

04 | 2025

HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

WEIHNACHTSGENUSS

Ohne schlechtes Gewissen
in die Weihnachtszeit starten

Seite 17

JAHRESRÜCKBLICK 2025

Das Hilfswerk Salzburg
zieht Bilanz

Seite 20

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 [wienerstaetische.at](https://www.wienerstaetische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

Ihre Sorgen möchten wir haben.

**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP





Editorial

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

Zukunft gestalten trotz Spardruck – das Hilfswerk zieht Bilanz

2025 war für das Hilfswerk Salzburg ein Jahr voller Chancen und Herausforderungen. Wir haben wichtige Schritte gesetzt: Die Pflegelehre ist erfolgreich gestartet, wir wurden als attraktiver Arbeitgeber ausgezeichnet und konnten die Versorgung in Pflege und Betreuung weiterhin auf hohem Niveau sichern. Gleichzeitig wächst jedoch der Spardruck in den öffentlichen Budgets – mehr dazu lesen Sie im Interview auf Seite 20–21.

In dieser Ausgabe widmen wir uns auch besonderen Geschichten: Mitarbeiter*innen berichten, wie sie Weihnachten und Silvester in unseren Einrichtungen verbringen, um Bewohner*innen ein festliches Zuhause zu bereiten. Wir geben Tipps für Genuss ohne schlechtes Gewissen beim Festtagsmenü, sprechen mit einem jungen Zivildienster – der gleichzeitig frischgebackener Vater von Zwillingen ist – und beleuchten, warum das scheinbar beiläufige „Passt schon“ bei Jugendlichen oft viel mehr bedeutet.

Mit einem Blick zurück auf 2025 gehen wir mit Respekt vor den Herausforderungen, aber auch mit Zuversicht ins neue Jahr. Wir wünschen Ihnen frohe, erholsame Feiertage und alles Gute für ein gesundes 2026.

Herzlichst,

Elke Schmiderer MBA
Geschäftsführung Hilfswerk Salzburg

Mag. Hermann F. Hagleitner, MBA
Geschäftsführung Hilfswerk Salzburg

4

IM FOKUS

Ernährung & Gesundheit

12

ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

Weihnachten als Pflegefachkraft

16

KINDHEIT & JUGEND

„Passt schon“ – was dahinter steckt

19

LEBEN & GESELLSCHAFT

Fachtagung 2025

30

MEIN HILFSWERK

Große Hilfe, ganz nah

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

Gesund essen, besser leben

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

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

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

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

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

BELOHNUNG: GESUNDHEIT

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

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





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





Othmar Karas
Präsident Hilfswerk Österreich

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



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

» **GESUND ESSEN VON ANFANG AN**

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

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

GESCHMACK UND VORLIEBEN

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



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



INFO

GROSSE HILFE, GANZ NAH!

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

Informieren Sie sich auf:

www.hilfswerk.at/ernaehrung

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

TikTok: tiktok.com/@hilfswerk.at

Instagram: instagram.com/hilfswerk.at

Facebook: facebook.com/hilfswerk.at

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

GROSSE VORBILDER

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

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



» TEENAGER UND FAST FOOD

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

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

ESSEN UND ARBEIT

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

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



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

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

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

GESUND ALT WERDEN

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

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

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

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

VORSICHT VOR MANGELERNÄHRUNG!

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



Ausgewogene Ernährung kann vielen Gesundheitsproblemen im Alter vorbeugen.

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



Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

bosomedicus uno ist ein besonders einfaches und verlässliches vollautomatisches Oberarmblutdruckmessgerät der neuesten Generation. Es lässt sich mit nur einem Knopfdruck bedienen. Die intelligente Aufpumptechnik ermöglicht ein sanftes Aufpumpen ohne Nachpumpen. **bosomedicus uno** speichert zum Vergleich automatisch den letzten Messwert und erkennt Herzrhythmusstörungen während der Messung für die sichere Blutdruckkontrolle. Seit Jahrzehnten vertrauen weltweit Millionen von zufriedenen Anwendern auf präzise Blutdruckmessgeräte von **boso**.



Weitere Informationen unter www.boso.de
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel
Unverb. Preisempf. 67,90 Euro

