

Ausgabe 1/2022



# Mitten im Leben

Gesundheit & Fitness - Zuhause & Unterwegs

# INNOVATION UND TECHNOLOGIE ERLEBEN

voestalpine Stahlwelt



voestalpine Stahlwelt GmbH  
[www.voestalpine.com/stahlwelt](http://www.voestalpine.com/stahlwelt)

voestalpine  
ONE STEP AHEAD.



## Mitten im Leben

Ausgabe 1/2022

# WILLKOMMEN LEBENSLUST

WIENS EINZIGARTIGER SENIORENCLUB



19.–22. OKT. 2022

MESSE WIEN

Eine Veranstaltung von



[www.lebenslust-messe.at](http://www.lebenslust-messe.at)

[f/lebenslustmesse](https://www.facebook.com/lebenslustmesse)

Vorwort

## Aktiv & gesund in den Sommer!

Nachdem wir das Wetterverwirrspiel der letzten Wochen jetzt hoffentlich endlich hinter uns gelassen haben, kann der Sommer kommen. Und mit ihm auch die Zuversicht, in den nächsten Monaten ein einigermaßen „normales“ Leben abseits von Corona führen zu können.

Auch wenn es uns die Welt nicht immer einfach macht.

Leider gibt es – wie im Leben oft auch – nicht immer nur schöne Nachrichten. Die Unsicherheiten des Alltags nehmen zu. Der Krieg in der Ukraine und die hohen Preissteigerungen vor allem in den wichtigen Bereichen Energie, Wohnen und Lebensmittel lassen das Gedankenkarussell kreisen. Und auch die Seniorenmesse „Lebenslust“ wird dieses Frühjahr leider nicht wie üblich stattfinden. Die Halle A der Messe Wien dient derzeit nämlich als Wiens größtes Quartier für vor dem Krieg geflüchtete Menschen aus der Ukraine. Damit wird die für Mai geplante Messe ebenfalls „heimatlos“ und ist auf Oktober verschoben worden.

Umso mehr freut es uns, dass wir Ihnen trotz allem in gewohnter Weise auch dieses Frühjahr wieder eine Ausgabe von „Mitten im Leben“ präsentieren dürfen. Die Themenauswahl ist bunt wie immer und wir hoffen, es ist für Sie etwas Spannendes dabei.

Halten Sie also die Ohren steif, genießen Sie das Leben und viele sonnige Stunden gemeinsam mit Ihren Liebsten. Wir wünschen viel Freude mit dieser Ausgabe von „Mitten im Leben“ und freuen uns schon auf ein Wiedersehen bzw. Wiederlesen im Oktober 2022!

### Das Redaktionsteam des Seniorenratgebers

Sie können die nächste Ausgabe unseres Seniorenratgebers auch gerne jederzeit direkt bei uns bestellen.

Wir schicken Ihnen Ihr Exemplar kostenlos zu.

Senden Sie uns dafür einfach ein E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Stichwort „Mitten im Leben“ an [office@aducation.at](mailto:office@aducation.at). Wir merken uns Ihre Bestellung gerne ab sofort vor!



# Inhaltsverzeichnis

## Gesundheit & Fitness

Krankheiten durch Zecken ... und was Sie darüber wissen sollten	Seite 6
Covid-19 ... und seine Auswirkungen auf unser Gehirn	Seite 9
Netzhautschäden ... Gefahr für das Auge	Seite 12

## Wohlbefinden & Genuss

Golf dich fit! ... die unterschätzte Sportart	Seite 14
Es grünt so grün ... Kompost selbst machen	Seite 17
Buntes Obst ... ist gut für das Gehirn?	Seite 19

## Familie & Partnerschaft

Patenschaften übernehmen ... und den Schwächsten helfen	Seite 22
Willkommen in der WG! ... Gemeinsam wohnen!	Seite 26

## Zuhause & Unterwegs

Gasaustieg mit grüner Energie ... umrüsten und sparen	Seite 30
Der verkannte Impfpionier... Waldemar Haffkine und sein Erbe	Seite 34
Ab ins Museum ... unsere Ausstellungstipps für das Frühjahr	Seite 38

## Kontaktadressen

Adressen & Notfallnummern	Seite 42
---------------------------	----------



**Fahrtechniktraining für mobile Menschen ab 60**

## Mobil sein – Mobil bleiben

### Kursablauf

- ▶ 09.00 bis 15.00 Uhr
- ▶ Fahrtechnik-, Reaktions- & Konzentrationstraining
- ▶ Pro Gruppe ein Peugeot Fahrzeug
- ▶ Abschlussrunde mit Experten-Tipps & -Infos

### Kursort

ÖAMTC Fahrtechnikzentren, Teesdorf, Melk, Gmünd

### Information & Buchung

+43 1 711 99 21679

[www.oeamtc.at/mobilsein](http://www.oeamtc.at/mobilsein)



Ein gutes Gefühl, beim Club zu sein.

# Krankheiten durch Zecken

**Klein, aber oho: Zecken sind die Überträger von höchst gefährlichen Krankheiten.**

Entgegen mancher Mythen fallen Zecken nicht von Bäumen. Vielmehr lauern sie meist im Gras und auf Sträuchern und das nicht nur im Wald. Mittlerweile sind die Spinnentiere sogar mitten in Wien in Parks und im heimischen Garten zu finden – denn Österreich ist Hochrisikogebiet und es werden Zecken in bis zu 1.600 Meter Seehöhe gefunden. Zusätzlich beginnt die Saison früher und endet später. Sogar im Winter sind Zeckenbisse möglich.

## Borreliose

Borreliose ist eine durch im Verdauungstrakt von Zecken vorkommende, durch Bakterien hervorgerufene Infektionserkrankung. Wurde man durch eine Zecke infiziert, so ist das auf der Haut rasch erkennbar – durch einen kreisförmig größer werdenden roten Fleck, die sogenannte "Wanderröte". In der Nähe des Zeckenbisses kann es auch zur Anschwellung der Lymphknoten kommen, grippeartige Symptome sowie Schwellungen der großen Gelenke sind weitere mögliche Anzeichen. Bei einer weiteren Ausbreitung der Erkrankung können Muskel- und Gelenkentzündungen entstehen, am Herzen können EKG-Veränderungen, am Auge eine Bindehautentzündung beobachtet werden.

Wird die Borreliose in den Frühstadien nicht erkannt und behandelt, so sind mögliche Folgen im Spätstadium chronische Erkrankungen der Gelenke, selten auch des Nervensystems und des Herzens.

Die Therapie einer Borreliose erfolgt mittels Antibiotika. Ein früherer Therapiebeginn bedeutet dabei stets auch eine bessere Chance auf Heilung. Eine Impfung ist zwar in Entwicklung und zeigt vielversprechende Ergebnisse, aber ab wann genau sie verfügbar sein wird, ist unklar.

## FSME

Die Borreliose ist von der ebenfalls durch Zecken übertragbaren Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) zu unterscheiden. Dabei handelt es sich um eine Viruserkrankung, die zur Entzündung des Gehirns, der Hirnhäute und des Zentralnervensystems führt. FSME hat dabei hohes Komplikationspotenzial. Es gibt jene, die keine Symptome haben oder acht bis zehn Tage nach dem Stich Anzeichen einer Sommergrippe bekommen. Sie beginnt meist mit einem fieberhaften Infekt, der nach etwa einer



Woche auftritt; in schweren Fällen folgt eine zweite Fieberphase. Annähernd 2% der Erkrankungen verlaufen tödlich. Auch nach Abklingen der Erkrankung leiden viele Betroffene unter Spätfolgen, die von Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit bis zu Restlähmungen reichen. Es gibt keinerlei spezifische Heilbehandlungen für FSME, lediglich die Symptome können gemindert werden.

## Die Impfung schützt

Der einzig wirksame Schutz ist Vorbeugung mittels einer in mehreren Abschnitten erfolgenden Impfung. Doch vollständig geschützt

sind nur gut 60% aller ÖsterreicherInnen. Prinzipiell sind zwar über 80% in Österreich gegen FSME geimpft, aber bei weitem nicht alle haben sich die Auffrischungsimpfungen geholt. Deshalb mussten 2021 128 Menschen in Österreich mit einer FSME-Infektion ins Krankenhaus.

In den letzten 10 Jahren haben sich die Fallzahlen verdoppelt! Hierbei werden die meisten FSME-Neuerkrankungen in der Generation 50+ verzeichnet, da das Immunsystem von SeniorInnen schwächer ist und der Impfschutz schneller nachlässt. Auch besteht ein höheres Risiko eines

## boso medicus X

Bestes Oberarm-Blutdruckmessgerät  
im Konsument 11/2020











Speicher für 30 Messwerte und Auswertung des Blutdrucks. Bedienung ganz einfach über eine einzige Taste.

Premium-Blutdruckmessgeräte von boso erkennen eventuelle Herzrhythmusstörungen (z.B. Extrasystolen, Vorhofflimmern etc.).

**EUR 59,90**  
unverb. Preisempfehlung

Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel.

**Bestellung vor Ort:**



boso medicus X Oberarm-Blutdruckmessgerät  
Medizinprodukt | BOSCH + SOHN GmbH & Co. KG | Handelskai 94-96 | 1200 Wien | boso.at

schlechten Krankheitsverlaufs. Heuer gibt es in Österreich eine Impfkation, bei der der Impfstoff ab sofort bis August vergünstigt abgegeben wird. Wer in Wien lebt, kann sich in den Gesundheitszentren der ÖGK unter Mitnahme des Impfstoffes kostenlos impfen lassen.

### Weg mit dem Zeck!

Am besten ist es, den Zeckenbiss zu verhindern – dabei hilft das Tragen von langer, heller Kleidung. Die Blutsauger kommen dann nicht so leicht auf die Haut und können besser gesehen und abgestreift werden. Bei Erwachsenen treten Zeckenbisse am häufigsten an den Beinen sowie in der Gesäß- und Genitalregion auf. Dabei wandern die Blutsauger teilweise mehrere Stunden über den Wirtskörper, ehe sie mit ihrer Umgebung zufrieden sind und „zur Tat schreiten“. Daher sollten Sie sich nicht nur nach Waldspaziergängen, sondern generell nach Aufenthalt in der freien Natur gründlich untersuchen, am besten den ganzen Körper.

