

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

KÖSTLICH

Das gemeinsame
Kochen – eine
liebgewonnene Tradition

Seite 16

BUNTE FERIEN

Einblick in die
Ferienbetreuung des
Hilfswerk Kärnten

Seite 19

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 wienerstaedtische.at, telefonisch
und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP

**Editorial****LIEBE LESERINNEN,
LIEBE LESER,**

zuallererst möchte ich mich für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Ich wurde heuer in drei Generalversammlungen einstimmig wiederbestätigt. Im Juni fanden die beiden Versammlungen des Hilfswerk Kärnten und der Hilfswerk Kärnten Akademie statt. Im Oktober die GV des Hilfswerk Österreich. Ich versichere, mich auch weiterhin mit großer Tatkraft für alle Belange rund um die Themen Pflege, Kinderbetreuung und Psychotherapie einzusetzen. Weiters freue ich mich, dass Sie auch diesmal wieder unsere Hand in Hand lesen. Wir haben wieder einige interessante Themen für Sie recherchiert. Der Schwerpunkt liegt auf dem Thema generationenübergreifende gesunde Ernährung. Im Hilfswerk Kärnten wird dafür bereits in unseren Kindertagesstätten der Grundstein gelegt.

Die Weihnachtszeit steht kurz bevor, nutzen Sie doch unser Angebot der Weihnachtswerkstatt in unserer KinderStadt. So können Sie entspannt ihre Weihnachtseinkäufe tätigen, während Sie ihr Kind gut betreut wissen. Dieses niederschwellige Angebot der Kinderbetreuung ist ein persönliches Herzensprojekt, und wir arbeiten stetig daran, dieses Angebot noch attraktiver zu gestalten.

Last but not least möchte ich darauf hinweisen, dass wir mit unserem Betreuten Reisen für 2026 wieder wunderbare Ausflüge planen. Informieren Sie sich doch gleich über unsere Reisen. In diesem Sinne wünsche ich frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr 2026.

Herzlichst, Ihre

Scheucher

**Elisabeth Scheucher-Pichler
Präsidentin des Hilfswerk Kärnten**

**4****IM FOKUS****Ernährung & Gesundheit****12****ÄLTERWERDEN
& GESUNDHEIT****Gesunde Küche für Jung & Alt****20****KINDHEIT & JUGEND****Sucht verstehen – leicht erklärt****30****MEIN HILFSWERK****Viel los im Hilfswerk**

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 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

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

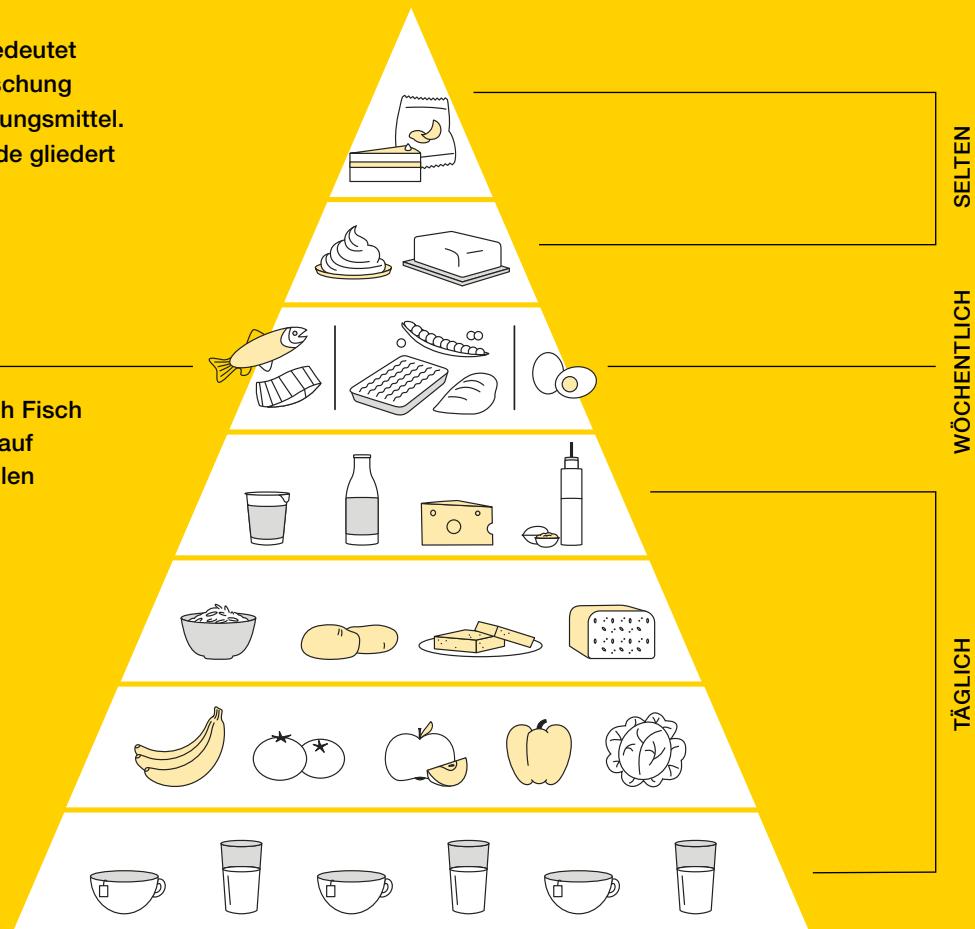
BOSCH + SOHN **boso**

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 NR.