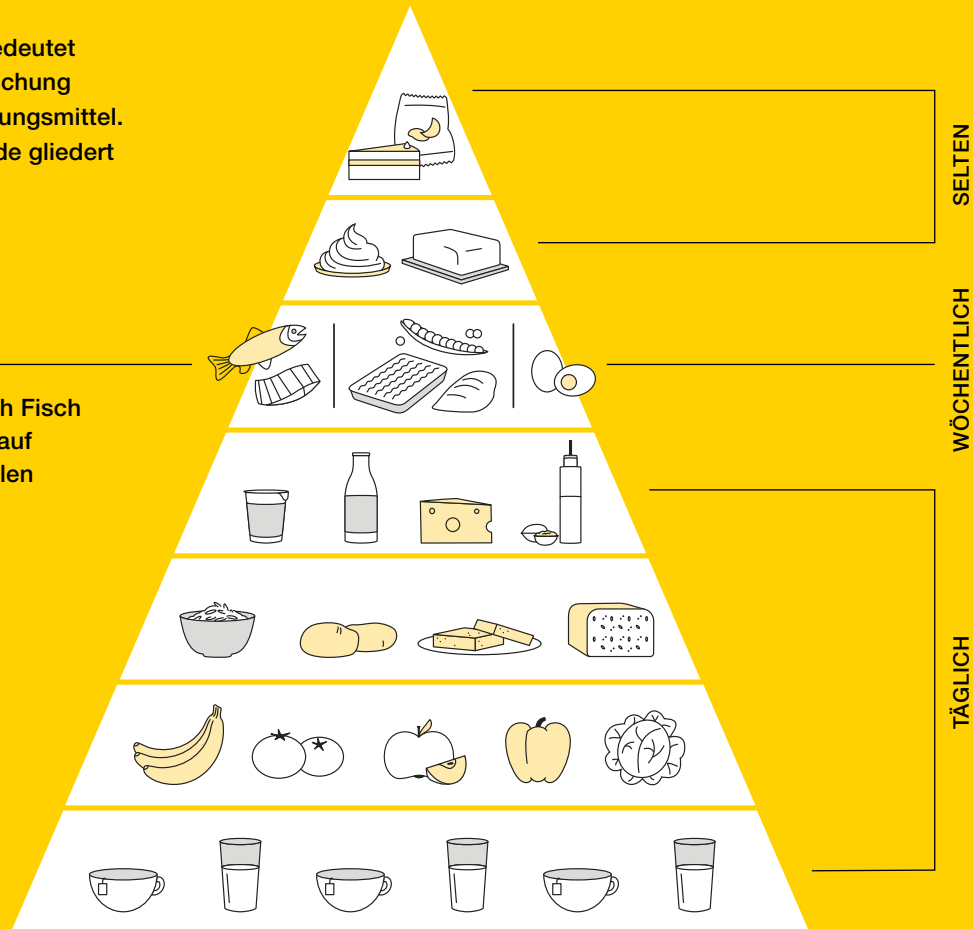


Die österreichische Ernährungspyramide

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

VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

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



TÄGLICH

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

WÖCHENTLICH

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

SELTEN

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

Wissenswert und informativ!



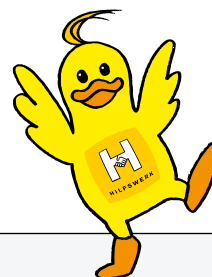
**RATGEBER
JETZT KOSTENLOS
BESTELLEN!**
Unter 0800 800 820
oder office@hilfswerk.at

GESUND GENIESSEN, AKTIV BLEIBEN

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

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

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



„Hallo, liebe Kinder,
Eltern und Großeltern!

Ich bin FIDI, das schlaue Entlein des Hilfswerks. Flexibel, Individuell, Dynamisch und Intelligent – das ist die Kinderbetreuung beim Hilfswerk! Wir sind für Klein und Groß, Jung und Alt da – fragt einfach beim Hilfswerk in eurer Nähe nach!“



KLEINE FRAGEN, GROSSE ANTWORTEN.

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



Die Bewohner*innen freuen sich auf das gemeinsame Weihnachtsfest.

ZWEI PFLEGENDE ERZÄHLEN VOM WEIHNACHTSDIENST.

Festtage voller Nähe

Ein Gespräch mit Jutta Prettenthaler, Pflegefachassistentin im Seniorenheim Bad Gastein, und David Ebner, Pflegefachassistent im Haus der Senioren Uttendorf.

Weihnachten und Silvester sind für viele Menschen besondere Momente, um Zeit mit der Familie zu verbringen. Doch es gibt Mitarbeiter*innen des Hilfswerk Salzburg, die diese Feiertage in stationären Einrichtungen verbringen, um die Bewohner*innen zu betreuen und ihnen ein schönes Fest zu ermöglichen. In diesem Interview berichten sie von ihren Erfahrungen, ihren besonderen Momenten und warum es sich lohnt, gerade an diesen Tagen für andere da zu sein.

HAND IN HAND: Wie verbringen Sie die Weihnachts- und Silvestertage privat – und was bedeutet es, in dieser Zeit zu arbeiten?

JUTTA PRETTENTHALER: Ich mag es ruhig – mit Kerzenschein, heißer Schokolade und Weihnachtsfilmen. Die große Familienfeier gibt's meist am zweiten Weihnachtstag. Silvester habe ich die letzten Jahre fast immer im Dienst verbracht – das gehört für mich schon dazu.

DAVID EBNER: Ich wechsle jedes Jahr ab: In geraden Jahren bin ich an Weihnachten im Dienst, in ungeraden – so wie heuer – an Silvester. Mir ist wichtig, dass unsere Bewohner*innen auch an Feiertagen bestmöglich betreut sind.

Viele Kolleg*innen mit kleinen Kindern möchten Weihnachten zuhause feiern – da helfe ich gern aus.

Wie sieht ein typischer Feiertag im Seniorenheim aus?

D. E.: Grundsätzlich ähnlich wie an einem Wochenende – aber mit besonderer Stimmung. Am Nachmittag gibt's oft kleine Programmpunkte, damit die Bewohner*innen den Tag festlich erleben können.

J. P.: Ich bringe selbstgebackene Kekse mit, setze meine Weihnachtsmütze auf und gehe durch die Gänge. Wir singen, lesen Geschichten und nehmen uns Zeit für Gespräche. Diese Stunden sind emotional – es wird gelacht, erinnert, manchmal auch geweint.

Welche besonderen Traditionen gibt es bei Ihnen im Haus?

D. E.: In jedem Stockwerk steht ein Christbaum, und es wird festlich dekoriert. Besonders schön ist das Räuchern – eine Kollegin macht das jedes Jahr gemeinsam mit ihrem Mann. Am Heiligabend singen wir „Stille Nacht“ mit Gitarrenbegleitung, auch in den Zimmern der bettlägerigen Bewohner*innen.

J. P.: Bei uns besuchen oft Kindergartenkinder oder die „Anklöckler“ das Haus. Es gibt kleine Geschenke, festliche Musik und viele liebe Worte. Diese Dankbarkeit, die man spürt, ist das Schönste.

Vermissen Sie manchmal das private Familienfest?

D. E.: Ein bisschen schon, aber ich weiß, dass gerade im Pflegebereich auch an Festtagen gearbeitet werden muss. Wenn ich dann frei habe, genieße ich die Zeit mit

meiner Familie umso mehr – ohne schlechtes Gewissen.

J. P.: Natürlich denke ich an meine Familie, aber ich empfinde es als schön, in dieser Zeit bei den Bewohner*innen zu sein. Viele brauchen gerade dann Nähe. Diese Dankbarkeit ist das schönste Geschenk.

Gab es Erlebnisse, die Ihnen besonders in Erinnerung geblieben sind?

D. E.: Ja, Weihnachten 2020 – mitten in der Corona-Zeit. Ich war zum ersten Mal allein im Nachtdienst. Anfangs hatte ich ein mulmiges Gefühl, aber es wurde eine ganz besondere Nacht. Da habe ich gespürt, wie viel Vertrauen in meiner Arbeit steckt.

