chronischen Erkrankungen vor oder kann deren Verlauf lindern. Gerade im höheren Lebensalter sind Bewegung und Mobilität entscheidende Faktoren für Selbstständigkeit, Lebensqualität und soziale Teilhabe. In dieser Broschüre zeigen wir Ihnen, wie Sie im Alter aktiv bleiben oder neue Bewegung in Ihren Alltag bringen können. Denn: Jede Bewegung zählt.



MINT-BROSCHÜREN

Wenn es Frühling wird, lässt sich die Welt neu entdecken – das gilt besonders im Alltag mit Kindern. Ideen für spannende Erlebnisse und Experimente in und mit der Natur finden Sie in unseren Broschüren zum Thema MINT (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik) „MINT bringt's!“ und „Kleine fragen, Große antworten“.



WEBPORTAL MOBILITÄT

Hier finden Sie Wissenswertes und praktische Tipps rund um Mobilität im Alter.

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

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



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

boso-medicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumptechnik 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.de
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro

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

Jubiläen

10 JAHRE BETREUTES WOHNEN ANNABERG – EIN LEBENDIGES MITEINANDER

Die Bewohner*innen feierten das zehnjährige Jubiläum gemeinsam mit Vertreter*innen der Gemeinde. In den Ansprachen wurde die große Bedeutung des Hauses für Lebensqualität und Zusammenhalt hervorgehoben. Musik, ein Gedicht und gemeinsame Tanzmomente zeigten: Gemeinschaft wird hier aktiv gelebt.



10 JAHRE BETREUTES WOHNEN SIEZENHEIM/AU – GEMEINSAM FEIERN, GEMEINSAM LEBEN

In Siezenheim/Au wurde das zehnjährige Jubiläum des Betreuten Wohnens feierlich begangen – musikalisch begleitet von der Trachtenmusikkapelle Siezenheim. Die Betreuungspersonen organisierten das Fest mit großem Engagement, Vertreter aus Gemeinde und Hilfswerk gratulierten. Die Feier zeigte: Gemeinschaft und Lebensfreude prägen das Haus seit zehn Jahren.

SALZBURGER PFLEGEPREIS 2026

Pflege geht uns alle an. Der Salzburger Pflegepreis von MeinBezirk Salzburg rückt 2026 die Menschen und Leistungen ins Rampenlicht, die tagtäglich das Rückgrat unserer sozialen Gesellschaft bilden.

Der Preis wird in folgenden Kategorien vergeben:

1. Innovation/Neues Konzept
2. Best Practice/Vorbildliche Umsetzung
3. Teamleistung/Kooperation
4. Pflegende Angehörige/Informelle Pflege
5. Internationaler/interkultureller Beitrag
6. Forschung/Wissenschaft/Weiterbildung

Jetzt einreichen!



In Kooperation mit



GROSSE HILFE.
GANZ NAH.



Mit Unterstützung von



Einreichung
ab sofort
bis 12. April!



Ehrung der Freiwilligen beim
„Schafaubradln“ in Muhr

15 Jahre Essen auf Rädern in Muhr

Rund zehn freiwillige Fahrer*innen bringen täglich frisch gekochte Mahlzeiten zu den Kund*innen – und schenken dabei weit mehr als nur Essen: Zeit, Aufmerksamkeit und persönliche Nähe.

Bei der Veranstaltung wurden langjährige Mitarbeiter*innen aus Muhr sowie aus weiteren Lungauer Gemeinden geehrt. Bürgermeister Hans-

Jürgen Schiefer, Regionalausschussvorsitzende Mag. Silvia Prasser und Regionalleiter Franz Bäcknerberger überreichten die Auszeichnungen. Mit rund 25.000 ausgelieferten Essen in den Gemeinden Tamsweg, St. Michael, Muhr und Ramingstein und etwa 3.000 freiwilligen Stunden pro Jahr leistet der Dienst einen wichtigen Beitrag zu sozialer Sicherheit, Würde und Lebensqualität im Alter.



