

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

ORIENTIERUNG MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Welche Nahrungsmittel
wie häufig konsumiert
werden sollten

Seite 10

ERNÄHRUNG IM ALTER

Was man essen sollte,
um Nährstoffmangel zu
vermeiden

Seite 12

WEIHNACHTEN IN ARMUT UND KRIEG

Wie in der Ukraine, in
Mosambik und Moldawien
gefieiert wird

Seite 16



Ernährung

GESUND ESSEN, BESSER LEBEN.

Seite 4

#füreinandersorgen



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

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

Ihre Sorgen möchten wir haben.

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP



**Editorial**

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

JEDEN TAG ERLEBEN WIR, was Pflege wirklich bedeutet: Nähe, Vertrauen und Menschlichkeit. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mit großem Engagement im Einsatz. Dafür bin ich unendlich dankbar.

Die Entscheidung über die neuen Pflegestützpunkte im Burgenland bedeutet eine große Veränderung. Nach einer langen Phase der Unsicherheit steht nun fest: Das Hilfswerk wird ab April 2026 in fünf Regionen die Verantwortung für mobile Hauskrankenpflege, Tagesbetreuung und betreutes Wohnen übernehmen.

Eine Neuordnung bringt immer Bewegung mit sich – neue Strukturen, neue Abläufe, neue Wege der Zusammenarbeit. Doch eines bleibt für uns unverändert: Im Mittelpunkt stehen die Menschen, die uns ihr Vertrauen schenken, und unsere Mitarbeiter. Unser oberstes Ziel ist es, dass der Übergang für alle so reibungslos wie möglich verläuft. Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind von diesen Veränderungen betroffen. Viele von ihnen haben über Jahre hinweg wertvolle Beziehungen zu Klientinnen und Klienten aufgebaut. Wir arbeiten daher intensiv daran, gute Lösungen zu finden, damit Erfahrung, Vertrauen und Menschlichkeit dort bleiben, wo sie gebraucht werden – direkt bei unseren Klienten.

Gleichzeitig wissen wir: Gute Pflege braucht weiter gute Menschen. Darum setzen wir uns dafür ein, junge Menschen für diesen schönen Beruf zu gewinnen und sie bestmöglich auszubilden – damit die Betreuung, die viele heute erleben, auch in Zukunft gesichert bleibt.

Mag. Thomas Steiner
Präsident

4

IM FOKUS

Ernährung & Gesundheit

12

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Ernährung im Alter

14

KINDHEIT & JUGEND

FIDI Kids – die Kinderseite

18

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 „Civilisationskrankheiten“ 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 Hypoallergenen (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 isst 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 Obst und Gemüse, 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 Rückenschmerzen 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