J. P.: Eine Bewohnerin wollte an Silvester unbedingt das Feuerwerk sehen. Ich packte sie warm ein und wir schauten gemeinsam hinaus. Am nächsten Tag sagte sie: „Das war das schönste Silvester meines Lebens.“ Solche Momente vergisst man nie.

Wie unterstützen Sie sich im Team – damit auch im Dienst etwas Feststimmung aufkommt?

J. P.: Wir bringen uns kleine Aufmerksamkeiten mit, tragen lustige Weihnachtsaccessoires und achten darauf, Kolleg*innen mit Kindern zu entlasten. Dieses Miteinander macht uns stark.

D. E.: Jeder hat eigene Stärken – Empathie, Musikalität, Traditionen. Gemeinsam schaffen wir Feiertage, die für Bewohner*innen, Angehörige und uns selbst unvergesslich bleiben.

Was nehmen Sie persönlich aus dieser Zeit mit?

J. P.: Dass Zuhören und Dasein viel wichtiger sind als große Gesten.

D. E.: Und dass Weihnachten im Dienst eine ideale Abwechslung zu klassischen Familienfeiern sein kann – voller Menschlichkeit, Wärme und Dankbarkeit. ■

**Vorfreude ist
die schönste
Freude.**

**Die Ober-
österreichische
wünscht eine frohe
Weihnachtszeit.**



ober  **österreichische**
versich.at



TIPPS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Stressfrei durch die Feiertage

Weihnachten ist für viele die schönste Zeit des Jahres – für pflegende Angehörige aber oft auch die anstrengendste. Zwischen Pflege, Vorbereitungen und familiären Erwartungen bleibt kaum Raum zum Durchatmen. Damit die Feiertage trotzdem besinnlich bleiben, hat das Team der Fachabteilung Soziale Arbeit im Hilfswerk Salzburg einige wertvolle Tipps zusammengestellt.

1. WENIGER IST OFT MEHR

Verteilen Sie Besuche auf mehrere Tage, statt alles auf einmal zu planen. Auch ein gemütliches Weihnachtsfest im kleinen Kreis kann wunderschön sein. Aufgaben wie Kochen oder Dekorieren lassen sich gut aufteilen – jeder bringt etwas mit und niemand steht allein unter Druck.

2. ERWARTUNGEN HERUNTERSCHRAUBEN

Ob gemeinsame Spaziergänge, alte Rituale oder einfach ein ruhiger

Abend zuhause – entscheidend ist das Miteinander, nicht das Drumherum. Weihnachten ist ein Gefühl, keine To-do-Liste.

3. SELBSTFÜRSORGE NICHT VERGESSEN

Gerade wer andere pflegt, sollte gut auf sich selbst achten. Auch einmal Nein zu sagen, ist erlaubt – ein Nein zu anderen kann ein Ja zu sich selbst sein. Kleine Pausen, frische Luft und bewusste Auszeiten helfen, Kraft zu tanken.

4. HILFE ANNEHMEN

Die mobilen Dienste des Hilfswerk Salzburg stehen auch über die Feiertage zur Verfügung. Wichtig ist, rechtzeitig Einsätze oder Besuchszeiten abzusprechen. Entlastung durch Angehörige, Nachbarn oder professionelle Betreuung schenkt allen mehr Ruhe und gemeinsame Zeit.

Kontaktieren Sie uns gerne für einen Beratungstermin:
0662 43 47 02

VERNETZUNG ALS SCHLÜSSEL ZUR ZUKUNFT

Wie bleibt die Langzeitpflege in Salzburg gesichert – trotz Personalmangel und steigender Anforderungen? Diese Frage stand im Mittelpunkt eines Treffens des Hilfswerk Salzburg mit Bürgermeister*innen und Verantwortungsträger*innen.

„Die Gemeinden spielen eine Schlüsselrolle, Vernetzung ist unsere stärkste Ressource“, betonte Vereinspräsident Christian Struber.

Um den Pflegebedarf zu decken, setzt das Hilfswerk u. a. auf Pflegelehre, Heimhilfe-Lehrgänge, Weiterbildung für Praxisanleiter*innen sowie ein breites Bildungsprogramm. Ein Höhepunkt des Treffens war die Führung durch die Pflege- und Wohnwerkstatt des Hilfswerks in Puch-Urstein. Am Ende wurde klar: Die Zukunft der Pflege ist nur gemeinsam zu bewältigen – durch enge Zusammenarbeit von Gemeinden, Trägern und Land. ■



Regel Austausch beim Vernetzungstreffen 2025

Zwischen Windeln und Einsatzfahrten

Ein Zivildienstler erzählt. Wie ist es, beim Hilfswerk Salzburg Zivildienst zu machen? Und was motiviert junge Menschen, sich für andere einzusetzen? Wir haben mit Matthäus Lewis, 22 Jahre, gesprochen. Er ist aktuell Zivildienstler beim Hilfswerk Salzburg, lebt mit seiner Partnerin in Hallein und wurde kürzlich Vater von Zwillingen.



HAND IN HAND: Herr Lewis, wie schaffen Sie es, Familie und Zivildienst unter einen Hut zu bringen?

MATTHÄUS LEWIS: Mit guter Planung, viel Kommunikation und beidseitigem Verständnis – und wenn einmal etwas nicht wie geplant läuft, finden wir kurzfristige Lösungen.

Was hat Sie dazu bewogen, Ihren Zivildienst beim Hilfswerk Salzburg zu machen?

Weil meine Partnerin mit Zwillingen schwanger war, wollte ich täglich für sie da sein und sie unterstützen. Der Zivildienst beim Hilfswerk hat mir das ermöglicht – sinnvolle Arbeit und Familiennähe.

Können Sie uns einen typischen Arbeitstag schildern? Welche Aufgaben machen Ihnen besonders Freude?