Christian Struber
Präsident des Hilfswerk Salzburg

„Dieses Jubiläum zeigt eindrucksvoll, was möglich ist, wenn Engagement und soziale Verantwortung zusammenkommen. Mein großer Dank gilt allen freiwilligen Fahrer*innen, die täglich Zeit und Nähe schenken.“

I bin versich.at

Im Alltag kann's uns schon mal schleudern.
Die Oberösterreichische biegt's wieder gerade.

oberösterreichische
versich.at



WERTVOLLE ENTLASTUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Unterstützung im Pflegealltag

Pflege und Betreuung eines nahestehenden Menschen verlangen viel Zeit, Kraft und Organisation. Pflegende Angehörige leisten dabei Tag für Tag Enormes – oft zusätzlich zu Beruf und Familie.

Umso wichtiger ist es, rechtzeitig Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Mit dem Angebot der Angehörigenentlastung bietet das Hilfswerk Salzburg konkrete Hilfe, die den Alltag erleichtert und neue Freiräume schafft.

WAS BEDEUTET ANGEHÖRIGENENTLASTUNG?

Angehörigenentlastung umfasst verschiedene Angebote, die pflegende Personen zeitlich und organisatorisch entlasten. Ziel ist es, Überforderung vorzubeugen, die eigene Gesundheit zu schützen und eine langfristig gute Betreuung sicherzustellen. Entlastung bedeutet dabei nicht, Verantwortung abzugeben, sondern Unterstützung anzunehmen.

Ein zentrales Angebot des Hilfswerk Salzburg ist der Angehörigen-Entlastungsdienst: Geschulte Betreuungspersonen kommen stundenweise ins vertraute Zuhause und übernehmen die Betreuung. Gespräche, gemeinsame Aktivitäten oder einfaches Dasein stehen im Vordergrund. Angehörige gewinnen Zeit für Erholung, Termine oder Erledigungen. Das Angebot

ist flexibel buchbar und wird vom Land Salzburg gefördert, wodurch nur ein geringer Selbstbehalt anfällt. Ergänzend unterstützen Hauskrankenpflege und Heimhilfe bei pflegerischen und alltäglichen Aufgaben. Auch Dienste wie Essen auf Rädern, Notrufsysteme, Pflegetrainings und Beratungen helfen, den Pflegealltag sicher und gut organisiert zu gestalten.

UNSERE SENIOREN- TAGESZENTREN

Eine wertvolle Form der Entlastung ist die Betreuung in einem Senioren-Tageszentrum. Es geht um tageweise professionelle Betreuung, Aktivierung und soziale Kontakte – während Angehörige verlässliche freie Zeit gewinnen.

Das Angebot umfasst u. a.:

- ein abwechslungsreiches Tagesprogramm mit Spielen und kreativem Arbeiten
- Aktivierung durch Gedächtnistraining, Spaziergänge und Gymnastik
- Zeit zum Wohlfühlen, Entspannen, Plaudern und Essen
- Betreuung und Unterstützung bei Pflegebedarf

KONTAKT & INFOS

2x NEU ERÖFFNET UND GANZ MODERN:

Senioren-Tageszentrum St. Johann im Pongau

Liechtensteinklammstraße 18,
5600 St. Johann im Pongau
T 06412 7977
pongau@salzburger.
hilfswerk.at

Senioren-Tageszentrum Seekirchen

Rupertusstraße 40,
5201 Seekirchen am Wallersee
T 06212 31301
tz-seekirchen@salzburger.
hilfswerk.at

Angehörigenentlastung ist eine wichtige Investition in Gesundheit, Lebensqualität und nachhaltige Pflege.

Hier finden Sie die weiteren Standorte unserer Senioren-Tageszentren:
hilfswerk.at/salzburg



Die Jugendlichen haben viel Spaß im Jugendzentrum.

JUGENDARBEIT MIT VIELFALT:

timeout & outside

Jugendliche verbringen ihre Freizeit am liebsten mit Freund*innen – das bestätigen zahlreiche Studien. Das Hilfswerk Salzburg schafft dafür mit seinen Angeboten timeout und outside passende Rahmenbedingungen, die sich ergänzen und an den Lebenswelten junger Menschen orientieren.