Auch eine Übertragung durch Haustiere ist möglich. Sowohl Hunde als auch Katzen werden häufig Opfer von Zeckenangriffen, und noch nicht festgesaugte Zecken können spontan den Wirt wechseln.

Nach ärztlicher Meinung entfernt man festgebissene Zecken am besten, indem man sie mit einer feinen Pinzette oder einer Zeckenzange entfernt, im Idealfall in der Arztpraxis. Dabei wird dicht über der Haut angesetzt und das Spinnentier heraus gehoben, danach wird die Einstichstelle desinfiziert.

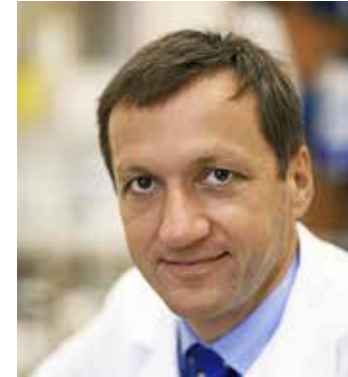
### Haben Sie gewusst, ...



... dass man eine Zecke niemals mit Öl oder Klebstoff beträufeln soll? Sie stirbt zwar, während ihres Todeskampfes pumpt sie allerdings noch eine hohe Zahl an Erregern ins Blut ihres Opfers.

# Covid-19 ... und unser Gehirn

Gastkommentar von Prim. Univ. Doz. Dr. Udo Zifko, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Abteilungsvorstand für Neurologie und Leiter der Neuro-Covid-Ambulanz am Evangelischen Krankenhaus in Wien.



Die Pandemie hat mit Stand Anfang April 2022 weltweit 488 Millionen Menschen mit unterschiedlichsten Krankheitsverlaufsformen betroffen. Für 6.100.000 Menschen war die Infektion eine tödliche Erkrankung.

Die weitere Zukunft von Covid-19 ist ungewiss und kann durch nichts konkret vorausgesagt werden. Ein Verlauf in eine sehr gute Richtung und Übergang in eine „normale“ Virusinfektion wird erhofft. Krankheitsbilder mit weiterhin schwerwiegenden Verläufen sind aber nicht auszuschließen.

Anfangs wurde Covid-19 mit einer schweren Grippe verglichen. Symptome wie Husten, Halsweh, Fieber, Gliederschmerzen, und vor allem die gefürchteten Lungenentzündungen waren die anfangs dominierenden Symptome.

Sehr bald merkte man, dass sich die Covid-19-Erkrankung nicht nur durch hohe Ansteckbarkeit auszeichnet, sondern vor allem auch durch den Befall des Nervensystems. Somit können sowohl das Gehirn und Rückenmark als auch unser Nervensystem und die Muskulatur betroffen sein.

**NEU!**

**vamena® Cholin**  
ab EUR 29,92

Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel und zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.

Inhalt je Packung: 60 Kapseln

**NEU!**

**vamena® Curcuma**  
ab EUR 14,96

Curcumin ist ein sehr gutes Mittel, dass bei Diabetes in die Therapie mit einbezogen werden kann.

Inhalt je Packung: 60 Kapseln

**vamena® Zimt**  
EUR 7,48

Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei. Zink trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft und zu einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei.

Inhalt je Packung: 30 Kapseln

**vamena® Invertzuckersirup**  
ab EUR 1,87

vamena Invertzuckersirup bietet rasche Hilfe und schmeckt auch noch gut. Durch seine Konsistenz gelangt vamena Invertzuckersirup sehr schnell in die Blutbahn.

Tubeninhalt: 33g entspricht etwa 2 BE

**Bestellen Sie jetzt unter: +43 2622 / 23578-0 oder auf [shop.meditrax.at](http://shop.meditrax.at)**

**Das Beste aus Natur & Wissenschaft:  
Vitalstoffe für Ihre Gesundheit!**

Von österreichischen Fachärzten entwickelt, wissenschaftlich belegt, in Österreich hergestellt.

**NIRU**

**AKTIVUM®** für Wohlbefinden & psychische Leistung

**CEBROVITAL®** für Gehirn & Gedächtnisfunktion

**DEFENSIO®** für mehr Widerstandskraft

**NEUTRION®** für das Nervensystem

**RELAXUM®** für innere Ruhe

**Rezeptfrei erhältlich** in Apotheken oder auf [www.niruaustria.com](http://www.niruaustria.com)  
In Zusammenarbeit mit [www.long-covid-help.at](http://www.long-covid-help.at)

Follow us on

## Auswirkungen auf das Nervensystem

Prim. Univ. Doz. Dr. Udo Zifko hat bereits beim Auftreten der ersten Pandemiewelle während der Lockdown-Phase I eine Studie in Niederösterreich geleitet. Bei dieser wurden PatientInnen im Covid-Schwerpunkt-Krankenhaus Landesklinikum Melk und ambulante PatientInnen in der Gemeinde Reichenau standardisiert untersucht. Hierbei konnte festgestellt werden, dass über 80% aller PatientInnen neurologische Symptome zeigten. Das Interessante an dem Ergebnis war, dass dies in beiden Gruppen, also den Schwer- und Schwerstkranken inklusive Aufenthalt auf der Intensivstation genauso häufig auftrat wie in der Gruppe, welche zu Hause einen milden oder moderaten Verlauf durchmachte.

Häufig waren bereits am 1. Tag der Erkrankung neurologische Symptome vorhanden, wie Kopfschmerz und Schwindelgefühl. Zudem traten im Laufe der folgenden Tage auch weitere neurologische Symptome wie Geruchsverlust, Geschmacksverlust, Halluzinationen, Schäden an Nerven mit Gefühlsstörungen und Lähmungen sowie bereits in der Akutphase ein Fatigue-Syndrom, also eine extrem starke Müdigkeit, welche jede Alltagsfunktion unmöglich macht, auf.

Zusätzlich verlängerte das Auftreten von neurologischen Symptomen den Krankheitsverlauf teilweise deutlich. Darüber hinaus zeigten weitere Studien, dass auch schwerwiegende neurologische Erkrankungen des Gehirns

wie Schlaganfälle oder Blutgerinnsel in den Gehirnvenen (Sinusvenenthrombose), epileptische Anfälle und Entzündungen der Gehirnhäute auftreten können.

Aber auch schwerwiegende Erkrankungen der Nerven wie aufsteigende Lähmungen bis zur kompletten Bewegungsunfähigkeit (Guillain-Barré-Syndrom) treten nicht selten auf.

Die Ursachen dafür sind vielfältig und unterscheiden sich sehr wesentlich von vielen anderen Virusinfektionen. Auch diese können neurologische Schäden am Nervensystem verursachen, meist aber nicht in dieser Intensität.

Aber nicht nur die Akutphase, sondern auch das mittlerweile bekannte **Long-Covid-Syndrom**, also anhaltende Beschwerden, welche länger als 4-6 Wochen nach der Infektion bestehen, betreffen besonders häufig das Nervensystem.

Diese umfassen vor allem die Fatigue-Symptomatik, Störungen des Gedächtnisses, der Konzentration, der Aufmerksamkeit, der Lernfähigkeit, Riech- und Geschmacksstörungen sowie häufig Schwächezustände oder Lähmungen an den peripheren Nerven. Gerade beim Long-Covid-Syndrom ist neben dem frühzeitigen Erkennen der Problematik auch die Behandlung ein sehr wesentlicher Punkt.

## Therapiemöglichkeiten auf pflanzlicher Basis

Bei kognitiven Defiziten, also Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen sowie verminderte Belastbarkeit im

Alltag und Berufsleben können pflanzliche Substanzen sehr gut wirken. Kombinationspräparate aus Gingko, Lecithin und B-Vitaminen, wie CerebroVital Kapseln, können zu Verbesserungen führen. Derzeit veröffentlicht Dr. Udo Zifko in einem wissenschaftlichen Journal die ersten erfolgreichen Ergebnisse in Bezug auf Gingko für die Gehirnfunktionen nach Long-Covid. Aber auch bei Nervenlähmungen, Gefühlsstörungen und Geruchsstörungen kann mit pflanzlichen Substanzen viel erreicht werden. Hier gibt es mit Neutron Kapseln eine Möglichkeit durch die Kombination von Aminosäuren, insbesondere der Alpha-Liponsäure mit Vitamin B1, B6, B12 und Antioxidantien die Nervenfunktion gut zu verbessern und auch zur Verminderung von Gefühlsstörungen beizutragen.

Neben den neurologischen Krankheitsbildern treten sehr häufig depressive Episoden nach Covid-19-Infektionen auf, welche unbedingt erkannt und behandelt werden müssen. Auch hier gibt es pflanzliche Präparate, wie zum Beispiel Aktivum Kapseln, eine Kombination aus Gingko und hochdosiertem Safran, die nachweislich gut stimmungsaufhellend wirken können.

Zusammengefasst sind Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche häufig Teil der Covid-19-Erkrankung – und das sowohl nach leichten als auch schweren Verläufen und völlig unabhängig vom Alter oder allfälligen Begleiterkrankungen der Betroffenen.

Udo Zifko

## GESUNDES GEHIRN

ERHALTEN UND FÖRDERN



ADUCATION

### GESUNDES GEHIRN Erhalten und fördern

Prim. Univ. Doz. Dr. Udo Zifko beschreibt in seinem Buch die Besonderheiten der Gehirnfunktionen und geht der Frage nach, welche Faktoren unser Gehirn und seine Leistungsfähigkeit schädigen können. Er nimmt dabei die klassischen „Volkskrankheiten“ wie Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin, Übergewicht und Bewegungsmangel ins Visier und untersucht weitere vermeidbare Risikofaktoren.