Mein typischer Arbeitstag beim Hilfswerk Salzburg beginnt mit dem Login am Computer. Ich nehme Anrufe von Kund*innen entgegen, beantworte Fragen, soweit möglich, oder verbinde an Kolleg*innen weiter. Außerdem bearbeite ich die tägliche Post, schaue zur Küche, reinige

am Abend die Kaffeemaschine und räume das Geschirr weg.

Gibt es ein besonders schönes Erlebnis während Ihres aktuellen Zivildienstes, das Sie erlebt haben?

Die Freundlichkeit und das angenehme Arbeitsklima im Hilfswerk haben mich positiv überrascht – im Vergleich zu meinem letzten Arbeitsplatz sind das ganz neue, sehr gute Erfahrungen.

Viele denken beim Zivildienst zuerst an „Pflicht“. Wie erleben Sie das persönlich – als Pflicht oder als Chance?

Beides: Es ist eine Pflicht, seinen Beitrag zu leisten, und zugleich eine Chance, Einblicke in soziale Arbeit zu bekommen.

Wenn Sie an die Zeit nach Ihrem Zivildienst denken: Gibt es etwas, das Sie aus dieser Zeit unbedingt mitnehmen möchten – für Ihr Leben oder vielleicht sogar für Ihren Beruf?

Wie wichtig ein gesundes, wertschätzendes Arbeitsklima für jeden Einzelnen und das Team ist. ■

INFOS

ZIVILDIENT BEIM HILFSWERK SALZBURG

Deine möglichen Tätigkeitsfelder:

- Essen auf Rädern ausfahren
- Unterstützung in Senioren-Tageszentren, Nachbarschafts-Treffs und Seniorenheimen
- Mithilfe bei mobilen Diensten
- ... und vieles mehr

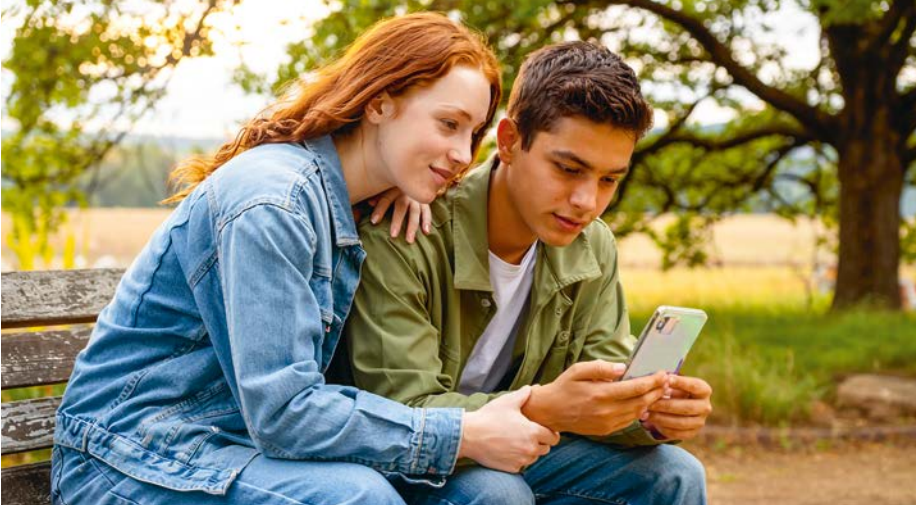
Mögliche Antrittstermine:

April, Juli, August, September oder Oktober

Du möchtest Erfahrungen im Sozialbereich sammeln und Sinnvolles leisten?

Schick uns deine Bewerbung (Motivationsschreiben und Lebenslauf) an:
jobs@salzburger.hilfswerk.at

Wir freuen uns auf dich!



„Passt schon“ – und was dahinter steckt

Warum psychische Gesundheit für Jugendliche so wichtig ist und wie wir sie dabei begleiten können.

Passt schon.“ – eine Antwort, die wir oft hören, wenn wir Jugendliche fragen, wie es ihnen geht. Doch hinter diesen zwei Worten steckt oft mehr. In einer Lebensphase voller Veränderungen entscheidet sich, wie stabil junge Menschen in ihre Zukunft gehen – und ob ihre psychische Gesundheit ihnen Halt gibt.

„Psychische Gesundheit bedeutet nicht, immer glücklich zu sein“, sagt Fabian Kronewitter BA, MA, Leitung Offene Jugendarbeit beim Hilfswerk Salzburg. „Es geht darum, eigene Stärken zu kennen, mit Belastungen umzugehen und Lebensfreude zu bewahren. Wer innerlich gefestigt ist, kann Beziehungen gestalten, Entscheidungen treffen und Rückschläge verarbeiten.“

Das Jugendalter ist geprägt von großen Fragen: Wer bin ich? Wo will ich hin? Dieser Weg ist selten geradlinig. Umso wichtiger ist es, psychisch ge-

sund zu bleiben – denn innere Stärke hilft, Unsicherheiten auszuhalten und den eigenen Weg zu gehen.

„Psychische Gesundheit ist keine Privatsache“, betont Kronewitter. „Sie ist Grundlage für Bildung, Beziehungen und Lebensfreude. Wir im Hilfswerk Salzburg stärken Jugendliche und geben ihnen Werkzeuge für Selbstvertrauen, Zuversicht und innere Stärke.“

SOCIAL MEDIA – CHANCE UND RISIKO

Das Smartphone ist ständiger Begleiter: TikTok, Instagram, Snapchat – soziale Medien gehören zum Alltag. Sie bieten Kreativität, Gemeinschaft und Anerkennung, können aber auch Druck und Stress erzeugen. Vergleich, Cybermobbing und ständiges Online-Sein belasten viele Jugendliche. „Verbote helfen wenig“, so Kronewitter. „Wichtig ist, Jugendliche im bewussten Umgang zu begleiten.“ Medienpädagogik unterstützt dabei,

TIPPS

STRATEGIEN FÜR SEELISCHE STÄRKE

Es gibt einfache Wege, die psychische Gesundheit zu fördern:

- **Selbstfürsorge leben** – Schlaf, Bewegung und gesunde Ernährung geben Balance.
- **Gefühle zeigen** – Wer Emotionen ausdrückt, verhindert, dass sie zur Belastung werden.
- **Gemeinschaft erleben** – Freundschaften und Familie geben Halt.
- **Resilienz aufbauen** – Kleine Erfolge wahrnehmen und Hilfe annehmen.
- **Offen sprechen** – Zuhören ohne zu urteilen schafft Vertrauen.