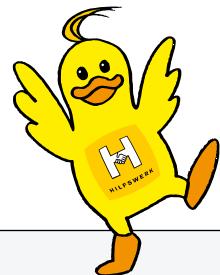
RATGEBER JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!
Unter 0800 800 820 oder office@hilfswerk.at

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.

Bereits im Kleinkindalter ist es wichtig, die richtigen Grundsätze für gesunde Ernährung zu setzen.

Gesunde Ernährung für Jung und Alt

Gesunde Ernährung betrifft uns alle, von Klein bis Groß, von Jung bis Alt. Daher widmen wir uns diesem Thema generationenübergreifend.



Tanja Janesch
Fachbereichsleitung Elementar-
pädagogische Bildung und Betreuung

M 0676 89 90 15 20
E tanja.janesch@hilfswerk.co.at



Hermine Pobatschnig
Pflegedienstleiterin

M 0676 89 90 10 10
E hermine.pobatschnig@hilfswerk.co.at

Der Alpen-Adria-Kindergarten und die Kindertagesstätte Schleppalm dürfen sich offiziell „Gesunder Kindergarten“ nennen. Mit der Zertifizierung wird die Einrichtung für ihr besonderes Engagement rund um gesunde Ernährung, Bewegung und eine enge Zusammenarbeit mit den Eltern ausgezeichnet.

Der Schwerpunkt liegt dabei auf der bewussten und gesunden Ernährung der Kinder. „Uns ist es wichtig, dass die Kinder von klein auf erfahren, wie gut gesunde Lebensmittel mir und meinem Körper tun. Denn in der Kindheit werden die Grundsteine für das Erwachsenenalter gelegt“, so Kristina Barrazutti, Leiterin des Kindergartens und der Kita.

Die Umsetzung gelingt nur im Mit-einander: Wöchentlich stellen die Eltern im Wechsel frisches Obst und Gemüse für die gesamte Gruppe zur Verfügung. So können die Kinder täglich gesunde Snacks genießen und



gleichzeitig Vielfalt und Abwechslung kennenlernen. Auch beim Blick in die Jausenboxen wird darauf geachtet, dass gesunde Ernährung im Alltag selbstverständlich wird. Vollkornprodukte, Obst und Gemüse gehören daher zu den fixen Bestandteilen.

„Wir verzichten auch auf Fruchtsäfte und trinken zu jeder Zeit Wasser. Die Kinder haben bei unserem Wasserspender in der Gruppe freien Zugang zum Wassertrinken“, so Barrazutti.

ERNÄHRUNG IM ALTER

Auch mit zunehmendem Alter spielt die Ernährung eine große Rolle, um gesund und aktiv zu bleiben. Wir haben heute das Glück, sämtliche Lebensmittel in großer Auswahl erwerben zu können. Doch sind es oft gerade diese Angebote, die uns zum Kauf von großen Mengen ungesunder Nahrungsmittel verleiten.

Die Lebensmittelauswahl sollte abwechslungsreich sowie möglichst frisch und saisonal sein. Selbstgekocht steht demnach auch immer über fertig gekauft, da besonders

Fertigprodukte häufig mit Haltbarkeits- und Zusatzstoffen versetzt sind. Auch industrieller Zucker ist in Fertigprodukten häufig zu finden.

Besonders nährstoffreich ist rohes Gemüse, welches mit verschiedenen „Dips“ wie Kräutertopfen oder anderen Aufstrichen geschmackvoll kombiniert werden kann. Wenn rohes Gemüse nicht zur Wahl steht, zählen Dünsten und Garen im Wasserdampf zu den gesündesten Alternativen.

Auch wenn Obst gesund erscheint, sollten speziell Diabetiker*innen auf den Fruchtzuckergehalt achten. Besonders Bananen und Weintrauben sollten nur in Maßen genossen werden. Kohlehydrate zählen ebenso zu den wichtigen Bausteinen der Ernährung. Nicht alle Kohlehydrate sind „böse“. Vollkornprodukte, Kartoffel, Reis, Hirse und Buchweizen zählen zu gut verträglichen und vollwertigeren Alternativen zu Weißmehlprodukten.

Wichtig sind auch Eiweißquellen. Tierisches Eiweiß sollte nicht zu oft als Nahrungsquelle dienen, als Alternative stehen Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen ganz oben auf der Ernährungsliste.

Allgemein kann gesagt werden, dass auch bei der Ernährung die Dosis das Gift macht. Sich ab und zu etwas zu gönnen, ist ebenso wichtig und gut, wie auch, sich ausgewogen zu ernähren. Dies sowohl im Kleinkindalter als auch für Senior*innen. In diesem Sinne, Mahlzeit. ■

Eiweißquelle, Gemüse und gesunde Kohlehydrate sollten auf dem Speiseplan ganz oben stehen.