Ein Standardwerk für Betroffene und deren Angehörige.

ISBN: 978-3-9504118-0-5 Preis: € 14,90

Erhältlich im gut sortierten Buchhandel oder per Email an [office@aducation.at](mailto:office@aducation.at)

# Netzhautschäden

Die Netzhaut ist die innerste Schicht des Auges. Ab einem Alter von etwa 40 bis 50 Jahren wird sie anfälliger für Erkrankungen.

Schädigungen der Netzhaut sind eine ernste Sache – denn im Gegensatz zu Sehfehlern wie z.B. Kurzsichtigkeit lassen sie sich nicht so einfach korrigieren. Eine rasche Erkennung hilft die Sehfähigkeit zu erhalten.

## Makuladegeneration

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist die bei weitem häufigste Form von Netzhautschädigungen und tritt vornehmlich bei Menschen ab 50 auf. In Österreich leiden rund 200.000 Menschen an AMD. Verursacht wird sie durch schlechende Veränderungen der Hautstruktur. Risikofaktoren sind neben dem Alter auch das Rauchen, Bluthochdruck, Arteriosklerose und der intensive Kontakt mit UV-Strahlung.

Die Makula selbst ist die Region des schärfsten Sehens im Auge, des sogenannten gelben Flecks – damit werden jene Sachen gesehen, die wir mit unseren Augen fixieren.

Die Medizin unterscheidet zwischen der trockenen und der feuchten Makuladegeneration. Die Mehrzahl aller Betroffenen leidet unter **trockener AMD**, die langsam voranschreitet und erst im Spätstadium zu deutlichen Verschlechterungen des Sehvermögens führt.



**Feuchte AMD** schreitet rascher voran und kann innerhalb weniger Monate zu schwersten Sehbehinderungen führen. Es kommt es zu Abhebungen und Rissen in der Netzhaut und zu Narbenbildung im Bereich des gelben Flecks.

Jährlich erkranken 3.000 bis 4.000 Menschen an feuchter AMD. Hier wachsen krankhafte Blutgefäße in die sensible Zone der Makula hinein, sodass es zu irreversiblen Zellschäden innerhalb dieses Netzhautareals kommt. Obwohl diese Form nur etwa 15 bis 20% aller Fälle ausmacht, ist sie für 9% aller Erblindungen in Folge von AMD verantwortlich.

Da AMD keine Schmerzen verursacht, wird sie häufig erst spät erkannt. Ein frühes Anzeichen ist das Verschimmern von Schrift vor den Augen. Wer-

den gerade Linien als gebogen wahrgenommen, deutet das auf eine feuchte AMD hin. Bei fortschreitender Erkrankung sehen Betroffene im Zentrum ihres Gesichtsfeldes immer schlechter, bis nur noch ein dunkler Punkt zurückbleibt. Meist ist zu Beginn der Erkrankung nur ein Auge betroffen, das zweite folgt später nach.

Einmal verlorene Sehfähigkeit lässt sich nicht mehr wiederherstellen, weshalb eine ehestmögliche Behandlung entscheidend ist, meist durch eine Laserbestrahlung des Auges. Der Vorgang ist schmerzfrei und hält das Fortschreiten der Erkrankung auf bzw. verlangsamt sie. Die Bestrahlung kann allerdings kleine Sehfehler verursachen, die als Schatten im Sichtfeld wahrgenommen werden.

## Netzhautablösung

Insbesondere DiabetikerInnen und Menschen, die wegen eines grauen Stars operiert wurden, laufen Gefahr, an einer Netzhautablösung zu erkranken – aber auch eine kürzlich erfolgte Augenverletzung sowie Kurzsichtigkeit gelten als Risikofaktoren. Auch eine Netzhautablösung verursacht meist keine Schmerzen. Allerdings nehmen Betroffene typischerweise schwarze/rote Schleier oder „Rußregen“ wahr.

Dabei handelt es sich um durch Risse in der Netzhaut eindringende Flüssigkeit. Die Folge ist, dass sie sich von den äußeren Schichten des Augapfels ablöst, die Sinneszellen werden nicht mehr mit Nährstoffen versorgt, und

es kommt ohne Behandlung langsam zu einer Erblindung. Dieser Vorgang des Ablösens kann auch die Wahrnehmung von Lichtblitzen hervorrufen.

Zur Therapie einer Netzhautablösung werden Risse und Löcher in der Regel mit einem Laser behandelt. Eine umfangreiche Netzhautablösung muss operativ saniert werden, indem z.B. eine Kunststoffplombe vernäht oder auch der Glaskörper entfernt wird. Dadurch kann eine Verschlechterung der Sicht aufgehalten bzw. eine bereits erfolgte Degeneration zumindest teilweise rückgängig gemacht werden.



Ein früher Behandlungszeitpunkt ist für einen positiven Verlauf essentiell; dann gelingt es zumeist, zumindest 80% der Sehleistung zu erhalten. Um einer Netzhauterkrankung vorzubeugen, empfehlen Experten ab dem 40. Lebensjahr regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen – insbesondere beim Vorliegen von Risikofaktoren, auf die man den Augenarzt am besten auch aufmerksam macht.



# Golf dich fit!

Längst gilt Golf nicht mehr nur als elitärer Sport der Reichen und Schönen: Der Präzisionsballsport erfreut sich steigender Spielerzahlen.

Die Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit muss eigentlich nicht mehr erwähnt werden. Egal wie schwer die Krankheit, fast immer finden sich in den Therapieempfehlungen zwei Dinge: Eine gesunde Ernährung und Sport.



Ersteres lässt sich meist mit ein wenig Willen zum Verzicht recht gut umsetzen. Aber wenn es um sportliche Betätigungen geht, ist die Rechnung oft nicht so einfach. Es gibt hunderte von verschiedenen Sportarten – und trotzdem scheint keine

wirklich geeignet? Tatsächlich empfinden viele Menschen so.

Gerade ältere Menschen haben oft das Problem, dass manche Sportarten aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in Frage kommen, häufig betrifft das Mannschaftssportarten. Andere wie z.B. Schwimmen werden mit ihren monotonen Abläufen von manchen Menschen schlicht als unerträglich langweilig empfunden. Dazu kommt in der momentanen Lage noch die Corona-Problematik, weswegen viele Indoor-Sportarten aus Ansteckungsangst wegefallen. Das macht die Entscheidungsfindung noch schwieriger. Umso besser, dass wir die Lösung für Sie gleich mitliefern...

## Warum Golf?

Geschmäcker sind natürlich verschieden, und die eine „wahre“ Sportart, mit der wirklich jeder glücklich wird, gibt es nicht. Allerdings hat sich das Golfen gerade bei der älteren Generation in den vergangenen Jahren immer mehr zu einem Geheimtipp entwickelt.

Dafür gibt es einige Gründe:

- Golf macht in Gruppen richtig viel Spaß - lässt sich aber eben-

so alleine spielen. Dadurch kann man soziale Kontakte pflegen, ist aber gleichzeitig unabhängig vom Terminplan der anderen.

- Beim Golfen werden viele verschiedene Muskelgruppen beansprucht, das Verletzungsrisiko ist jedoch gering. Gespielt wird unter freiem Himmel - und da man zuweilen von Hole zu Hole ordentliche Distanzen zurücklegt, fühlt sich eine Golfpartie oft schon wie eine kleine Wanderung an.
- Zugegebenermaßen ist Golfspielen nicht ganz billig, hat aber auch positive Nebeneffekte: So findet man z.B. jugendliche Hitzköpfe, die unbedingt gewinnen müssen, eher selten am Golfplatz.

## Verletzungen vermeiden

Auch wenn Golf als verletzungsarmer Sport gilt: Es ist immer besser, die möglichen Risiken zu kennen und ihnen vorzubeugen. Typische Golfverletzungen finden sich meist im Rücken-, Ellbogen- und Handgelenksbereich.

Gerade NeueinsteigerInnen sollten anfänglich darauf achten, sich nicht zu viel zuzumuten: Sind die Bewegungsabläufe noch nicht gewohnt, ist die Muskulatur leicht überfordert. Gerade an der „führenden“ Schulter (die linke Schulter beim Rechtsspielenden und umgekehrt) kommt es immer wieder zu Verletzungen.



## SCHNELLE WUNDHEILUNG & VERBESSERTE HAUTELASTIZITÄT<sup>1</sup>

BETADONA<sup>®</sup> ADVANCED  
WUND- UND HEILGEL



NEU



3 in 1  
ACTION

- 1 SORGT FÜR EIN FEUCHTES WUNDMILIEU<sup>2,3</sup>
- 2 SÄUBERT WUNDEN SCHONEND<sup>3,5</sup>
- 3 VERBESSERT AUSSEHEN UND ELASTIZITÄT DER HAUT<sup>6</sup>

Für eine optimale Versorgung Wunden zuerst mit  
**Betadona<sup>®</sup> Wund-Gel oder Wund-Spray** desinfizieren.

BETADONA<sup>®</sup> Advanced Wund- und Heigel ist ein Medizinprodukt.  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation Arzt oder Apotheker.  
<sup>1</sup> Betadona<sup>®</sup> Advanced Wund- und Heigel Gebrauchsinformation, Stand Dezember 2021. <sup>2</sup> Reimer K, et al. Povidone-iodine liposomes—an overview. *Dermatology*. 1997;195 Suppl 2:93-9. <sup>3</sup> Mueller S, et al. Replitel: removing the barriers to wound healing. *Dermatology*. 2006;212 Suppl 1:77-81. <sup>4</sup> Sood A, Granick MS, Tomaselli NL. Wound Dressings and Comparative Effectiveness Data. *Adv Wound Care (New Rochelle)*. 2014;3(9):511-529. <sup>5</sup> Langer-Brauburger B, Replitel<sup>®</sup>: An innovative wound healing formulation. *Ambulante Chirurgie*. 2004;8:32-34. <sup>6</sup> Homann HH, et al. A liposome hydrogel with polyvinyl-pyrrolidone iodine in the local treatment of partial-thickness burn wounds. *Ann Plast Surg*. 2007;59(4):423-7. AT-BETWC-220006

BETADONA<sup>®</sup>

FÜR WEITERMACHER

www.betadona.at



Im Allgemeinen sollte die Komplexität des Sports nicht unterschätzt werden: Wer der Meinung ist, es ginge doch bloß darum, eine kleine weiße Kugel möglichst kräftig mit einem Golfschläger zu treffen, der wird nicht nur sehr viel Zeit im Unterholz auf der Suche nach eben dieser Kugel verbringen, sondern aller Wahrscheinlichkeit nach auch bald einige schmerzhaft Muskelverletzungen davontragen. Denn: Auf die Technik kommt es an!