Inhalte kritisch zu prüfen, Privatsphäre zu schützen und Social Media aktiv zu gestalten – als Raum für Austausch statt Überforderung.

FAZIT

Psychische Gesundheit und Medienkompetenz sind Schlüsselthemen im Jugendalter. Wenn wir Jugendliche stärken und ernst nehmen, legen wir das Fundament für ein Leben voller Chancen, Resilienz und innerer Stärke. ■

Weihnachtsgenuss ohne schlechtes Gewissen

TIPPS VON VIKTOR SCHIFFER

Viele verbinden Weihnachten mit Festessen, Keksen und Naschereien. Genuss gehört dazu – wichtig ist das Maß, weiß Viktor Schiffer, Leitung Care-Catering beim Hilfswerk Salzburg. Wer bewusst und mit Freude isst, stärkt Stimmung, Körper und Seele. Übermäßiges Essen über mehrere Tage hingegen kann Verdauung, Stoffwechsel und Schlaf belasten.

FESTMAHL BEKÖMMLICH GENIEßEN

Ein paar einfache Gewohnheiten helfen, dass es nicht zu viel wird:

- **Mit Ruhe essen** – langsames Kauen fördert Sättigung und Verdauung.
- **Kleinere Portionen** – lieber nachnehmen statt überladen.
- **Ausreichend trinken** – Wasser und Tee gehören dazu, Alkohol nur maßvoll.
- **Auch einmal Nein sagen** – freundlich ablehnen, wenn es zu viel wird.
- **Leichtere Speisen einbauen** – etwa an ruhigeren Tagen.
- **Bewegung nutzen** – Spaziergänge fördern Kreislauf und Wohlbefinden.

TIPPS FÜR SENIOR*INNEN

Da sich Stoffwechsel und Verdauung verändern, sollten reichhaltige Speisen wie fettiges Fleisch, Frittiertes oder sehr zuckerreiche Desserts nur in Maßen genossen werden. Gut bekömmlich sind mageres Fleisch (Pute, Huhn, Wild), Fisch, gegartes Gemüse, Erdäpfel, Reis oder Nudeln. Leichte Suppen oder Desserts auf Joghurt- oder Topfenbasis sind eine gute Ergänzung. Alkohol am besten nur sparsam.

KEKSE MIT LEICHTER NOTE

Auch bei Keksen lassen sich Kalorien einsparen:

- Zucker reduzieren oder teils durch Apfelmus, Banane oder Trockenfrüchte ersetzen.
- Ein Teil der Butter durch Topfen oder Joghurt austauschen.
- Kleine Stücke formen – so fällt das Maßhalten leichter.
- Weihnachtsaromen wie Zimt, Vanille, Kardamom oder Zitrus sorgen für festlichen Geschmack.

DER BESTE TRICK

„Bewusst genießen, langsam essen und kleinere Portionen wählen. So bleibt das Weihnachtsfest kulinarisch reich – ohne schlechtes Gewissen“, betont Schiffer. ■



Viktor Schiffer
Leitung Care-Catering

Viktor Schiffer ist ausgebildeter Koch und Ernährungswissenschaftler. Im Hilfswerk Salzburg leitet er das Care-Catering der Seniorenheime, in deren Küchen auch für Tageszentren, Essen auf Rädern und Kindergärten gekocht wird.

Faschierte Hirschbutterschnitzerl

mit Kürbispüree und Kohlsprossen



ZUTATEN:

Hirschbutterschnitzerl

350 g Hirschfaschiertes
35 g Knödelbrot
50 ml Wasser, 30 ml Obers
1 Ei
Salz, Pfeffer, Wildgewürz
Butter oder Öl zum Braten

Kürbispüree

400 g Hokkaido-Kürbis,
400 g mehliges Erdäpfel
ca. 100 ml warme Milch
30 g Butter
Salz, Muskat, Zimt

Kohlsprossen

300 g Kohlsprossen
Butter, Salz

Garnitur

1 EL gehackte, geröstete
Walnüsse, Wildpreiselbeeren
nach Geschmack

ZUBEREITUNG:

- 1. Schnitzerl:** Knödelbrot in Wasser und Obers einweichen, mit Ei pürieren, mit Faschiertem mischen, würzen. 4 Schnitzerl formen, kaltstellen.
- 2. Püree:** Erdäpfel und Kürbis weichkochen, abseihen, mit Milch und Butter pürieren, würzen. Warm halten.
- 3. Kohlsprossen:** In Salzwasser weichkochen, abschrecken, in Butter schwenken.
- 4. Braten und anrichten:** Schnitzerl in Butter/Öl beidseitig ca. 4 Min. braten. Mit Püree und Kohlsprossen servieren, mit Walnüssen garnieren und ggf. Preiselbeeren dazu reichen.

NÄHRWERTE (PRO PORTION): 483 kcal | Fett 26,5 g
Eiweiß 29 g | KH 28,5 g | Ballaststoffe 7,5 g

EIN STARKES ZEICHEN FÜR DEN PINZGAU: NEUE REGIONALSTELLE IN ZELL AM SEE

Das Hilfswerk Salzburg setzt einen wichtigen Meilenstein für die Versorgung im Innergebirg: Ab Jänner 2026 übersiedelt die Regionalstelle des Hilfswerks in ein neues, modernes Gebäude in die Loferer Bundesstraße 75 in Zell am See.