In Workshops, Gesprächen und Projekten werden Themen wie Gewaltprävention, Suchtvorbeugung, Medienkompetenz, psychische Gesundheit sowie Demokratiebildung altersgerecht aufgegriffen.

Durch den niederschweligen Zugang können auch Jugendliche erreicht werden, die andere Unterstützungsangebote kaum oder gar nicht nutzen. Die enge Vernetzung mit Schulen, Gemeinden, Sozial- und Beratungseinrichtungen sowie anderen Akteur*innen stellt sicher, dass Jugendliche bei Bedarf rasch weiterführende Unterstützung erhalten.

CHILL, FUN & ACTION

Die timeout Jugendzentren bieten Jugendlichen im Alter von 12 bis 18 Jahren offene Treffpunkte unter dem Motto „chill, fun & action“. In derzeit 12 Einrichtungen im

Bundesland Salzburg stehen Räume zur Verfügung, die freiwillig und niederschwellig genutzt werden können. Jugendliche gestalten Freizeitangebote aktiv mit oder nehmen unter anderem an sportlichen, kreativen oder digitalen Aktivitäten teil. Während der Öffnungszeiten stehen qualifizierte Jugendbetreuer*innen beratend und kostenlos zur Seite.

Das outside Team ergänzt dieses Angebot durch mobile, aufsuchende Jugendarbeit. Die Mitarbeiter*innen treffen junge Menschen dort, wo sie sich im öffentlichen Raum aufhalten, und begleiten sie in herausfordernden Lebenssituationen. Ob Schule, Beruf, Beziehungen oder Behördenwege – outside bietet Unterstützung, Orientierung und ein offenes Ohr. Ziel ist es, Jugendliche in ihrer Selbstständigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und Zukunftsgestaltung zu stärken. ■



Fünfmal in Folge „Top Arbeitgeber“



Arbeiten beim Hilfswerk Salzburg mit Sinn und Qualität. Was macht einen wirklich guten Arbeitgeber aus?



Für uns im Hilfswerk Salzburg ist die Antwort klar: Wertschätzung, Sinnhaftigkeit und ein Arbeitsumfeld, in dem Menschen langfristig gesund, motiviert und gerne tätig sind. Umso mehr freut es uns, dass dieses Selbstverständnis auch von außen bestätigt wird – und das gleich mehrfach.

Bereits zum fünften Mal in Folge wurde das Hilfswerk Salzburg von kununu als „Top Arbeitgeber“ ausgezeichnet. Dieses Gütesiegel basiert ausschließlich auf authentischen Bewertungen unserer Mitarbeiter*innen und Bewerber*innen. Für uns ist diese Auszeichnung daher besonders wertvoll: Sie zeigt, dass unsere Unternehmenskultur im Arbeitsalltag tatsächlich gelebt wird.

Doch damit nicht genug. Als Organisation mit vielen erfahrenen

Fachkräften und langjährigen Mitarbeiter*innen tragen wir Verantwortung über alle Lebensphasen hinweg. Genau dafür steht das Gütesiegel „Nestor Gold“, das das Hilfswerk Salzburg ebenfalls trägt. Es bestätigt unseren professionellen und wertschätzenden Umgang mit älteren Arbeitnehmer*innen sowie unsere generationenübergreifende Personalpolitik. Erfahrung, Wissen und Engagement werden bei uns nicht nur anerkannt, sondern aktiv gefördert.

MASSNAHMEN FÜR GESUNDES ARBEITEN

Ein weiterer zentraler Baustein unserer Arbeitgeberqualität ist die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Die Arbeit im Sozial- und Gesundheitsbereich ist sinnstiftend, aber auch anspruchsvoll. Deshalb setzen wir gezielt Maßnahmen, die die körperliche und psychische Gesundheit unserer Mitarbeiter*innen



Eine sinnvolle Arbeit mit gesellschaftlicher Relevanz wird von vielen Arbeitnehmer*innen geschätzt.

stärken – von präventiven Angeboten über gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen bis hin zu einem offenen Umgang mit Belastungen.