Golftrainer sind darauf spezialisiert, auf die häufigsten Fehler aufmerksam zu machen und so Verletzungs-

risiken zu minimieren. Darüber hinaus sollte es in Spielgruppen niemals tabu sein, auf Haltungfehler der Mitspieler aufmerksam zu machen, denn oft ist einem im Eifer des Gefechts bzw. Abschlags gar nicht bewusst, wie man seinen Körper gerade verbogen hat. Hilfreich sind auch Aufwärmübungen der beanspruchten Muskelpartien vor der Partie, das gilt insbesondere für die Rückenmuskulatur.

### Priorität: Fitness!

Wer häufig mit Jüngeren spielt, wird oft das Gefühl haben, nicht mehr so recht mithalten zu können. Egal wie sehr man sich auch bemüht, der Abschlag hat einfach weniger Biss, und so führt falscher Ehrgeiz bei manchem Golfer zu Verletzungen. Hier sollten auch kompetitive Naturen einen Gang zurück schalten: Denn anstatt sich auf ein sinnloses Kräfte-messen mit halb so alten Kontrahenten einzulassen, sollte man stattdessen lieber versuchen, mit Geschick zu punkten. So mancher junger Abschlagprofi musste sich beim Putten gegen einen älteren Konkurrenten geschlagen geben.

Es ist ohnehin sinnvoll, sich weniger auf den Sieg auf dem Spielfeld als auf den Sieg gegen die eigene Faulheit zu konzentrieren - denn wer regelmäßig mit Einsatz und Freude den Golfschläger schwingt, der hat in jedem Fall gewonnen. Denn hier ist der Sieger die eigene Gesundheit!

## Es grünt so grün...

Ohne gesunden Boden keine gute Ernte. Warum Kompost also nicht einfach selbst machen?

Ohne gesunden Boden, der Ihre grünen Zöglinge ausreichend mit Luft, Wasser und Nährstoffen versorgt, gibt es auch keine üppig blühenden Blumen und keine prächtig gedeihenden Gemüsepflanzen.

Die Preise für Düngemittel explodieren, als eine der vielen „Nebenwirkungen“ der Krise in der Ukraine. Dabei ist es gar nicht so schwer seinen Dünger selbst herzustellen – und ganz nebenbei ist es auch noch nachhaltig und macht Spaß!

### Kompost – der ideale Dünger

Ein durchschnittlicher Boden besteht zur Hälfte aus Humus und mineralischen Bestandteilen, wie Ton oder Sand. Die andere Hälfte bilden Hohlräume, die Luft und Wasser führen. Je höher der Humusanteil, desto besser, da er eine Vielzahl an Lebewesen, wie Asseln, Milben, Wimper-



tiere, Regenwürmer, Bärtierchen und Springschwänze beherbergt, die Schadstoffe und organische Abfälle abbauen und für ausreichenden Humusnachschub sorgen.

Hausgemachter Kompost ist nicht nur der kostengünstigste, sondern auch der beste Dünger für Ihren Boden. In ihm leben Unmengen von Bodenlebewesen, er kann viel Wasser speichern, sorgt für eine optimale Belüftung des Bodens und enthält jede Menge Nährstoffe.



## Genuss-Radtouren in ganz Europa!

Mehr als 200 Rad-Touren für die schönsten Urlaubsgefühle!  
GRATIS-Katalog unter [www.radreisen.at/Katalog](http://www.radreisen.at/Katalog)



- Das richtige Plätzchen: Suchen Sie für Ihren Kompost einen halbschattigen, windgeschützten Platz mit lockerem Untergrund. Zu viel Sonne trocknet den Kompost aus.



- Die gesunde Mischung macht's aus! Je ausgewogener die Kompostmischung von der Struktur und der Feuchtigkeit her ist, umso besser. Laub, Gras und Erde gehören ebenso in den Kompost wie Bioabfall. Äste sorgen als unterste Schicht Ihres Komposthaufens für ausreichend Belüftung und verhindern Staunässe. Restmüll, Fleisch, Knochen, Wurstreste, nicht kompostierbare Katzenstreu, Windeln, Staubsaugerbeutel, Kohleasche, Speiseöl u. Fette sowie Suppen oder Salatsaucen haben im Kompost nichts zu suchen. Küchenabfälle sollten mit Erde oder Gras abgedeckt bzw. eingegraben werden. Das schützt vor unliebsamen Gerüchen und auch vor ungebetenen Gästen.
- Arbeiten Sie den Kompost nie richtig in den Boden ein! Streuen Sie ihn nur oberflächlich aus

und harken Sie ihn leicht ein. Pro m<sup>2</sup> Boden sind jährlich 2 bis 6 Liter Kompost ausreichend. Werden größere Mengen Kompost verteilt, kommt es zu einer Auswaschung der Nährstoffe. Sie schaden damit Ihrem Boden. Achten Sie auch auf unterschiedliche Behandlung Ihrer Pflanzen: Gurken oder Kürbis benötigen zum Beispiel mehr Kompost als Karotten oder Zwiebel.

### Vorsicht mit dem Umstechen!

Wer glaubt, seinem Boden Gutes zu tun, wenn er im Herbst umsticht, der kann irren. Wenn Sie in Ihrem Garten keinen schweren, tonigen Boden haben, dann stören Sie damit den natürlichen Bodenaufbau. Unterstützen Sie Ihre Bodenlebewesen mit ausreichend Kompost und Mulch und lockern Sie den Boden im Frühjahr nur leicht um.

### Haben Sie gewusst, ...



... dass ein gut gemischter Komposthaufen nicht stinkt? Schaufeln Sie Ihren Kompost regelmäßig um, so versorgen Sie ihn mit ausreichend Luft. Sollte es dennoch zu Fäulnisprozessen und Geruchsentwicklung kommen, dann setzen Sie Ihren Kompost um und fügen ihm trockenes Strukturmaterial hinzu. Leichte Gerüche können mit einer dünnen Schicht Erde oder Steinmehl behoben werden.

# Buntes Obst ist gut für das Gehirn?

Nach den Ergebnissen einer neuen Studie kann farbenfrohes Obst den kognitiven Abbau langfristig vermindern.

Forschende der Harvard University gelangten zu einer neuen ernährungswissenschaftlichen Erkenntnis anhand einer groß angelegten Langzeitstudie. Das Risiko des geistigen Abbaus kann um bis zu 20 % verringert werden, wenn täglich mindestens eine halbe Portion Lebensmittel mit hohem Gehalt an Flavonoiden konsumiert wird. Aber kann das so einfach sein?

### Bunt, bunter. Flavonoide

Flavonoide sind antioxidative Pflanzenfarbstoffe. Ihnen werden zellschützende Eigenschaften zugeschrieben und verleihen Pflanzen ihre Farbe. Ein Mangel an Antioxidantien spielt vermutlich beim Abbau der Gedächtnisleistung eine Rolle.



Es gibt verschiedene Arten der Flavonoide. Die größte Schutzwirkung wird, laut Studie, den Flavonen – gelbe Pflanzenfarbstoffe – und den Anthozyanen – dunkle Farbstoffe der Pflanzen – zugeschrieben.

Über einen Zeitraum von 20 Jahren wurden in der Studie rund 50.000 Frauen und 30.000 Männer im Durchschnittsalter von 50 Jahren untersucht. Die Teilnehmenden füllten mehrere Fragebögen aus und machten Angaben, wie oft die entsprechenden Lebensmittel konsumiert wurden. Der Flavonoidgehalt jedes protokollierten Lebensmittels wurde mit dessen Konsumhäufigkeit aufgerechnet. So konnte die Gesamtaufnahme der verschiedenen Flavonoidarten erfasst werden. Erdbeeren enthalten nämlich ca. 180 Milligramm Flavonoide pro 100 Gramm und Äpfel im Vergleich „nur“ 113 Milligramm auf die gleiche Menge. Die höchsten Flavonoidaufnahmen in der untersuchten Studiengruppe betragen im Schnitt etwa 600 Milligramm pro Tag. Personen mit den niedrigsten Flavonoidaufnahmen konsumierten durchschnittlich nur 150 Milligramm täglich.

Probanden, die mehr Flavonoide aufnahmen, wiesen – unter Berücksichtigung von Altersfaktoren und Gesamtkalorienzufuhr – ein geringeres Risiko auf, geistig abzubauen. Die Gruppe mit der höchsten Flavonoidaufnahme hatte ein gesenktes Risiko von 20% im Vergleich mit den Menschen der niedrigsten Konsumgruppe. Eingeschränkt wird das Forschungsergeb-

nis lediglich von der Studienmethode, die auf Selbstauskünften der Teilnehmenden beruht.

Die Forschenden nahmen auch einzelne Flavonoide genauer unter die Lupe. Flavone, die in einigen Gewürzen und gelbem oder orangefarbenem Obst und Gemüse vorkommen, hatten die stärksten schützenden Eigenschaften und wurden mit einer 38-prozentigen Verringerung des Risikos des kognitiven Verfalls in Verbindung gebracht. Anthozyane, die in Heidelbeeren, Brombeeren und Kirschen enthalten sind, wurden mit einem um 24 Prozent verringerten Risiko für kognitiven Verfall in Verbindung gebracht.