Damit können die Menschen im Pinzgau noch umfassender betreut und begleitet werden. Ein besonderes Herzstück ist das neue Bildungszen-

trum für den Pinzgau. Hier werden künftig unter anderem Heimhilfen ausgebildet – eine Investition in die Zukunft der Pflege, die der gesamten Region zugutekommt. Seminarräume bieten Platz für Schulungen, Lehrgänge und Fortbildungen – sowohl für Mitarbeiter*innen des Hilfswerks als auch für externe Firmen, Unternehmen und Organisationen, die die Räume für Workshops, Meetings oder andere Veranstaltungen mieten und nutzen können. ■





Im Bild: Gernot Filipp, Hermann Hagleitner, Armin Mühlböck, Elke Schmiderer, Martin Nagl-Cupal und Christian Struber.

Fachtagung Hilfswerk Salzburg 2025

Die Fachtagung in Salzburg zeigt die Vielfalt und Belastung pflegender Angehöriger.

WENN ANGEHÖRIGE ZU PFLEGEKRÄFTEN WERDEN

„Pflegerische Angehörige sind die größte Pflegekraft unseres Landes – und doch werden sie oft übersehen“, betonte Hilfswerk-Präsident Christian Struber bei der Fachtagung in der Landesgeschäftsstelle des Hilfswerk Salzburg, an der auch Vertreter*innen aus Politik und Hilfswerk-Geschäftsführung teilnahmen. Rund 950.000 Menschen in Österreich übernehmen regelmäßig Pflegeaufgaben für Angehörige – meist zusätzlich zu Beruf und Familie.

MEHR PFLEGEBEDÜRFTIGE, WENIGER HELFER*INNEN

Dr. Gernot Filipp von der Landesstatistik Salzburg zeigte, wie stark die Zahlen steigen: Von 17.000 Pflegebedürftigen im Jahr 2001 auf 26.000 im Jahr 2021 – Tendenz weiter nach

oben. Gleichzeitig sinkt das Potenzial an Helfer*innen: „Weniger Kinder, mehr Einpersonenhaushalte, steigende Erwerbstätigkeit von Frauen – all das reduziert die Zahl pflegender Angehöriger.“

WER PFLEGT TATSÄCHLICH?

Eine aktuelle Befragung von Armin Mühlböck mit über 500 Teilnehmenden verdeutlichte: Drei Viertel der Pflegenden sind Frauen, im Schnitt 60 Jahre alt. Viele pflegen täglich, oft mehrmals am Tag – neben Beruf, Kindern und Haushalt. „Drei von vier fühlen sich belastet, ein Drittel sogar sehr stark“, so Mühlböck. Trotz hoher Belastung bleiben viele zuversichtlich – jedoch mit klaren Erwartungen: mehr Entlastungsangebote, bessere finanzielle Absicherung und Vereinbarkeit mit dem Beruf. „Angehörige sind der größte Pflege-

dienst der Nation“, erinnerte Pflegewissenschaftler Martin Nagl-Cupal.

STIMMEN AUS DER PRAXIS

In der abschließenden Dialogrunde schilderte eine Zuhörer:in: „Die Digitalisierung ist nicht für alle eine Hilfe – ich bin 65 und online nicht so fit. Wenn Anträge nur digital gestellt werden können, ist das schwierig.“ Sie sprach auch die Pflegegeld-Einstufung an: „Viele zeigen sich von der besten Seite, obwohl sie vieles nicht mehr schaffen. Hier braucht es mehr Feingefühl.“

DIE BOTSCHAFT DER TAGUNG

Pflegerische Angehörige sind das Rückgrat der Pflege – doch ohne stärkere Unterstützung droht Überlastung. Struber betonte: „Sie leisten Unbezahlbare. Sie verdienen Sichtbarkeit, Anerkennung und Entlastung.“ ■

ZUKUNFT GESTALTEN TROTZ SPARDRUCK:

Das Hilfswerk zieht Bilanz

2025 war ein bewegtes Jahr für das Hilfswerk Salzburg – geprägt von wichtigen Weichenstellungen für die Zukunft. Von der erfolgreichen Etablierung der Pflegelehre über Auszeichnungen als Top-Arbeitgeber bis hin zu großen Herausforderungen im Bereich der Finanzierung: Hermann Hagleitner und Elke Schmiderer, Geschäftsführer und Geschäftsführerin des Hilfswerk Salzburg, ziehen im Gespräch Bilanz und geben einen Ausblick auf 2026. Ein Interview über Chancen, Sorgen – und Zuversicht.

2025
2026

HAND IN HAND: Frau Schmiderer, Herr Hagleitner – wenn Sie auf das Jahr 2025 zurückblicken: Welche Themen waren für das Hilfswerk Salzburg besonders prägend?

ELKE SCHMIDERER: Das zentrale Thema bleibt unser Personal. Wir freuen uns sehr, dass wir nach wie vor als attraktiver Arbeitgeber wahrgenommen werden – sichtbar auch durch Auszeichnungen wie Nestor Gold, Betriebliche Gesundheitsförderung oder Kununu. Diese Rückmeldungen bestätigen uns, dass wir als Arbeitgeber auf dem richtigen Weg sind.

HERMANN HAGLEITNER: Ein weiterer Meilenstein war die erfolgreiche Etablierung der Pflegelehre. Mittlerweile befinden wir uns im zweiten Ausbildungsjahr, und die Zahl der Lehrlinge steigt. Dank diesem Modell können wir künftig Pflegekräfte aus den eigenen Reihen nachbesetzen.

Sie sprechen das Personal an – wie gelingt es Ihnen, Mitarbeiter*innen langfristig zu binden?

E. S.: Wir setzen stark auf betriebliche Gesundheitsförderung und Übergangsmanagement. Das Ziel ist, dass Mitarbeiter*innen gesund und motiviert im Arbeitsprozess bleiben. International spricht man hier von Occupational Health. Uns ist wichtig, dass sich unsere Kolleg*innen wohlfühlen – das steigert auch die Attraktivität als Arbeitgeber.

Herr Hagleitner, wie bewerten Sie die Versorgungslage durch das Hilfswerk in Salzburg?

H. H.: In der Langzeitpflege sind wir gut aufgestellt. Sowohl im mobilen Bereich – mit Hauskrankenpflege und Haushaltshilfe – als auch in unseren Seniorenheimen können wir eine hohe Qualität gewährleisten. Wir haben keine Leerstände, sondern Vollbelag. Das zeigt: Mit konsequenter Personalarbeit gelingt es, auch in herausfordernden Zeiten stabile Versorgung sicherzustellen.