The image is a promotional graphic for a Christmas workshop at KinderStadt Klagenfurt. It features a yellow background decorated with white Christmas icons like candy canes, bows, bells, and snowmen. At the top right is the Hilfswerk logo, which consists of a stylized 'H' with a hand holding a pencil inside it, and the word 'HILFSWERK' below it. Below the logo is a photograph of three children (two boys and one girl) sitting at a table, focused on a craft activity. A purple banner across the middle contains the text 'Weihnachts-werkstatt' in white. To the right of the banner, the text 'in der KinderStadt Klagenfurt' is written in a stylized font. Further down, there are sections of text with bullet points and decorative icons. On the right side, there's a cartoon illustration of a yellow duck-like character wearing a Santa hat and holding a small Christmas tree, with a speech bubble saying 'Direkt neben den City Arkaden!'. At the bottom, there's contact information for KinderStadt Klagenfurt.

Weihnachts-werkstatt

in der KinderStadt Klagenfurt

Gut betreut, ohne Voranmeldung
Kinder zwischen 2 und 10 Jahren, € 3,50 pro Stunde

Öffnungszeiten: MO bis FR, 10 bis 20 Uhr
Einkaufssamstage: 9 bis 18 Uhr
Weihnachtsferien: MO bis FR, 8 bis 20 Uhr
(24.12. und 31.12., 9 bis 13 Uhr,
feiertags geschlossen)

Unser Programm:

6. Dezember
Nikolobasteln + Nikolobesuch um 17 Uhr

7. Dezember
Tannenzapfen dekorieren, Tupfarbeiten mit Tannenzapfen
und Weihnachtsbäume im Blumentopf

14. Dezember
Kekse und Kerzen verzieren, Keksteller basteln
+ Besuch von unserem Maskottchen Fidi um 14 Uhr

21. Dezember
Weihnachtsgeschenke aus Holz basteln

27., 30. und 31. Dezember
Wir basteln Glücksbringer für Silvester

KinderStadt Klagenfurt
Rauscherpark 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: 05 0544 4000, E-Mail: kinderstadt@hilfswerk.co.at

www.hilfswerk-ktn.at

DER KÜCHENCHEF EMPFIEHLT:

Rindersteak

in Dattel-Blauschimmelkruste mit
Gemüseallerlei und Portweinglace

ZUTATEN:

4 Stück Rinderfilet
(150 bis 180 g)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
8 bis 12 Datteln
150 g Rahm Dolce Latte
1/8 l Fleischglace
60 ml roter Portwein
Gemüse der Saison

ZUBEREITUNG:

Rinderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und danach schön rosa braten. Datteln vom Kern befreien, halbieren und auf die Filets legen. Dolce Latte in Scheiben schneiden und auf die Datteln legen, danach im Ofen kurz überbacken, sodass der Blauschimmelkäse leicht zerfließt. Portwein in die Fleischglace geben und kurz einkochen lassen. Als Beilagen: gebratenes Saisongemüse, mit gebratenen Kartoffeln, Püree oder Kartoffelfeingebäck. Gemüse auf dem Teller arrangieren, Steak darauf anrichten und mit Glace umgießen. Eventuell mit Kräutern garnieren.

Küchenleiter Michael Triebel

Küche Waiern
Diakonie de La Tour



DAS HILFSWERK MENÜSERVICE

Das Menüservice des Hilfswerk Kärnten bietet das ganze Jahr über gesunde, regionale Küche in Partnerschaft mit der Diakonie an. Ideal auch für Unternehmen, die ihren Mitarbeitenden eine gesunde Mittagspause ermöglichen möchten. Sie möchten unsere schmackhaften Menüs versuchen?



Ingrid Pegrin

Leiterin Menüservice

T 05 0544 5532

M 0676 89 90 20 02

E ingrid.pegrin@hilfswerk.co.at

Lebensfreude in jeder Lebenslage.

Beste Produkte für
Pflege & Komfort
daheim.



mehr Infos



maierhofer.co.at

maierhofer

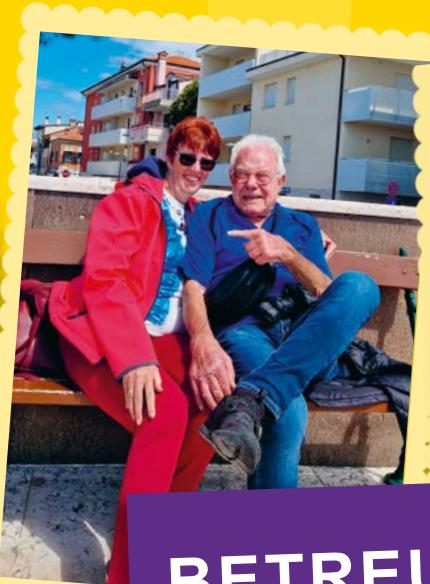
sanitätshaus • pflege • orthopädie technik • reha technik • lymphologie

6x in
Kärnten

Du liebst das Reisen, möchtest gerne deine Zeit sinnvoll schenken & Gutes tun?