MITARBEITENDE ALS HERZSTÜCK

Diese drei Auszeichnungen stehen für das, was uns als Arbeitgeber ausmacht:

- Vertrauen und Transparenz
- Nachhaltige Personalentwicklung
- Gesundheitsbewusstsein und Wertschätzung
- Sinnvolle Arbeit mit gesellschaftlicher Relevanz

„Unsere Mitarbeiter*innen sind das Herzstück unserer Organisation. Dass sie uns weiterempfehlen, lange bei uns bleiben und sich mit dem Hilfswerk identifizieren, ist die schönste Bestätigung unserer Arbeit als Arbeitgeberin“, so Geschäftsführerin Elke Schmiderer. ■



Geschäftsführerin Elke Schmiderer und Betriebsrat Günther Zauner freuen sich über die erneute Auszeichnung zur „Top Company“



Autorinnen des Beitrags Simone Staffel und Nimra Alam vom Gerontopsychologischen Fachdienst des Hilfswerk Salzburg



Sonnenlicht hebt die Stimmung und unterstützt das psychische Wohlbefinden.

Einfluss des Wetters auf die psychische Gesundheit

Die Welt befindet sich in ständiger Bewegung, und auch wenn wir es oft nicht bewusst wahrnehmen, beeinflusst die Rotation der Erde das Wetter – und damit auch unsere psychische Gesundheit. Zahlreiche Studien zeigen, dass wechselnde Wetterbedingungen nicht nur den Körper, sondern auch den Geist direkt beeinflussen.

Die Tropical-Savanna-Theorie des Wohlbefindens betont dabei die Bedeutung von Sonnenlicht, offenen Räumen, grüner Vegetation und Wasserflächen. Da der Mensch ein tagaktives Lebewesen ist, spielt Sonnenlicht eine zentrale Rolle: Sonnige Tage heben meist die Stimmung, steigern die Motivation und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Fehlt dieses Licht jedoch, etwa bei trübem, regnerischem oder dunklem Wetter, wie es beispielsweise im Winter oft der Fall ist, können Stress und Angstgefühle entstehen. Evolutionsbiologisch wird Dunkelheit häufig mit Unsicherheit verbunden. Faktoren wie Sonnenscheindauer,

Wetterwechsel, Wind und Temperatur beeinflussen daher, wie sicher, entspannt und wohl wir uns fühlen.

Auch das Glücksmodell von Sonja Lyubomirsky zeigt, dass Umweltfaktoren eine Rolle spielen. Ihrem Modell zufolge setzen sich 50 % unseres Wohlbefindens aus genetischen Faktoren, 10 % aus Umweltbedingungen und 40 % aus unserem eigenen Verhalten zusammen. Auch wenn der Umweltanteil kleiner erscheint, hat das Wetter dennoch einen spürbaren Einfluss auf unsere Stimmung.

Eine bekannte Folge davon ist die saisonal affektive Störung (SAD), oft auch Winterdepression genannt. Sie entsteht durch den Wechsel der

Jahreszeiten, besonders bei wenig Sonnenlicht, grauem Himmel und langen Regenphasen. Da Sonnenlicht die Produktion von Serotonin, dem sogenannten Glückshormon, sowie Vitamin D fördert, kann Lichtmangel die Stimmung deutlich senken. Studien zeigen sogar, dass mehr Sonnenexposition die Lebenszufriedenheit messbar erhöht und Symptome von Winterdepression lindern kann.

Also: Wenn dich der Alltag überfordert, öffne das Fenster, atme tief durch oder geh, wenn möglich, eine kleine Runde nach draußen. Sag kurz „Hallo“ zur Sonne, tanke frische Luft und Licht. Manchmal fühlt sich das Leben danach gleich ein kleines Stück weniger grau an. ■

Gelebte Qualität

AUSGEZEICHNETE QUALITÄT FÜR DIE KLEINSTEN

Die KinderVilla Derra de Moroda steht für gelebte Qualität in der elementaren Bildung – und wurde dafür gleich mehrfach ausgezeichnet. Mit dem Gütesiegel „Gesunder Kindergarten“ von AVOS Salzburg ist es unserer KinderVilla sehr wichtig, in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Lebenskompetenz, Umwelt, Sicherheit und Teamgesundheit aktiv mitzuwirken und damit Gesundheit im Kindergartenalltag erlebbar zu machen.