Welche Herausforderungen beschäftigen Sie aktuell am meisten?



H. H.: Ganz klar die Finanzierung. Der Spardruck in den öffentlichen Budgets ist enorm. Um den hohen Standard halten zu können, brauchen wir ab 2026 eine außerordentliche Erhöhung der Tagsätze in den Seniorenheimen um mindestens zehn Euro pro Person und Tag. Gleichzeitig ist die Digitalisierung ein wichtiges Zukunftsthema – aber die notwendigen IT-Systeme sind sehr kostenintensiv. Hier braucht es gute Lösungen gemeinsam mit der öffentlichen Hand.

Wo sehen Sie die größten Chancen für die kommenden Jahre?

E. S.: Zum einen in der Kinderbetreuung. Wir wollen die Zusammenarbeit mit Gemeinden und Unternehmen noch verstärken, damit die Bedarfe besser abgedeckt werden können. Zum anderen setzen wir auf den Ausbau unserer Regionalstellen, damit wir nah bei den Menschen sind und Arbeitsplätze in den Regionen schaffen.

H. H.: Ein großes Zukunftsthema ist auch die Unterstützung pflegender

Angehöriger. Mit Schulungen und Entlastungsangeboten möchten wir Familien stärken, die oft sehr plötzlich mit Pflegesituationen konfrontiert sind. Hier setzen wir auf ein verstärktes Case- und Care-Management direkt in den Familien.

Welche Rolle spielt die Qualifizierung von Fachkräften in diesem Zusammenhang?

E. S.: Eine sehr große. Wir müssen neue Zugänge zur Ausbildung schaffen. Berufsbegleitende Modelle oder Umschulungen sind entscheidend, damit Menschen – unabhängig von ihrer Lebenssituation – in der Pflege Fuß fassen können. Nicht immer über Schulen oder Universitäten, sondern auch über praxisnahe Erwachsenenbildung.

Was motiviert Sie persönlich in Ihrer Arbeit?

H. H.: Mich treibt die Verantwortung an, trotz knapper Mittel die Versorgung der Bevölkerung mit unseren Dienst-

leistungen im ganzen Land sicherzustellen – von entlegenen Bergbauernhöfen bis in den Zentralraum. Das ist eine ständige Herausforderung, aber auch meine größte Motivation.

E. S.: Für mich ist es die Teamleistung. Gemeinsam schaffen wir es, unsere Angebote laufend weiterzuentwickeln und damit echte gesellschaftliche Wirkung zu erzielen. Dieses Gefühl, einen Beitrag zum Zusammenhalt zu leisten, ist erfüllend.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Hilfswerk Salzburg?

H. H.: Dass Politik und Gesellschaft erkennen: In Pflege und Kinderbetreuung darf nicht gespart werden. Diese Leistungen sind der Kitt unserer Gesellschaft – hier braucht es Investitionen statt Kürzungen.

E. S.: Ich schließe mich an. Gleichzeitig wünsche ich mir, dass wir als Hilfswerk sichere Arbeitsplätze schaffen und erhalten können. Denn wir tragen Verantwortung – nicht nur für unsere Mitarbeiter*innen, sondern auch für ihre Familien.

Mit welchem Gefühl gehen Sie beide ins Jahr 2026?

H. H.: Mit Sorge, weil die gesellschaftlichen und finanziellen Herausforderungen groß sind. Aber auch mit dem festen Willen, Lösungen zu finden, um den Sozialstaat zu erhalten.

E. S.: Und mit Zuversicht. Denn wir haben in den letzten Jahrzehnten immer wieder bewiesen, dass das Hilfswerk auch unter schwierigen Bedingungen verlässlich für die Menschen in Salzburg da ist. ■

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

Wie Kinder fürs Leben stark werden

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



Roland Knausz

Psychotherapeut, Einrichtungsleitung
Hilfswerk-Streetwork Südoststeiermark

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

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

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

GRENZEN SETZEN, ERWARTUNGEN VERMITTELN

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





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

BILDSCHIRMZEITEN UND BEWEGUNG

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

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

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

UNTERSTÜTZUNG STATT PERFEKTIONISMUS

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

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

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

Bewusst genießen, vital bleiben

Wie ernährt man sich in reiferen Jahren gesund?

Was braucht der Körper, um gut versorgt zu sein?

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

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



WIEVIEL ENERGIE?

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

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

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

EIWEISS GEGEN MUSKELSCHWUND

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

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

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

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

VITAMINE UND ANDERE NÄHRSTOFFE

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



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

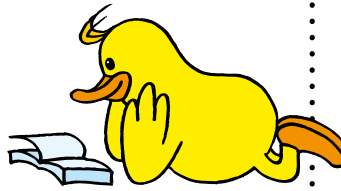
Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte. Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfehlen Fachleute. Auch Obst- oder Gemüsesäfte sind übrigens gute Vitaminlieferanten – und schnell zur Hand. Am besten sind jedoch frische und saisonale Früchte, zwischen- durch darf es jedoch durchaus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

HELFER IN DER NOT

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

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

FIDI Kids

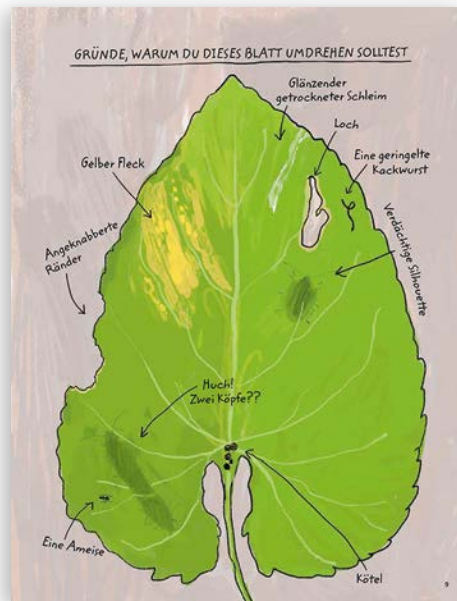


LIEBE KINDER,
malt doch einen
Schmetterling! Schickt ein
Mail mit eurem Bild an:
office@hilfswerk.at
Das schönste Bild wird mit
dem Buch „Schau genau
hin!“ belohnt.