### Lieber zu früh als zu spät

Laut Studienautor Walter Willet gibt es immer mehr Belege dafür, dass Flavonoide richtige Kraftpakete sind! Das spiegelt sich auch in dem Ergebnis der Studie wider. Im Durchschnitt aß die höchste Konsumentengruppe mindestens eine halbe Portion von Lebensmitteln wie Paprika, Sellerie, Grapefruits, Birnen und Äpfel pro Tag. Eine farbenfrohe Ernährung, die reich an Flavonoiden ist, scheint wohl eine gute Voraussetzung für die Förderung der langfristigen Gesundheit des Gehirns zu sein. Die schützenden Zusammenhänge konnten sogar unabhängig vom Konsumdatum festgestellt werden. Es spielt somit eher eine untergeordnete Rolle, ob die Flavonoide erst kürzlich oder schon vor 20 Jahren zu sich genommen wurden. Langen Sie also gestrost zu. Je bunter, umso besser!

## Ihr Essen auf Rädern-Menü

Köstlich und günstig mit Riesenauswahl.  
Tägliche oder wöchentliche Lieferung.

**Jetzt kennenlernen –  
schon ab 5,50 €**



© GMS GOURMET GmbH

GOURMET  
DAHEIM

Bestellung unter **01/89 145-173**,  
**ear@samariterbund.net** oder  
**shop-ear.samariterbund.net**

SAMARITERBUND  
WIEN



# Patenschaften helfen

Der Überfluss der westlichen Länder erleichtert das Teilen. Mit Patenschaften kann gezielt den Schwächsten geholfen werden – allen voran den Kindern.



Über das Leid, das vielerorts, und ganz aktuell in der Ukraine herrscht, müssen keine großen Worte verloren werden. Jeder von uns kennt die Bilder aus den Medien.

Für Kinder und Familien in der Ukraine hat sich das Leben von heute auf morgen in einen Notzustand versetzt und die Lage verschlimmert sich von Tag zu Tag. Viele sind innerhalb des Landes oder in die Nachbarländer

geflüchtet. Die Zeit der Ungewissheit, in der sie auf Hilfe angewiesen sind, hat gerade erst begonnen.

Egal, ob man sich national oder lieber international engagieren möchte – jede Hilfe zählt und ist so wertvoll wie das Menschenleben, das dadurch verbessert oder vielleicht sogar gerettet wird. Auf Grund der sich weiter zuspitzenden Lage ist die Hilfe für Geflüchtete aus der Ukraine

besonders wichtig. Es gibt viele Möglichkeiten zu unterstützen – die Patenschaft des SOS-Kinderdorfes ist eine davon. Unter [www.sos-kinderdorf.at/helfen-sie-mit/pate-werden/nothilfe-patenschaft](http://www.sos-kinderdorf.at/helfen-sie-mit/pate-werden/nothilfe-patenschaft) können Sie ab 15 Euro eine monatliche Patenschaft übernehmen.

Die SOS-Nothilfe in der Ukraine kann 50.000 Kinder erreichen und mit Unterkunft, Nahrung, Hygieneartikeln und psychosozialer Betreuung erstversorgen. Dazu zählen Kinder und Familien in der Ukraine, aber auch jene, die in benachbarte Länder geflüchtet sind oder in österreichischen SOS-Kinderdörfern betreut werden. Eine Auswahl seriöser

und verlässlicher Hilfsorganisationen finden Sie am Ende dieses Artikels auf Seite 25.

## Weltweite Hilfe

Aufgrund der unterschiedlichen wirtschaftlichen Verhältnisse weltweit kann mit sehr geringen Beträgen (eine typische Summe ist z.B. 1 Euro pro Tag) die Versorgung der Grundbedürfnisse der Patenkinder wie Ernährung, Trinkwasser, medizinische Versorgung, Bekleidung, Schulbildung und Unterkunft übernommen werden. Zur Aufnahme einer Patenschaft geben viele seriöse Hilfsorganisationen Hilfestellun-



## UKRAINE-KRISE

Hilfe für geflüchtete Menschen in Wien

[wrk.at/ukraine](http://wrk.at/ukraine)

IBAN: AT02 6000 0000 9023 0000 | BIC: BAWAATWW  
Helfen Sie uns helfen! DANKE.



gen beim Schriftverkehr. Es werden meist auch keine vertraglichen Vereinbarungen getroffen, wodurch die Patenschaften jederzeit kündbar sind.

Je nach Organisation und nach Ihren persönlichen Wünschen werden Paten regelmäßig über die Entwicklung „ihres“ Kindes informiert oder können per Briefkontakt auch aktiv mit den Jungen oder Mädchen kommunizieren. Seriöse Organisationen werden jedoch die Privatsphäre der Kinder stets wahren, und Spenden werden typischerweise auch nicht nur für ein einzelnes Kind verwendet.

Im Zweifelsfall sollte man lieber größere, bekannte Hilfsorganisationen unterstützen, da diese durch eine Vielzahl an Projekten stets dort Hilfe leisten können, wo Not am Mann ist.

### Spendenabsetzbarkeit

Seit mittlerweile einigen Jahren sind alle Spenden und Patenschaftsbeiträge in Österreich steuerlich absetzbar. Je nach Einkommens- und Spendenhöhe erhalten HelferInnen zwischen einem Drittel und der Hälfte der Beträge vom Staat zurück.

Das funktioniert ganz einfach: Die Spendenabsetzbarkeit wurde mit 1. Jänner 2017 neu geregelt. Ihre Spenden werden von den Spendenorganisationen seit 2017 verpflichtend direkt an Ihr Finanzamt gemeldet.

Die von Ihnen geleisteten Beträge werden automatisch in Ihrer Veranlagung berücksichtigt und sind somit steuerlich absetzbar,

wenn Sie der Spendenorganisation Ihren Vor- und Zunamen sowie Ihr Geburtsdatum bekannt geben. Wichtig dabei ist, dass Sie Ihre Daten korrekt angeben und die Schreibweise Ihres Namens mit jener im Meldezettel übereinstimmt. Zudem gibt es spezielle Zahlungsanweisungen (Erlagscheine) über Ihr Bankinstitut.

Sie können aber auch jede herkömmliche Zahlungsanweisung (Erlagschein) verwenden, indem Sie Ihren korrekten Vor- und Zunamen sowie Ihr Geburtsdatum im "Verwendungszweck" angeben.

Beachten Sie bitte:

- Informationen werden nur übermittelt, wenn das Feld "Zahlungsreferenz" nicht ausgefüllt ist. Das heißt, Sie brauchen Ihre Spendenzahlungsanweisung (Spendenerlagschein) nicht mehr aufzuheben und sich nicht mehr um die Eintragung Ihrer Spenden in Ihre Veranlagung zu kümmern, wenn Sie Ihre Spende steuerlich absetzen möchten.
- Ein Hinweis wie beispielsweise "Ihre Spende ist steuerlich absetzbar" auf einem Folder oder Flyer ist nicht ausreichend und ersetzt nicht die Veröffentlichung auf der Webseite des Finanzministeriums. Vergewissern Sie sich daher bitte vor Ihrer Spende auf [www.bmf.gv.at](http://www.bmf.gv.at), ob die Zugehörigkeit zum Kreis der begünstigten Spendenempfänger auch tatsächlich gegeben ist.

### Es gibt nur Gewinnerinnen und Gewinner

Gerade in politisch oder wirtschaftlich instabilen Regionen sind Patenschaften oft der einzige Weg, um

Kindern ein sicheres Aufwachsen zu ermöglichen.

In seltenen Fällen kann Glück daher tatsächlich mit Geld erkaufte werden – und bei Patenschaften ist der Preis nicht hoch.

### SPENDEN FÜR DIE UKRAINE

- Caritas unter <https://wirhelfen.shop/hilfspakete> (Sachspendenaktion)
- NACHBAR IN NOT unter <https://nachbarinnot.orf.at/nin/2022-hilfe-ukraine100.html>
- ÖRK unter [www.jetzt-helfen.at/projekt/ukraine/](http://www.jetzt-helfen.at/projekt/ukraine/)
- Samariterbund unter [www.samariterbund.net/spende-ukraine/?jetzt-spenden/spende](http://www.samariterbund.net/spende-ukraine/?jetzt-spenden/spende)
- UNICEF unter <https://unicef.at/ukraine/>
- WRK unter [www.wrk.at/ukraine](http://www.wrk.at/ukraine)

**DU WIRST PATE UND ICH WERDE BUSFAHRER**

**SOS KINDERDORF**

[www.sos-kinderdorf.at](http://www.sos-kinderdorf.at)

# Willkommen in der WG!

In einer Wohngemeinschaft leben – ist das nicht nur etwas für StudentInnen?



Betreutes Wohnen für SeniorInnen ist ein relativ „junges“ Wohnkonzept, das für gewöhnlich als Zwischenstufe zwischen einer Betreuung in den eigenen vier Wänden und – falls es nötig werden sollte – Pflegeheimen gilt. Im Vordergrund steht nicht die umfassende medizinische Versorgung der BewohnerInnen, sondern vielmehr die Bereitstellung eines optimierten Lebensumfeldes, also gewissermaßen „Dauer-Urlaub“.

## Fast alles inklusive ...

Betreute Wohneinheiten kann man gut mit Hotels vergleichen. Sie ermöglichen das Wohnen in voll ausgestatteten kleinen Wohnungen, die auf die besonderen Bedürfnisse älterer BewohnerInnen zugeschnitten sind. Das bedeutet unter anderem umfassende Barrierefreiheit, aber auch die Bereitstellung von spezialisierten Diensten, wie beispielsweise

se der Verköstigung. Typischerweise sind einige Leistungen in den Mietkosten inkludiert, dazu zählt zumeist die wöchentliche Reinigung der Unterkunft. Andere wiederum können auf Wunsch und gegen eine Übernahme der entsprechenden Kosten in Anspruch genommen werden.