Zusätzlich erhielt die KinderVilla eine Auszeichnung für ihre Klimaschutz-Kompetenz durch das Bundesministerium für Innovation,

Mobilität und Infrastruktur. Sie bestätigt den konsequenten Weg einer nachhaltigen, klimabewussten Pädagogik und die frühe Vermittlung von Verantwortung und Achtsamkeit. Mit dem IV Teacher's Award 2025, verliehen von der Industriellenverei-

nigung, wurde zudem die hohe fachliche und wissenschaftlich fundierte pädagogische Qualität bestätigt. Die Auszeichnung würdigt professionelle Bildungsarbeit, reflektierte Pädagogik und die kontinuierliche Weiterentwicklung im Elementarbereich. ■



Einrichtungsleitung Andreas Pokorny-Medina freut sich über die Auszeichnungen, die das Engagement und die pädagogische Qualität des Teams widerspiegeln.

GÜTESIEGEL FÜR GESUNDE KÜCHE



Rudi Kerschhaggl – Küchenleiter Cateringküche Mauterndorf – bei der Übergabe der Urkunde

Alle Küchen der Seniorenheime des Hilfswerk Salzburg sind Teil des AVOS-Projekts „Gemeinsam gut essen“ und wurden heuer erneut mit dem Gütesiegel „Grüne Gabel“ ausgezeichnet. Das Qualitätszeichen steht für frische, ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeiten sowie den bewussten Einsatz regionaler Lebensmittel.

„Gerade in der Senior*innenverpflegung spielt gesunde Ernährung eine zentrale Rolle. Ziel ist es, den individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden und gleichzeitig Genuss und Wohlbefinden zu fördern“, betont Viktor Schiffer, Leitung Care Catering Hilfswerk Salzburg. ■

NEUE REGIONALSTELLE DES HILFSWERKS
IN ZELL AM SEE ERÖFFNET

Ein starkes Zeichen für den Pinzgau

Manche Gebäude sind mehr als Beton, Holz und Glas. Sie erzählen von Haltung, von Nähe, von Verantwortung. Die neue Regionalstelle des Hilfswerk Salzburg in der Loferer Bundesstraße 75 ist so ein Ort. Mit ihrer Eröffnung setzte das Hilfswerk ein Zeichen für den Pinzgau – und für die Menschen, die hier Hilfe brauchen und leisten.

Mit dem Jahr 2026 nimmt die Regionalstelle ihren umfassenden Betrieb auf. Rund 230 hauptberufliche Mitarbeitende profitieren damit von einem modernen Arbeitsumfeld“, betonen Geschäftsführerin Elke Schmiderer und Geschäftsführer Hermann Hagleitner.

NEUE QUALITÄT DES MITEINANDERS

Regionalleiterin Verena Wieder erinnert an die Anfänge: „Unsere frühere Regionalstelle war in Schüttdorf in Zell am See – und sie platzte aus allen Nähten. Beim Neubau ging es nicht nur um einen neuen Standort, sondern um eine neue Qualität des Miteinanders. Unser Ziel ist es, Hilfe im Pinzgau sichtbar und erreichbar zu machen und dabei höchste Qualität in allen Dienstleistungen zu bieten.“ Das Hilfswerk Salzburg ist mit seinen Angeboten auch in allen 28 Gemeinden des Pinzgaus vertreten. Zu den Schwerpunkten zählen Hauskrankenpflege, Heimhilfe und Angehörigen-

entlastung – von Senioren-Tageszentren bis zu Essen auf Rädern – sowie Kinderbetreuung.