BUCHTIPP: Schau genau hin!

Dieses Handbuch der „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!

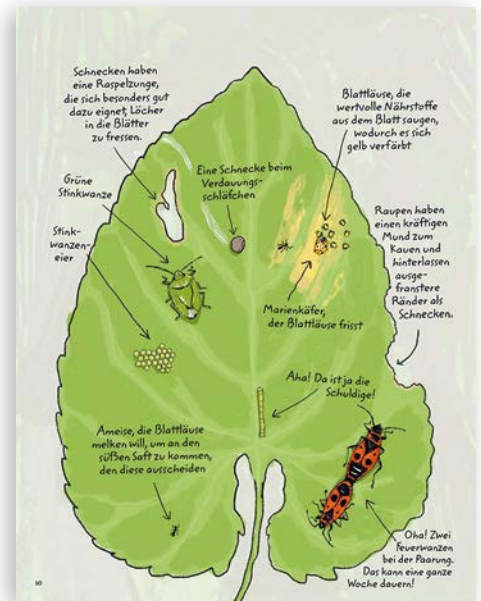


SPIELETIPP: KIM-SPIEL

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.





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 Zis-
terne 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 zugeflos-
sen 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-Exper-
ten Henning Sartor und Burkhard Schütz
haben in jahrzehntelanger Forschung an
gesunden Hundertjährigen entdeckt:

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

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



INTERVIEW



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

IM GESPRÄCH MIT FUNDRAISING-LEITERIN BIANCA WEISSEL

Hand in Hand: Wie hilft Hilfswerk International in Mosambik?

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

Wie kann man sich Weih- nachten dort vorstellen?

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

Wie Kinder Weihnachten im Krieg feiern

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

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

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

UKRAINE: DECKEN ALS WEIHNACHTSGESCHENKE

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

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

MOSAMBIK: LEERE TELLER ZU WEIHNACHTEN

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



Mosambik: Weihnachten ohne Festmahl



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



Ukraine: Weihnachten im
Hilfswerk Help Point



Die kleine Nadja bekommt heuer
eine Decke als Geschenk.



Bei Kerzenlicht feiern Mütter
und Kinder ein stilles Fest.

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

BESCHEIDENES FEST IN MOLDAU

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



SPENDENKONTO

Hilfswerk International
IBAN AT71 6000 0000 9000 1002

HERZLICH WILLKOMMEN, LIEBE PFLEGELEHRLINGE!

Sieben neue Pflegelehrlinge haben heuer ihre Ausbildung im Hilfswerk Salzburg begonnen – und wurden dafür mit einem eigenen Welcome Day in der Landesgeschäftsstelle empfangen.

Ein abwechslungsreiches Programm erwartete die neuen Lehrlinge: Von interaktiven Kennenlernspielen über spannende Einblicke in die Fachabteilungen bis hin zu einem Rundgang durch die Landesgeschäftsstelle. Auch Geschäftsführung und Betriebsrat stellten sich vor und nahmen sich Zeit für die ersten Gespräche. Zusätzlich erhielten die Lehrlinge einen Überblick über die kommenden drei Lehrjahre.

Mit viel Motivation, Freude und Neugier starten unsere Pflegelehrlinge nun in ihre Ausbildung. Wir wünschen ihnen alles Gute und eine spannende, lehrreiche Zeit im Hilfswerk Salzburg! ■



**Interessiert an einer Ausbildung
zur Pflegeassistenz?**

JETZT INFORMIEREN UND BEWERBEN:

0662 434702 oder lehre@salzburger.hilfswerk.at

GROSSE HILFE, GANZ NAH.

LANDESGESCHÄFTSSTELLE

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

STANDORTE

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

■ Salzburg-Stadt

Inge-Morath-Platz 30, Tel. 0662/43 09 80
stadt@salzburger.hilfswerk.at

■ Henndorf

Hauptstraße 34, Tel. 06214/68 11
flachgau@salzburger.hilfswerk.at

■ Oberndorf

Römerweg 3, Tel. 06272/66 87
oberndorf@salzburger.hilfswerk.at

■ Tamsweg

Kuenburgstraße 9, Tel. 06474/77 10
lungau@salzburger.hilfswerk.at

■ Hallein

Griesmeisterplatz 2, Tel. 06245/814 44
tennengau@salzburger.hilfswerk.at

■ St. Johann

Hauptstraße 67, Tel. 06412/79 77
pongau@salzburger.hilfswerk.at

■ Saalfelden

Ritzenseestraße 11, Tel. 06582/751 14
saalfelden@salzburger.hilfswerk.at

■ Zell am See

Salzachtal-Bundesstr. 13, Tel. 06542/746 22
pinzgau@salzburger.hilfswerk.at

■ Bramberg

Sportstraße 331, Tel. 06566/204 46
bramberg@salzburger.hilfswerk.at



GROSSE HILFE,
GANZ NAH.



HILFSWERK



24-STUNDEN-BETREUUNG

Gut versorgt - in den eigenen vier Wänden.

Was wir bieten:

- Rund-um-die-Uhr-Betreuung in vertrauter Umgebung
- Herzliche, erfahrene Betreuungskräfte
- Regelmäßige Hausbesuche durch diplomiertes Pflegepersonal
- Entlastung für Angehörige
- Auch Urlaubs- und Kurzzeitbetreuung möglich

Jetzt kostenlos informieren:

24stunden.hilfswerk.at

Servicehotline 0810 820 024

Ausgezeichnet mit dem
Österreichischen Qualitätszertifikat
für Vermittlungsagenturen:



DEM GLÜCK
EINE CHANCE
GEBEN



österreichische
LOTTERIEN



ÖSTERREICH HAT GLÜCK...

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

sponsoring.lotterien.at, lotterientag.at