Eine Pflege durch Fachpersonal ist im Normalfall nicht im Angebot inbegriffen und muss stattdessen über mobile Dienste wie Caritas oder Hilfswerk abgedeckt werden. Auch daran ist abzulesen, an wen sich das Angebot richtet, denn: Wer intensive Pflege benötigt, ist mit einem Pflegeheim oder einer 24-Stunden-Hilfe in den eigenen vier Wänden aller Wahrscheinlichkeit nach besser beraten als mit einer betreuten Wohneinheit. Das zeigt auch die Statistik: Die meisten BewohnerInnen befinden sich in Pflegestufe 1 bis max. 3, das Durchschnittsalter

liegt bei 70 Jahren. Neuankömmlinge sind noch einmal etwas jünger, nämlich um die 65. Bei einer drastischen Verschlechterung des gesundheitlichen Zustandes empfiehlt sich die Übersiedlung in ein Pflegeheim. Von einem Tag auf den anderen aus der WG hinausgeworfen wird aber natürlich niemand.

## Effizient & gemütlich

Ein eigenes Haus zu besitzen ist nach wie vor der Traum vieler ÖsterreicherInnen, den sich viele im Laufe ihres Lebens auch erfüllen. Und wie das eben mit Träumen so ist, fällt es schwer, sie wieder loszulassen. Das kann zu Problemen füh-

ren, wenn das frühere Traumdomizil mit fortschreitendem Alter plötzlich nicht mehr bewältigbare Herausforderungen an seine BewohnerInnen stellt: Die Gartenarbeit wird beschwerlich, notwendige Reparaturen können nicht mehr selbstständig durchgeführt werden, und warum in aller Welt hat man beim Bau nicht bedacht, dass all die vielen Räume auch regelmäßig gesäubert werden müssen?

Objektiv gesehen ist die beste Lösung, sich im Guten von seinem Heim zu trennen und sich eine praktischere Bleibe zu suchen. Und genau hier kommt betreutes Wohnen ins Spiel. Den BewohnerInnen wird

## PARK RESIDENZ DÖBLING

Seniorenwohnen der Wiener Kaufmannschaft



### Park Residenz Döbling

1190 Wien; Hartäckerstraße 45

T: +43 1 47 620

[www.park-residenz.at](http://www.park-residenz.at)

## Seniorenwohnen auf höchstem Niveau!

- Wohlfühlen inmitten einer großen Parkanlage im Cottageviertel.
- Gastlichkeit und Kulinarik auf höchstem Niveau.
- Betreuung und Pflege mit Herz
- Viele Betreuungsleistungen im Grundangebot inkludiert.
- Großes Kultur- und Wellnessangebot.

zur Verfügung gestellt, was sie wirklich brauchen – und das ohne unerwünschten Schnickschnack, aber auch ohne Einschränkungen. Denn ein hohes Ausmaß an Selbstbestimmung wird als essenziell betrachtet. Damit die Kosten im überschaubaren Bereich bleiben, sind die Domizile meistens eher klein; der Standard besteht aus einem Zimmer mit eigenem Badezimmer.



Dabei handelt es sich aber nur um das private Reich, in das man sich zurückziehen kann – die allgemein zugänglichen Bereiche, in denen sich die BewohnerInnen – ganz wie in einer „richtigen“ WG – treffen können, kommen noch dazu. Wem das etwas zu viel „Gemeinschaft“ und zu wenig „Privatleben“ ist, der kann auch nach einer Wohneinheit Ausschau halten, bei der die eigene Stube geräumiger ist. Das schlägt sich dann allerdings auch in einer höheren Miete nieder.

### Stichwort: Miete

Mehr Platz für mehr Geld – so weit, so wenig überraschend. Mit welchen

Kosten muss also gerechnet werden? Miete und Betriebskosten bewegen sich im Normalfall im unteren Bereich dessen, was für Wohnungen der entsprechenden Größe üblich ist, dazu kommen noch Pauschalen für Betreuungsleistungen. Für ein Domizil mit 45 Quadratmetern muss man je nach Bundesland mit einem monatlichen Aufwand von etwa 600 bis 900 Euro rechnen – ohne Zusatzleistungen, aber auch abzüglich allfälliger Beihilfen.

Da betreutes Wohnen keinen gesetzlichen Rahmenbedingungen unterliegt, lässt sich keine allgemeine Aussage über die Qualität bzw. die Ausstattung betreuter Wohneinrichtungen treffen. Ein Lokalausweis ist daher unabdingbar. Meist ist es auch kein Problem, die BewohnerInnen bzw. potenziellen MitbewohnerInnen kennenzulernen, denn immerhin ist gegenseitige Sympathie eine wichtige Basis für das Zusammenleben.

Wohneinheiten können auf Wunsch auch zu zweit bezogen werden. Dann empfiehlt es sich aber wahrscheinlich wirklich, nach einer etwas größeren betreuten Wohnung Ausschau zu halten – es sei denn, man möchte sich fühlen wie zu Studentenzeiten.

Unerfreuliche WG-Nebenwirkungen wie etwa die bei jungen Leuten üblichen Streitereien, wer denn nun mit dem Putzen an der Reihe ist, fallen dank der Reinigungsdienste auf jeden Fall weg!



*Mitbewohner\*innen für  
Senioren-WG gesucht*

Nähere Infos zu unseren fünf  
Senioren-WGs unter **01/89 145-283**  
oder **gsd-info@samariterbund.net**

SAMARITERBUND  
WIEN





# Gasaustieg mit grüner Energie

Der Krieg in der Ukraine macht betroffen und erfüllt uns mit Sorgen. Eine solche Sorge ist die europäische und auch österreichische Abhängigkeit vom russischen Gas.

Momentan steigen die Gaspreise deutlich und treiben die Heizkosten in die Höhe. Aus heutiger Sicht (Stand: April 2022) muss ein durchschnittlicher Haushalt mit einem Verbrauch von 15.000 kWh mit einer Mehrbelastung von 200,- bis 300,- Euro im Jahr rechnen.



Der Gesetzgeber könnte hier also durchaus gegensteuern, da nur ca. 45 % des Rechnungsbetrages auf die Steigerung des Gaspreises zurückzuführen sind. Das würde zwar den Preisanstieg dämpfen, an der Verfügbarkeit würde es allerdings nichts ändern. Zusammen mit der stetig voranschreitenden Klimakrise wirkt die Zukunft für viele ein wenig be-

drohlich. Doch es gibt Hoffnung! Dank unserer Tipps können Sie aktiv werden, um Ihren Gasverbrauch zu Hause zu reduzieren und "grüner" zu gestalten.

Selbst wenn für MieterInnen und WohneigentümerInnen die Möglichkeiten relativ überschaubar sind, können doch Impulse in eine zukunftsweisende Richtung gesetzt werden.

## Gesparte Energie ist die beste Energie

Deswegen steht das Einsparen von Energie an erster Stelle. Mit Hilfe von thermischer Sanierung – also Gebäudedämmung, Fensterdichtungen und effizienten Heizsystemen – kann eine Menge gespart werden. Leider sind die meisten dieser Maßnahmen jedoch (immer noch) recht teuer.

Beim Kochen und Backen kann prinzipiell auf E-Herde umgestiegen werden, vorausgesetzt die erforderlichen Starkstrom-Leitungen sind vorhanden. Zwar gibt es E-Herde, die mit normalem Strom betrieben werden, doch deren Leistung ist mit Gas- oder Starkstrom-Herden nicht vergleichbar.

## Gasheizungen umrüsten

Wo ein Leitungsnetz vorhanden ist, bleibt Gas eine nachhaltige Energiequelle – vor allem, weil die Möglichkeit besteht, auf vollkommen klimaneutrale Alternativen umzusteigen. Da die nötigen Installationen bereits vorhanden sind, halten sich die Kosten dafür ebenfalls im Rahmen.

In erster Linie werden Gasheizungen in städtischen Ballungsräumen und im direkten Umland betrieben. Hier wird in Neubaugebieten der Anschluss an die Fernwärme angestrebt. Es muss zwar trotzdem Gas zugeführt werden, aber vielfach wird eben auch Abfall verbrannt. So sinkt der Gasverbrauch erheblich – und auch dieser kann durch Biogas oder grünen Wasserstoff ersetzt werden.



## Der Staat zahlt mit

Gerade jetzt ist die beste Zeit um sich als Hauseigentümer mit Energienachhaltigkeit und grüner Energie auseinander zu setzen. Lässt sich der Umstieg auf ein neues Heizsystem erst einmal in Euro ausdrücken, schrecken viele Menschen unweigerlich zurück. Doch nicht jeder Preis ist tatsächlich so hoch, wie er aussieht. Um Anreize für die Anschaffung von umweltfreundlichen Heizungen zu schaffen, greift die öffentliche Hand tief in die Tasche. So werden auch für Private in ganz Österreich eine Reihe von Förderungen für die nachhaltige Energieoptimierung angeboten.

Subventioniert werden mit der Sanierungsoffensive „Raus aus Strom und Gas“ der Ersatz eines fossilen Heizungssystems (Öl, Gas, Kohle/Koks-Allesbrenner und Strom-betriebene Nacht- oder Direktspeicheröfen) durch ein neues klimafreundliches Heizungssystem. Die förderungsfähigen Kosten umfassen die Kosten für das Material, die Montage sowie

Planungskosten. Die Demontage- und Entsorgungskosten für außer Betrieb genommene Kessel und Tankanlagen sind ebenso inkludiert.



Zusätzlich werden bei einer Zentralisierung des klimafreundlichen Heizungssystems die dafür anfallenden Mehrkosten extra gefördert. Bei gleichzeitiger Umsetzung einer thermischen Solaranlage kann zusätzlich ein Solarbonus vergeben werden.