Werde ehrenamtliche*r Begleiter*in!



BETREUTES REISEN



♥ Unsere **kleinen Reisegruppen** (max. 14 bis 16 Personen) freuen sich über einfühlsame Begleiter*innen, die beim Einstiegen, beim Buffet oder einfach mit einem offenen Ohr zur Seite stehen.

♥ Wir suchen:

Betreuer*innen wie beispielsweise Heimhelfer*innen, Pflegeassistent*innen, diplomierte Pfleger*innen, aber auch jeden mit Herz, die einfach gerne begleiten & unterstützen möchten!

Es gibt keine Altersbeschränkung bei unseren Begleiter*innen, auch junge Menschen sind gerne willkommen.

♥ Als ehrenamtliche Reisebegleitung erhältst du von uns:

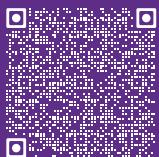
- Mittagessen (bei Tagesfahrten); Halbpension (bei Mehrtagesfahrten)
- Busfahrt auschale Aufwandsentschädigung
- Kollektivumlaufversicherung an den Reisetagen



KONTAKT:

Martina Köstler, Koordinatorin Betreutes Reisen
Waidmannsdorfer Straße 191
9073 Klagenfurt am Wörthersee
M: 0676 89 90 1025, E: martina.koestler@hilfswerk.co.at

Für nähere Infos einfach den QR-Code scannen:





Hannes Lora
Geschäftsführer Hilfswerk Kärnten

STEUERTIPPS FÜR FAMILIEN

Liebe Familien!

Wussten Sie, dass Kinderbetreuungskosten für Kinder bis zum 10. Lebensjahr als außergewöhnliche Belastungen abgesetzt werden können?

Wenn Kinderbetreuungskosten von mehr als 2.300 Euro anfallen, kann die Differenz bei den außergewöhnlichen Belastungen abgesetzt werden, wenn der Alleinverdiener- oder Alleinerzieherabsetzbetrag zusteht. Zu den Kinderbetreuungskosten zählen auch Kosten für Sommersportkurse, Skikurse, Ferienbetreuung, Sportkurse während des Jahres sowie auch die Musikschule.

Zu den zusätzlichen außergewöhnlichen Belastungen, wie Arztkosten, Fahrten zum Arzt, Medikamente, Therapien (Bsp. Physio, Psycho, Ergo) kommen dann die Kinderbetreuungskosten dazu.

In der Steuererklärung bei den außergewöhnlichen Belastungen in der Kennziffer 475 werden die Kinderbetreuungskosten von mehr als 2.300 Euro eingetragen.



GEMEINSAMES KOCHEN IN VÖLKERMARKT

In regelmäßigen Abständen nimmt sich Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler Zeit, um mit den Klient*innen gemeinsam zu kochen.

Mittlerweile ist es eine liebgewonnne Tradition, die sich in der Tagesstätte für Menschen mit Behinderung in Völkermarkt großer Beliebtheit erfreut. Immer, wenn es ihr möglich ist, kommt die Hilfswerk-Präsidentin persönlich in der Tagesstätte vorbei, um mit den Klient*innen und Mitarbeitenden vor Ort gemeinsam zu kochen und natürlich auch gemeinsam zu essen. Hier entstehen tolle Kreationen, bei denen alle Beteiligten

fleißig mithelfen. Angefangen beim Schneiden der Zutaten, vom gemeinsamen Zubereiten eines köstlichen Tiramisu oder beim Einkochen von Gnocchi. Alle sind hier mit großem Einsatz und vor allem viel Spaß bei der Sache. Das Beste kommt natürlich zum Schluss, das gemeinsame Verzehren der liebevoll zubereiteten Speisen. Immer wieder ein toller Vormittag für alle Beteiligten. „Wir danken unserer Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler für ihren Einsatz vor Ort und freuen uns schon auf den nächsten gemeinsamen Kochvormittag“, so die Klient*innen und Mitarbeiter*innen unisono. ■

BILDUNGSEINRICHTUNG LAKESIDE PARK

Seit Anfang September wurde die neue Bildungseinrichtung im Lakeside Park in Klagenfurt seiner Bestimmung übergeben.



Elisabeth Scheucher-Pichler mit Standortleiterin Margarethe Rabitsch in der Bildungseinrichtung Lakeside Park

Die offizielle Eröffnung fand Anfang November im Zuge eines gemeinsamen Martinsfestes mit Umzug durch den Lakeside Park statt. In der neuen Bildungseinrichtung werden aktuell 58 Kinder in drei Gruppen, einer Kita-Gruppe, einer Kindergartengruppe und einer alterserweiterten Gruppe (AEG), im Alter zwischen einem und drei Jahren betreut. Vor Ort sind 13 Kleinkinderzieher*innen und Elementarpädagog*innen beschäftigt. Neben dem ganzheitlichen pädagogischen Konzept und der pädagogischen Arbeit nach dem Jahreskreis wird in der Bildungseinrichtung Lakeside Park der Schwerpunkt MINT – Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik – gelebt.