„SOZIALE ARBEIT BRAUCHT STRUKTUR“

Für Christian Struber, Präsident des Hilfswerk Salzburg, ist der Neubau ein strategisches Bekenntnis: „Diese Regionalstelle zeigt, dass wir Verantwortung übernehmen – für die Region, für die Menschen und für die Zukunft der Pflege. Wir wollen nicht nur präsent sein, sondern die Entwicklungen im Pinzgau aktiv mitgestalten.“

Struber betont die Bedeutung moderner Rahmenbedingungen: „Soziale Arbeit braucht nicht nur Herz, sondern auch Struktur, Ausbildung und Vernetzung. Genau das vereint dieses Haus.“

BILDUNG ALS HERZSTÜCK

Das neue Bildungszentrum, das die Regionalstelle beinhaltet, ist ein Highlight. In hellen, moder-





Die neue Hilfswerk-Regionalstelle hat ein innovatives Baukonzept.

nen Seminarräumen finden künftig Schulungen, Fortbildungen und Lehrgänge statt – darunter auch die Ausbildung von Heimhilfen direkt im Pinzgau. Die Räume stehen zudem externen Organisationen und Betrieben zur Miete offen. Ein Ort des Lernens, aber auch der Begegnung. Geschäftsführer Simon Radlinger hebt die Zusammenarbeit bei der

Umsetzung hervor: „Dieses Projekt war nur möglich durch das hervorragende Zusammenspiel aller Beteiligten. Unser Dank gilt insbesondere allen ausführenden Firmen.“

Baumeister Alfred Waltl von der W2 Manufaktur GmbH verweist auf das innovative Baukonzept: „Wir haben eine Kombination aus Beton für die

tragenden Elemente und Holz für Decken und Fassade gewählt. Das ermöglicht eine offene Architektur, kurze Bauzeiten und ein sehr ausgewogenes Kosten-Nutzen-Verhältnis. Auf dieses Haus sind wir wirklich stolz.“

EIN ORT DER VERNETZUNG

Auch die Stadt Zell am See sieht sich gestärkt. Bürgermeister Andreas Wimmreuter erklärt: „Das Hilfswerk Salzburg ist ein verlässlicher Partner für alle Gemeinden und für viele Familien unverzichtbar.“ Sein Dank gilt dem gesamten Hilfswerk-Team: „Für das große Engagement, die Professionalität und die Menschlichkeit, mit der hier gearbeitet wird.“ ■

Das Gebäude wurde feierlich eröffnet.



Ein modernes Arbeitsumfeld für die Mitarbeitenden.





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. ■

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

GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK

HILFE AUF KNOPFDRUCK

Maximales Sicherheitsgefühl mit dem (mobilen) Notruftelefon oder der smarten Notrufuhr

Ob zuhause oder unterwegs:

Die Hilfswerk-Notrufzentrale passt auf Sie auf!

Nach Installation und Aktivierung sind Sie im Ernstfall auf Knopfdruck mit der rund um die Uhr verfügbaren Notrufzentrale verbunden, die gezielt die benötigte Hilfe organisiert.

Wir informieren Sie gerne über die verschiedenen Notruftelefon-Typen.

Info & Bestellung

0800 800 408

www.notruftelefon.at



30 € sparen bei Selbstinstallation!

Hilfswerk NÖ Betriebs GmbH, 3100 St. Pölten



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 Lantzs.

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 Geschwindigkeit 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, vorwärts 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
SAWRZTFEWEAERWASWAMEDWUFERSOSAWURELEAWKDLWASENSBREWGASRWGHWURBGWE
2. REGENWASSER 740 Liter **3. WASSERFALL** FALL – WALL – WALD – WILD – WIND

BUCHTIPP: Fühl dich wie neugeboren!

52 Minikuren für mehr Bewegung, einen besseren Stoffwechsel und ein aktiveres Immunsystem. Ob Tautreten, Zitronenwasser am Morgen oder ein Detox-Wochenende: Reha-Fachfrau Hanka Lantzs und Bestsellerautor Ingo Froböse bringen die Kur direkt nach Hause und zeigen 52 kleine

Auszeiten für jede Jahreszeit, die körperlich fitter, mental ausgeglichener und rundum gesünder machen. Für einen regelmäßigen Erholungseffekt – ohne auf eine stationäre Kur warten zu müssen.