Somit sind moderne, umweltfreundliche Systeme mit dem (Geld)Segen des Staates oftmals finanzierbar. Auf lange Sicht lohnt sich die Investition auf jeden Fall – gerade angesichts der momentanen Gas- und Ölpreise. Geht man von den aktuellen Prognosen für Preissteigerungen von Öl und Gas aus, rentiert sich eine Modernisierung bereits nach wenigen Jahren.

## Klug geheizt

Wer heutzutage ein frisch fertiggestelltes Haus besichtigt, reagiert oft verblüfft: Bar jedes einzelnen Möbelstücks fällt sofort das Fehlen von Heizkörpern auf. Hat der Bauherr geschlafen? Nein, denn neue Techniken in der Wärmedämmung und der Niedrigenergiebauweise erlauben den flächendeckenden Einsatz von Bodenheizungen und eine Wärmepumpe versorgt das gesamte Haus. Davon können alte Gemäuer nur träumen, jedoch kann eine Kombination von umweltfreundlichen Heizungen sowohl der Umwelt als auch (längerfristig) der Geldbörse etwas Gutes tun. Die atmosphärischen Qualitäten eines Kamins sind ohnehin unbestreitbar – gerade an kalten Winterabenden erzeugen die Feuerstellen eine einzigartige Stimmung.

In jedem Fall ist sorgsame Planung der Schlüssel für eine erfolgreiche Modernisierung einer Heizung. Sich zu informieren, kostet nichts – und schon so mancher Hausbesitzer war überrascht, wie viel Wärme er „verschenkt“.



Einen Überblick über die aktuellen nachhaltigen, förderungswürdigen Vorhaben gibt es im Internet unter [www.energyagency.at/foerderungen](http://www.energyagency.at/foerderungen)



- ✓ **Seniorengerechte Mietwohnungen mit hervorragender Landesförderung und Wohnzuschuss!**
- ✓ **Wohnen mit kurzweiligem AKTIV-Freizeitprogramm - speziell für Senioren!**
- ✓ **Günstige Mieten: ab €550,-/Monat die sich jeder leisten kann!**



**HOLLENTON  
LICHTENEGG  
ASPANGBERG  
WALDEGG  
EGGENDORF  
BAD ERLACH  
KOTTINGBRUNN**  
und viele mehr...

**INFORMATION  
Frau Obermann  
0664/857 24 98**

*...einfach immer aktiv, fit und glücklich sein!*



[www.aktivwohnen.at](http://www.aktivwohnen.at)

# Der verkannte Impfpionier

1884 erhielt Waldemar Haffkine seinen Studienabschluss der Zoologie an der Universität von Odessa – mit Auszeichnung. Als 1860 in der Ukraine geborener Sohn jüdischer Eltern blieben ihm jedoch jegliche akademische Karrieremöglichkeiten versagt. Durch seinen Professor Louis Pasteur gefördert, erhielt Haffkine schließlich Laborzugang. Und hier begannen seine ersten Experimente.

Sein besonderes Talent wurde von Louis Pasteur persönlich erkannt. Nachdem Waldemar Haffkine im Jahr 1888 am Pasteur-Institut in Paris zuerst in die Bibliothek verbannt wurde, erhielt er einen Platz im Forschungslabor seines Professors. Erst wenige Jahrzehnte zuvor hatte die Cholera-Pandemie Russland und Europa erreicht.



nachweisen. Die russische Regierung lehnte jedoch ab.

Die Begründung war, Haffkine sei Zoologe und kein Arzt, und könne somit keine derartige medizinische Neuentwicklung zu Stande bringen. Dieses Vorurteil verfolgte den Wissenschaftler sein Leben lang.

## Die Choleraimpfung

Haffkine experimentierte also so lange mit Cholera- und Thyphusbakterien, bis es ihm gelang laboreigene Cholera Bakterien zu kultivieren.

In weiterer Folge konnte er sogar Immunpräparate gegen Cholera entwickeln. Indem Haffkine Nagetiere mit einem Serum infizierte, wurde die hohe Abwehrkraft erfolgreich nachgewiesen. Der unglaublich beeindruckte Pasteur bat 1891 die russische Regierung, die Impfung an Menschen zu testen.

In den mit Cholera verseuchten Gebieten wollte er die Wirksamkeit

Waldemar Haffkine gab jedoch nicht auf. Unermüdlich forschte er weiter an der Isolierung von Cholera Bakterien. Schließlich gelang ihm der Durchbruch: die totale Immunisierung in Tierversuchen.

Nach diesem Erfolg verabreichte er sich selbst am 18. Juli 1892 eine sehr hohe Dosis seines neu entwickelten Impfstoffs. Die einzigen Nebenwirkungen waren Kopfschmerzen und leichtes Fieber. Haffkine konnte es kaum glauben – ihm war eine medizinische und wissenschaftliche Sen-

sation gelungen! Ein Meilenstein in der Geschichte der Impfmedizin. Der erst 33-Jährige erhielt, auf Bitte von Pasteur, im Jahr 1894 die Möglichkeit, sein Choleraserum im heutigen Indien zu testen. In Kalkutta, der Hauptstadt der britischen Kolonie British-Indien, herrschte im Frühjahr die jährliche Cholera-Saison mit tausenden Toten und einer hilflosen Administration. Keiner hatte eine Lösung, die vielen Todesfälle zu verringern. Doch Haffkine hatte den Grund sehr schnell ausgemacht. In den Wassertanks, die die Bevölkerung der Slums mit Wasser versorgten, wies er Cholera Bakterien nach. Er verbrachte Wochen in den ärmsten Vierteln Kalkuttas und

impfte manche Familienangehörige und andere nicht. Bereits nach kurzer Zeit kristallisierte sich heraus, dass die Geimpften trotz des verunreinigten Wassers nicht erkrankten. Die Nachricht verbreitete sich wie ein Lauffeuer. Die Behörden boykottierten jedoch die Impfung und setzten auf altbewährte Methoden wie Isolation von ganzen Straßenzügen und Desinfektion. Ohne den gewünschten Effekt. Nach wenigen Wochen bildeten sich Warteschlangen vor Haffkines Büro, da die Slumbewohner ihm und seiner Impfung vertrauten. Viele warteten bis zu 12 Stunden, um sich impfen zu lassen. Dieser Erfolg wurde von Plantagenbesitzern bemerkt, die ihn

**FAMILY FRIENDLY ATTRACTION**

**TIME TRAVEL**  
Magic Vienna History Tour

**Geschichte hautnah erleben!**  
Habsburgergasse 10a, 1010 Wien - beim Graben  
Touren starten alle 20 Minuten - letzter Start 19 Uhr  
Tel. +43 1 532 15 14 - [www.timetravel-vienna.at](http://www.timetravel-vienna.at)

**JETZT AUCH ALS KOMBITICKET!**

**Sisi's**  
AMAZING Journey

**Willkommen auf den Spuren von Sisi!**  
Habsburgergasse 3, 1010 Wien (gegenüber von Time Travel)  
Start alle 30 Minuten - letzter Start 19:30 Uhr  
Tel. +43 1 585 04 55 - [www.amazing-sisi.at](http://www.amazing-sisi.at)

zur Impfung seiner Mitarbeiter einladen. Begeistert nahm Haffkine die Einladung an und konnte einem Großteil der Arbeiter damit das Leben retten. Wissenschaftlich gelang ihm - mit dieser Masse an Probanden - endlich der Durchbruch.

1895 musste er auf Grund einer Malariaerkrankung wieder nach Europa zurückkehren. Das Serum wurde im heutigen Indien jedoch weiter verimpft und in Bombay entstand, durch Haffkine initiiert, das erste Institut für Mikrobiologie des Landes. Seiner akademischen Karriere in Europa stand nichts mehr im Wege. Doch eine weitere Pandemie stand schon in den Startlöchern.

## Die Pest

1896 erreichte die Pest ausgehend von China über den internationalen Schiffsverkehr Bombay. Mit den üblichen Methoden versuchten die britischen Behörden die Seuche in den Griff zu bekommen. Ohne Erfolg. Die Todeszahlen schnellten in die Höhe und übertrafen die der Cholera bei Weitem.

Der Gouverneur von Bombay erinnerte sich an Haffkine und bat ihn um Hilfe. Wenige Tage später begann Haffkine mit seiner Forschung in Bombay.

Mit seiner fanatischen „Woraholic-Mentalität“ verbrachte er buchstäblich Tag und Nacht im Labor. Auch diesmal trauten ihm die etablierten Mediziner nicht. Haffkine sei schließlich „nur“ Zoologe.

Bereits wenige Wochen nach Beginn der Experimente hatte er einen Erfolg bei infizierten Ratten zu verbuchen: Nach dem gleichen Prinzip, mit der er schon die Choleraimpfung entwickelte.

Nach der Verabreichung einer deutlich erhöhten Dosis an sich selbst, zeigte Haffkine am 10. Januar 1897 die geringen Nebenwirkungen auf. In einem Gefängnis wurde das Serum auf Bitte der Stadtregierung an die Häftlinge verimpft – mit großem Erfolg. Spätestens jetzt war jede einzelne kritische Stimme verstummt.

In einem eigens gebauten Produktionsgebäude wurde der Impfstoff produziert und anschließend Millionen Indern verabreicht. Queen Victoria erhob den Forscher 1901 in den Ritterstand, und Haffkine erhielt von der Regierung ein eigenes Forschungszentrum mit über 50 Mitarbeitern.

## Der Fall

Im Dorf Milkowal in Punjabi starben im März 1902 19 Menschen nach der Impfung. Die Zeit der Kritiker Waldemar Haffkines war wieder einmal gekommen. Ihm wurde vorgeworfen, das Impfserum in zu hohen Mengen produziert zu haben, ohne die entsprechenden Sicherheitsmaßnahmen gewährleisten zu können. Er wurde als Leiter seines Instituts sang- und klanglos entlassen und kehrte anschließend verletzt nach England zurück.

Alle bisherigen Vorurteile sammelten sich in einer aggressiven Schmutzkampagne gegen ihn. Er sei kein Arzt, sondern nur Zoologe und außerdem sowieso viel zu jung und als Krönung wurde sogar seine Herkunft und Religion genutzt, um Haffkine zu diskreditieren.