Generalversammlung der Hilfswerk Kärnten Akademie

Im Rahmen der Versammlung wurde Elisabeth Scheucher-Pichler als Präsidentin und pädagogische Leitung der Akademie wiederbestätigt.

Die erfahrene Bildungsexpertin steht damit weiterhin an der Spitze der Akademie, die sich seit ihrer Gründung 2016 zu einer zentralen Plattform für Aus-, Fort- und Weiterbildungen in Kärnten entwickelt hat. Neben ihr wurden Rudolf Dörflinger als Vizepräsident und Walter Zemrosser als Finanzreferent bestätigt.

BILDUNG MIT QUALITÄT

Seit ihrer Gründung nahmen knapp 14.000 Teilnehmer*innen an rund 1.000 Veranstaltungen der Hilfswerk Kärnten Akademie teil. Besonders hervorzuheben ist die konsequente Qualitätssicherung. Seit 2016 ist die Akademie nach CERT NÖ zertifiziert. Damit wird sichergestellt, dass die Akademie ihre Abläufe kontinuierlich überprüft, verbessert und sich im österreichischen Qualitätsrahmen für Erwachsenenbildung (Ö-Cert) positioniert.



Der Vorstand: Elisabeth Scheucher-Pichler (M.) mit Rudolf Dörflinger (l.) und Walter Zemrosser (r.)

„Die Erwachsenenbildung ist eine tragende Säule unserer Arbeit. Mit unseren Angeboten schaffen wir nicht nur fachliche Qualifikation, sondern auch persönliche Weiterentwicklung und Entlastung im Arbeitsalltag“, so Präsidentin Scheucher-Pichler. ■

SENIORENWANDERTAG IN SPITTAL

Mittlerweile ist es eine liebgewonnene Tradition, dass das Hilfswerk Kärnten als Partner bei den Landeswandertagen des Kärntner Seniorenbundes dabei ist. Heuer führte die Einladung von Seniorenbund-Obfrau und Hilfswerk-Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler über 800 Seniorinnen und Senioren aus ganz Kärnten in den Porcia Park nach Spittal an der Drau. Bei herrlichem Wetter konnte ein toller gemeinsamer Tag mit Gesundheitschecks und einem Basar der Tagesstätte aus Völkermarkt verbracht werden.



ERÖFFNUNG KINDERTAGESSTÄTTE MARIA SAAL

Seit Anfang September erstrahlen die neuen Räumlichkeiten gegenüber von Kindergarten und Volksschule in Maria Saal im neuen Glanz. Unter der Leitung von Anna Groß wurden die Räume vom engagierten Team liebevoll und kindgerecht gestaltet. Elisabeth Scheucher-Pichler überzeugte sich bei der Eröffnung selbst von der Arbeit in der Einrichtung. Aktuell werden 37 Kinder im Alter zwischen 1-3 Jahren von 12 Kleinkinderzieher*innen und Elementarpädagog*innen betreut.

G!VE Projekt ermöglicht wertvolle Einblicke

Unter dem Motto „junge Menschen engagieren sich sozial“

ermöglicht das G!VE Projekt, an dem die Tagesstätte für Menschen mit Behinderung teilnimmt, wertvolle Einblicke in die Welt der Behindertenhilfe und Chancengleichheit.

INTERVIEW



Mats mit einem Klienten unserer Tagesstätte für Menschen mit Behinderung beim gemeinsamen Spielen

Das Projekt bietet Jugendlichen zwischen 13 und 17 Jahren die Möglichkeit, sich freiwillig in sozialen Einrichtungen zu engagieren und dabei wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Ziel des Projekts ist es, junge Menschen für soziales Engagement zu begeistern und den Kontakt zu verschiedenen Tätigkeitsfeldern zu fördern – von Pflege und Betreuung über Kinderbetreuung bis hin zu Unterstützung in Gemeinden.

Auch das Hilfswerk Kärnten beteiligt sich aktiv am Projekt. So unterstützt der 14-jährige Mats Kotzan aus

Mittertrixen, Schüler der MS Völkermarkt, die Tagesstätte für Menschen mit Behinderung in Völkermarkt.

Dabei wird vor allem der respektv. Umgang mit Menschen gefördert. Verantwortung zu übernehmen u. zu erfahren, wie bereichernd soziales Engagement sein kann. Mats besucht die Tagesstätte jeden Donnerstag und hilft dort tatkräftig mit. Sein Einsatz zeigt, wie viel Offenheit und Empathie junge Menschen in die soziale Arbeit einbringen können. ■

IM GESPRÄCH MIT MATS KOTZAN

Lieber Mats, warum hast du dich entschlossen, uns einmal in der Woche in der Tagesstätte zu besuchen?

Mats: Ich war schon einmal als Schnupperpraktikant für drei Tage in der Tagesstätte. Es hat mir sehr gut gefallen, sodass ich mich entschieden habe, regelmäßig für ein paar Stunden zu kommen.

Was gefällt dir besonders bei deinen Besuchen in der Tagesstätte?

Dass ich mich mit den beeinträchtigten Menschen beschäftigen darf. Vor allem gefallen mir die gemeinsamen Gesellschaftsspiele wie „Mensch ärgere dich nicht“ oder „Skipbo“.