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

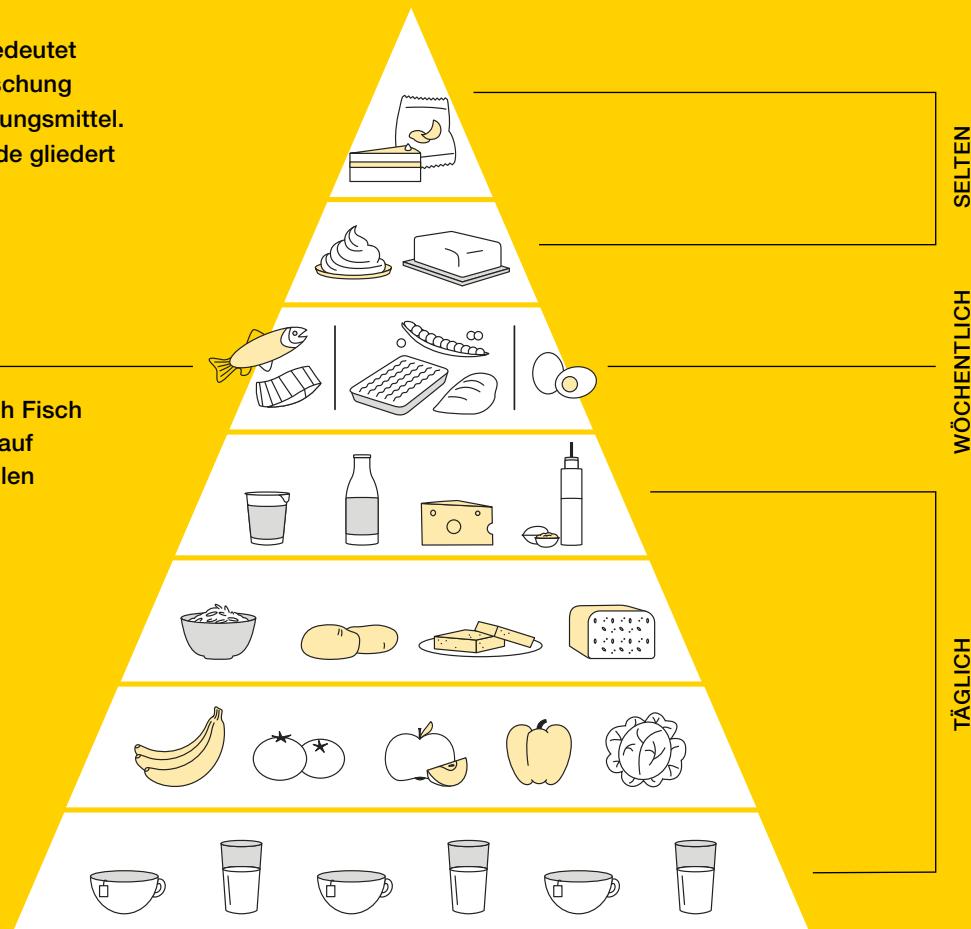
BOSCH + SOHN **boso**

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!

GESUND GENIESSEN, AKTIV BLEIBEN

Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter

helfwerk.at Servicehotline 0800 800 820

Nr.1 ÖSTERREICHISCHE ALTERPFLEGE 2017

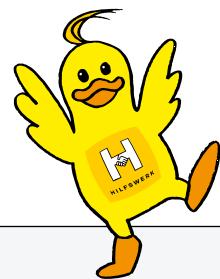
RATGEBER JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!
Unter 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at

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.

Auf Entdeckungsreise in eine nachhaltigere Welt mit MINT.

helfwerk.at Servicehotline 0800 800 820

WIENER STÄDTISCHE

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 **MINT**, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – also **MINT**. Wir haben einige davon in unserer Broschüre gesammelt und beantwortet. Für Kinder, Eltern und Erziehende, Pädagoginnen und Pädagogen.

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 Proteinzufluss 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 beigemengt.

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.

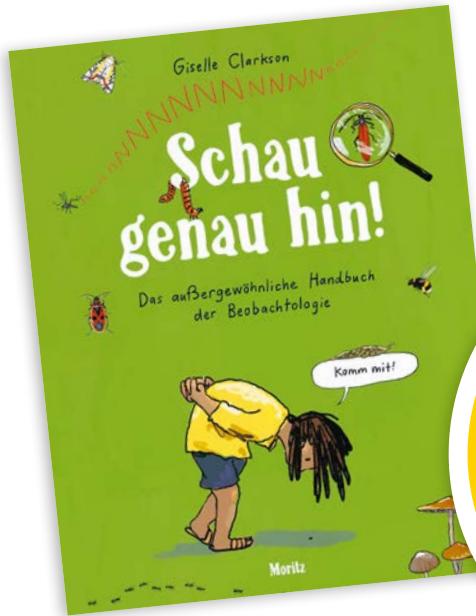
Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfehlen Fachleute. Auch Obst- oder Gemüsesäfte sind übrigens gute Vitaminlieferanten – und schnell zur Hand. Am besten sind jedoch frische und saisonale Früchte, zwischen-durch darf es jedoch durchaus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