Prof. Dr. Ingo Froböse und
Dr. med. Hanka Lantzs
Fühl dich wie neugeboren!
ISBN 978-3-7088-0850-5
KNEIPP Verlag 2024



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



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:

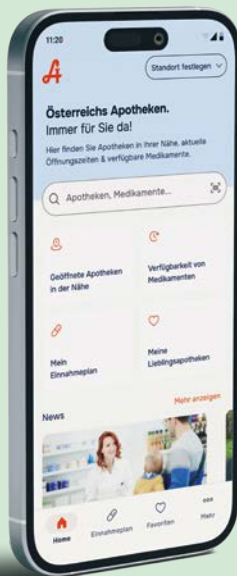
24stunden.hilfswerk.at

Servicehotline 0810 820 024

Ausgezeichnet mit dem
Österreichischen Qualitätszertifikat
für Vermittlungsagenturen:



 Österreichs
Apothekerinnen und Apotheker



Notdienst-Apotheke schnell finden.

Mit der neuen **ApoApp!**



**Scannen &
Herunterladen**

apothekekammer.at/apoapp

GENUSS UND FEIERN IM BISTRO „DAS URSTEIN“

Gutes Essen bringt Menschen zusammen – sei es in der Mittagspause, beim gemeinsamen Kaffee oder bei einem besonderen Anlass. Im Bistro „das Urstein“ im Wissenspark Puch, direkt neben der Landesgeschäftsstelle des Hilfswerk Salzburg, ist genau dafür Raum: für genussvolle Pausen, entspannte Begegnungen und für Feiern in angenehmer Atmosphäre.

Mittags wird hier täglich frisch gekocht – gesund, saisonal und abwechslungsreich. Das Angebot wechselt regelmäßig und sorgt für Vielfalt auf dem Teller: Eine Suppe und ein Salat sowie zwei Signature Dishes stehen zur Auswahl, eines vegetarisch und eines mit Fisch oder Fleisch. „das Urstein“ bietet Platz für bis zu 70 Personen. Man kann es auch



exklusiv mieten. Für private Feiern und Business-Events steht das Bistro auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten zur Verfügung. ■

KONTAKT

www.dasurstein.at // hello@dasurstein.at // Tel. 0676 8260 1040

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE

Wissenspark Urstein,
Urstein Süd 19/1/1, 5412 Puch
bei Hallein, Tel. 0662/43 47 02,
office@salzburger.hilfswerk.at

STANDORTE

Bei Fragen kontaktieren Sie einfach eine unserer Anlaufstellen in Ihrer Nähe. Wir beraten Sie gerne – kostenlos und unverbindlich.

- **Regionalstelle Salzburg Stadt**
Inge-Morath-Platz 30, 5020 Salzburg
Tel. 0662/43 09 80
stadt@salzburger.hilfswerk.at
- **Regionalstelle Lungau**
Kuenburgstraße 9, 5580 Tamsweg
Tel. 06474/77 10
lungau@salzburger.hilfswerk.at
- **Regionalstelle Flachgau**
Rupertusstraße 40,
5201 Seekirchen am Wallersee
Tel. 06212/313 01
flachgau@salzburger.hilfswerk.at
- **Regionalstelle Tennengau**
Griesmeisterplatz 2, 5400 Hallein
Tel. 06245/814 44
tennengau@salzburger.hilfswerk.at
- **Service.Point Oberndorf**
Römerweg 3, 5110 Oberndorf
Tel. 06212/313 01
flachgau@salzburger.hilfswerk.at
- **Regionalstelle Pongau**
Lichtensteinklammstraße 18,
5600 St. Johann
Tel. 06412/79 77
pongau@salzburger.hilfswerk.at
- **Regionalstelle Pinzgau**
Loferer Bundesstraße 75, 5700 Zell am See
Tel. 06542/746 22
pinzgau@salzburger.hilfswerk.at
- **Service.Point Saalfelden**
Ritzenseestraße 11, 5760 Saalfelden
Tel. 06582/751 14
saalfelden@salzburger.hilfswerk.at
- **Service.Point Bramberg**
Sportstraße 331, 5733 Bramberg
Tel. 06566/204 46
bramberg@salzburger.hilfswerk.at





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.