Was kannst du dir mitnehmen?

Mir ist ein respektvoller Umgang mit allen Menschen sehr wichtig, egal ob sie eine Beeinträchtigung haben oder nicht. Jeder Mensch hat das Recht auf Gleichberechtigung.

Kinderbetreuung gesichert

Das Hilfswerk Kärnten bietet sowohl in den GTS als auch in der KinderStadt, aber auch für Mitarbeitende umfangreiche Ferienbetreuungsangebote an.

Jeder Elternteil kennt das Problem. Fünf Urlaubswochen reichen niemals für die gesamte Ferienzeit. Daher bietet das Hilfswerk Kärnten mit der KinderStadt und als eigene BGF-Maßnahme haus-eigene Ferienbetreuungen neben den offiziellen Angeboten an den Ganztagschulen an. ■



1 In der Bezirksstelle Völkermarkt kam der Spaß nicht zu kurz für die Kinder unserer lokalen Mitarbeitenden

2 Die KinderStadt Klagenfurt bietet auch in Zeiten, in denen Kindergärten und Schulen geschlossen haben, niederschwellige Ferienangebote an

3 Im Jahr 2025 durfte das Hilfswerk für die ÖBB ein Ferienbetreuungsangebot auf die Beine stellen

4 Am Programm stehen auch tolle Ausflüge – hier die GTS VS Festung

5 Ausflug in die Natur in Gallizien

6 Schlechtwetterprogramm in der VS 14 und 27 Welzenegg



Das Interesse am Fachtag war sehr groß.



Das Organisationsteam des Fachtags
#suchterkrankung der Betreuten
Wohnformen B3 Netzwerk Kärnten

Sucht verstehen – leicht erklärt

Manchmal fragen wir uns: Wann ist jemand einfach jung und experimentiert – und wann steckt schon eine Sucht dahinter?

Genau darum ging es beim Fachtag #suchterkrankung der Betreuten Wohnformen bei B3 Netzwerk Kärnten. Dort trafen sich Fachleute, Anwälte, Forscher*innen, Sozialarbeiter*innen, Ärzt*innen – aber auch Jugendliche, die selbst Erfahrungen mit Sucht gemacht haben. Das Besondere: Es wurde nicht über junge Menschen gesprochen, sondern mit ihnen.

WORAN ERKENNE ICH SUCHT?
Sucht bedeutet nicht nur, dass jemand gar nicht mehr aufhören kann. Sie beginnt oft leise. Typische Anzeichen sind: Kontrollverlust – „nur ein Bier“ bleibt selten bei einem, starkes Verlangen (Craving) – der Gedanke an die Substanz bestimmt den Alltag, Vernachlässigung anderer Lebensbereiche – Schule, Arbeit oder Familie leiden, Konsum trotz Schaden – auch wenn Gesundheit, Freundschaften oder Geldbeutel

kaputtgehen, wird weitergemacht, und Entzugssymptome – ohne die Substanz geht es plötzlich gar nicht mehr. Wie Kinderpsychiaterin Dr. in Katrin Skala erklärte, ist das jugendliche Gehirn besonders empfindlich. Rausch sei in der Jugend zwar ein Teil von Entwicklung und Ausprobieren. „Aber wenn Konsum zur Bewältigung von Alltagsproblemen dient – zum Beispiel, um schlafen zu können oder Angst zu beruhigen – wird es gefährlich“, so Skala.

WO LIEGT DAS PROBLEM IN DER PRAXIS?

Die Fachkräfte beim Fachtag haben klar gesagt: Sie wollen helfen, aber sie stoßen an Grenzen. Mit 21 Jahren endet meist die Jugendhilfe – viele Jugendliche stehen dann plötzlich alleine da, obwohl der Hilfebedarf bleibt. Es fehlen Menschen, Zeit und Geld, um Jugendliche wirklich eng zu begleiten. Die Fluktuation in Arbeitsbereichen mit Suchtkranken

ist hoch. Wer in Not die Rettung ruft, erlebt oft, dass gleichzeitig die Polizei vor der Tür steht. Das schreckt viele ab.

WAS HILFT WIRKLICH?

Trotz aller Hürden haben sich im gemeinsamen Austausch drei Dinge als besonders wirksam herausgestellt: Jugendliche brauchen Menschen, die ihnen zuhören, sie ernst nehmen und an ihrer Seite bleiben – auch wenn es schwierig wird. „Wir müssen den Menschen sehen – nicht den Fall“, sagte die Kinder- und Jugendanwältin Astrid Liebhauser.

Weniger Wechsel von Betreuer*innen und sichere Wohnmöglichkeiten. Das Prinzip „Housing First“ zeigt: Erst eine stabile Wohnung macht es möglich, überhaupt wieder ins Leben zu finden. Jugendliche sind Expert*innen für ihr eigenes Leben. Wer sie beteiligt, erreicht viel mehr, als wenn über ihre Köpfe hinweg entschieden wird.

WAS HEISST DAS FÜR UNS ZUHAUSE?