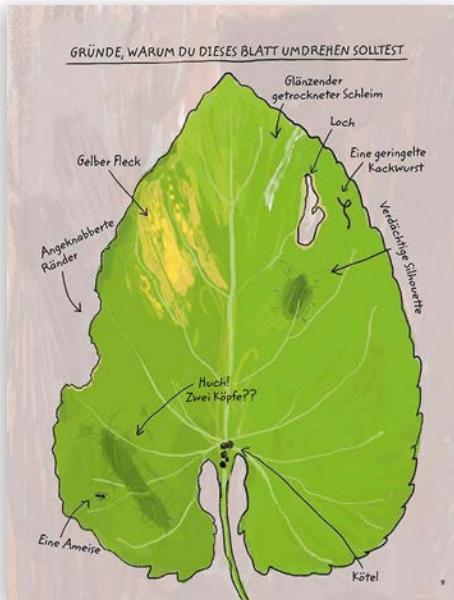
FIDI Kids



BUCHTIPP: Schau genau hin!

Dieses Handbuch der „Beobachtologie“ 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



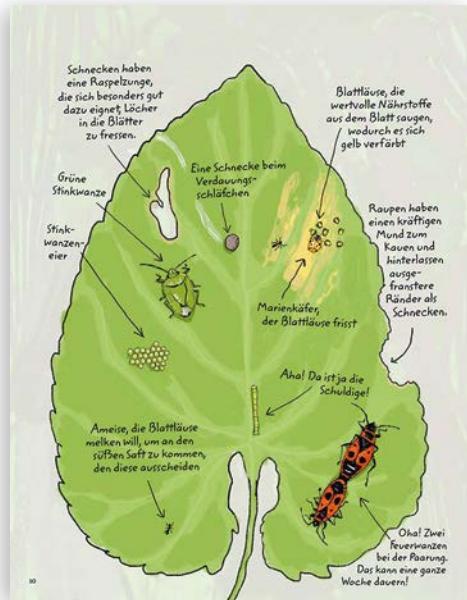
Was verbirgt sich unter dem Blatt?
Schau erst links, dann rechts auf die Bilder!



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.



DENKSPORT



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?

3 WASSERFALL

Wie kommen Sie vom Wort FALL in vier Schritten zum Wort WIND, wenn Sie bei jedem Schritt nur einen Buchstaben ändern und immer ein sinnvolles deutsches Wort einsetzen?

FALL WIND

AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT // 1. FEUER und Flamme Das W besteht aus vier (und nicht drei) geraden Linien. **2. FEUER!** Lösungen sind z. B. FEUERWEHR, -BALL, -SALAMANDER, -MELDER, -LÖSCHER, -LEITER, -ALARM, -GEFAHR, -HOLZ, -STELLE. **3. 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-Experten 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 Nothilfspaketen, aber auch mit der Ausgabe von Samen. Das ist Hilfe zur Selbsthilfe.

Wie kann man sich Weihnachten 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 Kobeliuk, 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 Weihnachtessen 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.



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

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



HILFSWERK BURGENLAND

Wir unterstützen Sie im Alltag!
Unsere Leistungen
finden Sie unter
www.hilfswerk.at

SENIORENPENSIONEN

Seniorenpension Purbach

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

Seniorenpension Eisenstadt

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

Seniorenpension Draßmarkt

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

Seniorenpension Lockenhaus

Schulgasse 1
7442 Lockenhaus
Tel. 02616/219 74
Johanna Stampf
Interim. Wohnbereichsleitg.

Seniorenpension Güttenbach

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

Seniorenpension Limbach

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

MOBILE HAUSKRANKENPFLEGE

MHKP Nord

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

MHKP Wulkatal

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

MHKP Oberpullendorf

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

MHKP Oberwart

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

MHKP Güssing/Jennersdorf

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

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 diplomierte 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