Auch im Alltag können Angehörige oder Betreuungspersonen viel bewirken: Zuhören statt urteilen: Lieber fragen „Warum greifst du dazu?“ als „Warum machst du das schon wieder?“. Kleine Schritte sehen: Ein Tag ohne Konsum ist ein Erfolg. Unterstützung suchen: Sucht ist kein Schicksal, das man alleine tragen muss – Hilfe von Profis entlastet auch die Familie. Am Ende des Tages stand ein Satz, der hängen blieb: „Wirkung entsteht durch Haltung.“ ■



Sonja Staunig
Interimistische Leiterin
Fachbereich Psychotherapie.
Psychologie.Beratung.

M 0676 89 90 10 65
E sonja.staunig@hilfswerk.co.at

Zwischen den ZEILEN der *Pflege*

A llein sind wir einsam,
zusammen stets mehr.

Warum nicht gemeinsam?
Es ist gar nicht so schwer.

Zusammen zu halten,
gemeinsam zu steh'n –
die Jungen und Alten
können miteinand' geh'n.

Der Alten Neugier,
der Jungen Esprit –
sie waren wie wir,
wir werden wie sie.

Anders ist gut,
verschieden ist toll –
das zu sehen braucht Mut,
doch das Glas ist halb voll.

Lasst uns doch aufhö'r'n
mit Ärger und Zorn,
wir einander nicht stören,
es gibt keine Norm.

Alter und Jugend
braucht dieses Land.
Laster und Tugend
gehen Hand in Hand.



DGKP
*Sieglinde
Holzner*

Sucht kennt viele Formen und hat viele Gesichter – aus psychotherapeutischer existenzanalytischer Sicht verstehen wir den „Verlust der Freiheit“ als Sucht. Der Mensch wird beherrscht von einem Getriebensein. Die Sucht muss/will befriedigt sein – eine Freiheit in der Handlung gibt es nicht mehr. Aus dem einen Glas Wein wird eine Flasche, aus dem Einkaufsbummel ein Kaufrausch, aus dem einen Spiel im Casino ein Schuldenberg.

Wichtige Warnzeichen für Angehörige sind, dass die betroffene Person nicht mehr im Dialog ansprechbar ist. Lügen werden gegenüber anderen, aber auch gegenüber sich selbst eingesetzt – Verharmlosung und Beschwichtigung „es ist eh nicht so schlimm“ machen das Erkennen des Problems so schwer. Suchttherapie verfolgt daher als ersten Schritt die Willensklärung – die Klärung der

Bereitschaft, „offen“ der Sucht zu begegnen und diese dann auch lassen zu wollen. Süchtige leben oft in der Haltung, statt etwas in der Realität zu verändern, lieber die Wahrnehmung der Realität (Rausch, High) zu verändern – hier braucht es in der Therapie die Anknüpfung an der Realität, um Leidvolles im Leben tatsächlich zu beheben. Zum Leben soll wieder ein fühlender Wertbezug hergestellt werden – dies gelingt durch Sport, Bewegung, Kunsttherapie, Musiktherapie etc. Durch professionelle Hilfe gelingt der Weg aus der Sucht und kann durch längerfristige therapeutische Unterstützung in ein erfüllendes suchtfreies Leben führen. Zögern Sie nicht, Hilfe zu suchen – das Erkennen des Problems ist der erste Schritt zur Heilung.

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 ernorm 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 abkopeln, kommt es häufig zu Problemen in Familien. Diese Phase ist nämlich geprägt davon, sich auszuprobieren und Grenzen auszureißen. 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 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.

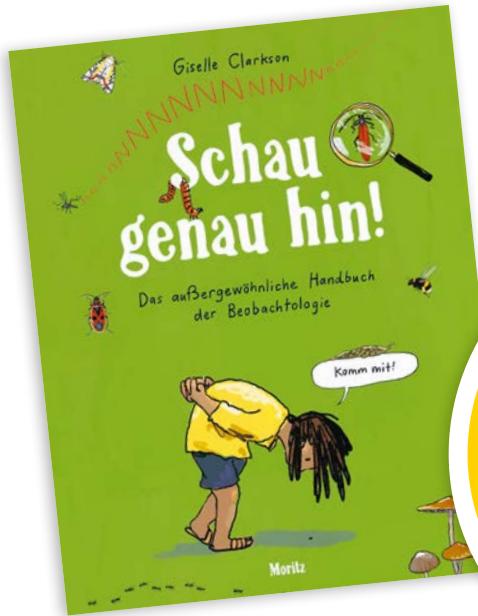
Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfehlen Fachleute. Auch Obst- oder Gemüsesäfte sind übrigens gute Vitaminlieferanten – und schnell zur Hand. Am besten sind jedoch frische und saisonale Früchte, zwischen-durch darf es jedoch durchaus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

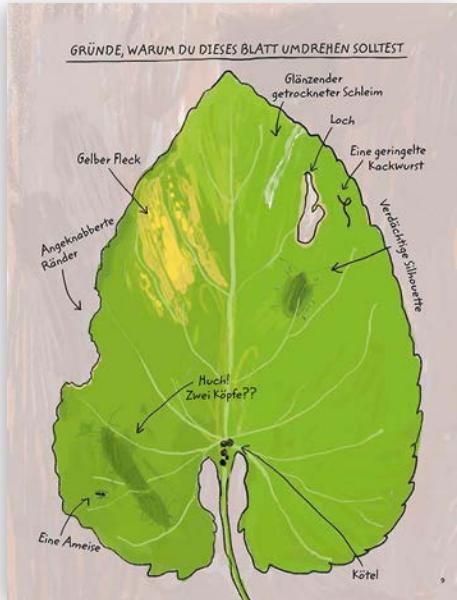
FIDI Kids



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



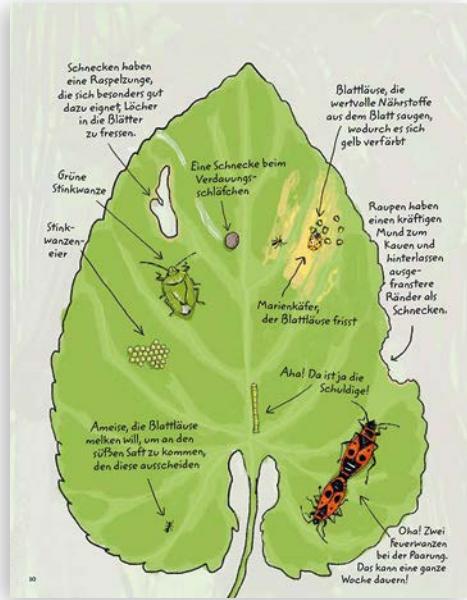
Was verbirgt sich unter dem Blatt?
Schau erst links, dann rechts auf die Bilder!



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.

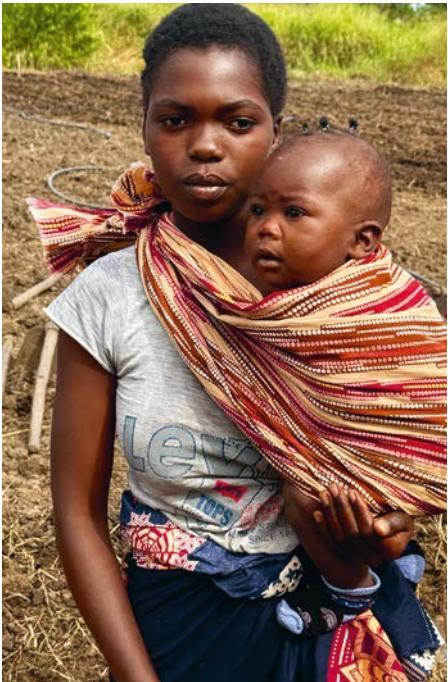
UKRAINE: DECKEN ALS WEIHNACHTSGESCHENKE

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

MEIN HILFSWERK

90 JAHRE – EIN LEBEN VOLLER ENGAGEMENT

Mit großer Freude und tiefer Wertschätzung gratulierten Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler und Vorstandsmitglied Susanne Hager dem ehemaligen Vorstandsmittel, Finanzreferenten und Geschäftsführer des Hilfswerk Kärnten, Karl Wrumnig zum 90. Geburtstag. Er prägte das Hilfswerk über viele Jahre entscheidend mit seinem Weitblick, Einsatz und Herzblut mit. Wir sind dankbar für sein Wirken und seine Verbundenheit.



TAG DER OFFENEN TÜR

Das Hilfswerk Kärnten lud zum Tag der offenen Tür mit Gesundheitstag in die Landesgeschäftsstelle in Klagenfurt ein. Neben unserem Kooperationspartner, der Firma Maierhofer, konnten auch Lieber Balance, Wohin.or, Acrylic Pouring Christina Ofner, Bloom, Pearl und das Rote Kreuz als Aussteller begrüßt werden. Gemeinsam konnte man ein tolles Angebot an Gesundheitschecks bieten. Zudem informierte das Hilfswerk Kärnten über sein breites Dienstleistungsangebot und über Jobmöglichkeiten beim Hilfswerk Kärnten. Im März 2026 gibt es die nächste Gelegenheit, ins Hilfswerk Einblick zu bekommen, wenn der 3. Jobday in Klagenfurt stattfindet.

SEIT 1997 IM AMT UND WIEDERBESTÄTIGT

Bei der Generalversammlung des Hilfswerk Kärnten am 24. Juni 2025 wurde der Vorstand einstimmig wiedergewählt. Präsidentin Elisabeth Scheucher-Pichler bleibt gemeinsam mit Rudolf Dörflinger, Walter Zemrosser, Susanne Hager und Andrea Biró-Unzeitig an der Spitze der größten mobilen Pflegeorganisation Kärntens. Sie betonte: „Pflege, Betreuung und Bildung sind zentrale Zukunftsfragen.“ Das Hilfswerk begleitet jährlich tausende Menschen – mit Herz, Kompetenz und Menschlichkeit. Elisabeth Scheucher-Pichler steht dem Hilfswerk Kärnten mittlerweile seit 1997 als Präsidentin vor.



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