Später ergaben lang angelegte Untersuchungen, dass nicht das Serum, sondern seine fehlerhafte Lagerung die Ursache für die Todesfälle war. Folglich war Haffkines Assistent für die Misere verantwortlich.

Viele angesehene Wissenschaftler riefen zu seiner Verteidigung auf, die endgültige Rettung kam von Nobelpreisträger Ronald Ross. Er warf den Kritikern eine Fälschung der Tatsachen vor. Weiters kritisierte er die Verleumdung Haffkines, obwohl sein entwickeltes Serum erfolgreich millionenfach weiter verimpft worden war.

Zwar bekam Haffkine im Jahr 1907 endlich eine Stelle als Direktor des

„Calcutta Biological Laboratory“ angeboten, aber sein Ruf verfolgte ihn weiter. Trotz weiteren Forschungserfolgs wurde ihm verboten, neue Impfstoffe an Menschen zu testen, und die Propaganda seiner Gegner kam nicht zum Stillstand. Mit nur 55 Jahren gab er sich schließlich geschlagen und zog sich nach Lausanne zurück, wo er sich dem Schreiben von wissenschaftlichen Artikeln widmete.

Rund zehn Jahre später wurde ihm zumindest ein Teil seiner verdienten Anerkennung zugestanden. Das kleine Labor in Bombay, in dem seine eigentliche Weltkarriere begann, wurde in „The Haffkine Institute“ umbenannt. Heute ist es das Zentrum der Corona-Forschung Indiens.

1930 starb Haffkine in Frankreich. 20 Jahre zuvor als „Retter der Menschheit“ gepriesen, druckte lediglich eine lokale jüdische Zeitung einen Nachruf. Da war er bereits vergessen von der Welt.

# BESTATTUNG

**ried** 

0-24 Uhr 01 270 1907  
www.trauerfeier.info

Bestattung  
und  
Vorsorge



# Ab ins Museum

Seit Mitte April sind auch für den Museumsbesuch keine Vorgaben mehr in Bezug auf Covid-19 einzuhalten und auch die offizielle Maskenpflicht entfällt. Zum Eigenschutz können Sie die FFP-2 Maske natürlich weiterhin tragen bzw. Ihre Hände im Eingangsbereich des Museums desinfizieren. Wir freuen uns diesmal jedenfalls ganz besonders, Ihnen auch in dieser Ausgabe wieder einige Ausstellungstipps präsentieren zu dürfen – ganz so wie früher!

## BRASILIEN 200 Jahre Beziehungsgeschichte

Die lange, gemeinsame Geschichte Österreichs mit Brasilien ist Mittelpunkt dieser Sonderausstellung im Naturhistorischen Museum. Dabei wird nicht nur die mitreißende Schönheit Brasiliens umfassend betrachtet, sondern auch auf die Schattenseiten der geschichtlichen Vergangenheit, wie Kolonialismus und Sklavenhandel, eingegangen.

Die globalen Wechselwirkungen der

beiden Länder halten bis heute an und schlagen sich auf wirtschaftlicher, wissenschaftlicher und kultureller Ebene nieder. Wer sich mit der Beziehungsgeschichte Österreichs zu Brasilien auseinandersetzen möchte, kann dies vom 8. Juni 2022 bis 8. Jänner 2023 tun.

**NATURHISTORISCHES  
MUSEUM**  
Burgring 7, 1010 Wien  
Tel. 01 52177-0

## Der Blick aus dem Rahmen Portraits aus der Sammlung Klewan

Erstmalig präsentiert das Leopold Museum ausgewählte Werke aus der Sammlung Klewan: Helmut Klewan (geb. 1943) hat im Laufe von fünf Dekaden eine umfassende Sammlung von Portraits zusammengetragen. Das Besondere daran: Es sind durchwegs Bildnisse von PoetInnen, DichterInnen und SchriftstellerInnen.

Das von einem Kunstschaffenden angefertigte Bildnis einer Autorin oder eines Autors ist damit Porträt und Kunstwerk zugleich. Wenn Salvador Dalí den Schöpfer des unsterblichen

Don Quijote zu Papier bringt, steht dann er oder Miguel de Cervantes im Mittelpunkt?

Die Ausstellung enthüllt überraschende Querverbindungen zwischen Literatur und bildender Kunst und spannt auf spielerische Art ein dichtes Netz zwischen den Jahrhunderten, Kontinenten und Kunstdisziplinen. Zu sehen gibt es die Ausstellung vom 06. Mai bis zum 29. August 2022.

**LEOPOLD MUSEUM**  
Leopoldplatz 1, MuseumsQuartier  
1070 Wien  
Tel. 01 525 70 1584

## Kann man das essen? FOODPRINTS – die interaktive Ausstellung über Ernährung

Essen ist nicht nur Grundbedürfnis sondern auch Genuss. Was und wie wir essen, hat seinen Preis – für unsere Geldbörse, unseren Körper, andere Menschen und für Umwelt und Klima.

Lebensmittelverschwendung auf der einen Seite, Hunger und Unterversorgung auf der anderen.

Essen haltbar, leistbar und genießbar zu machen, war und ist bis heute die treibende Kraft der Lebensmittelproduzenten. Mittlerweile müssen wir uns aber die Frage stellen, wie moderne Technologien und traditionelle Anbauformen das weltweite Ernährungssystem nachhaltiger gestalten können.

Die Ausstellung liefert Denkanstöße und zeigt auf, wie historisches und globales Wissen Innovationen hervorbringen kann, die zur Lösung von aktuellen und zukünftigen Herausforderungen beitragen.

Begleitet wird die multimediale und interaktive Ausstellung von interessanten Veranstaltungen, Workshops und Führungen. Bis 31. August 2022 kann die Ausstellung im Technischen Museum Wien besucht werden.



**TECHNISCHES MUSEUM**  
Mariahilfer Str. 212, 1140 Wien  
Tel. 01-89998-0

**Schloss Hof**  
KAISERLICH ENTSPANNEN

**SONDERAUSSTELLUNG**

**KAISERLICHE TAFELSCHÄTZE**

**19. März – 1. November 2022**

[www.schlosshof.at](http://www.schlosshof.at)

## Viva Venezia! Die Erfindung Venedigs im 19. Jahrhundert

In der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts waren Venedig und die Region Venetien Teil der Habsburgermonarchie. Die ÖsterreicherInnen glaubten in der Lagunenstadt ein einfaches, unbeschwertes Leben zu finden. Betrachtet werden in der Ausstellung des Belvederes drei unterschiedliche Aspekte, die die Kunst in Venedig prägten. Die Historienmalerei hatte einen besonderen Stellenwert: Österreicherische und italienische KünstlerInnen hielten Episoden aus der ruhmreichen tausendjährigen Geschichte Venedigs in opulenten Dar-

stellungen fest. Der zweite Teil untersucht die historischen Verbindung zu Österreich: Aufgrund der geografischen Nähe hielten sich österreichische KünstlerInnen über längere Zeiträume in der Lagunenstadt auf und verarbeiteten dies in ihren Werken. Abschließend wird Venedig als Sehnsuchtsort beleuchtet – jener Mythos, der die Stadt bis heute prägt. Vor allem LiteratInnen und MalerInnen gaben sich der Magie, aber auch der Melancholie der Stadt hin. Zu bestaunen bis 4. September 2022.

**UNTERES BELVEDERE**  
Rennweg 6, 1030 Wien  
Tel. 01 795 57-0

## Pummerin & Stephansdom WEB-Ausstellung über Wiens Identifikationssymbole

Seit 10. April gibt es auf der Webplattform des Hauses der Geschichte Österreichs eine digitale Ausstellung über die Wiener Metropolitankirche zu sehen.

Unter [www.hdgoe.at/category/Web-Ausstellungen](http://www.hdgoe.at/category/Web-Ausstellungen) lässt sich weit mehr als nur die Geschichte der Pummerin erforschen. Mit ihrem Läuten und dem Donauwalzer verschmelzen zu jedem Jahresbeginn zwei Ikonen österreichischer Identität. Die berühmteste Glocke Wiens wurde allerdings erst durch den Wiederaufbau

des 1945 zerstörten Doms zu einem gesamtstaatlichen Symbol. Der Stephansdom selbst ist schon seit Jahrhunderten wichtigstes historisches Identifikationssymbol für die ÖsterreicherInnen. Doch der Stephansdom hat auch seine weltliche Seite, es finden Veranstaltungen und Konzerte statt. Manchmal wurde er Projektionsfläche fremdenfeindlicher Propaganda und in der Pandemie ist der Stephansdom Symbol für Integration unter dem Slogan "Gemma Stephans!" geworden.

70 Jahre nach der Wiederinbetriebnahme der Pummerin geht die Web-Ausstellung der Frage nach, wie der Stephansdom zu dem geworden ist, was er heute darstellt.



Das **MUTH**

Konzertsaal der Wiener Sängerknaben

**ABOS**  
2022 — 23

mit **20% Ermäßigung**  
auf reguläre Kartenpreise  
erhältlich **ab 10. Mai**

Konzertsaal,  
Bühne & Programm  
[www.muth.at](http://www.muth.at)



MAK – Museum für angewandte Kunst

**MAK**

**JOSEF HOFFMANN**  
Fortschritt durch  
Schönheit

15.12.2021 – 19.6.2022

MAK.at

## AMBULATORIEN

**Allergie-Ambulatorium  
Innere Stadt**

1., Walfischgasse 3  
Tel.: 512 79 26

**Allergie-Ambulatorium  
Rennweg**

3., Rennweg 28  
Tel.: 798 10 55

**Floridsdorfer  
Allergiezentrum**

21., Pius-Parsch-Platz 1/3 -  
Schloßhofer Straße 3  
Tel.: 270 25 30

**Allergie Ambulatorium  
Reumannplatz**

10., Reumannplatz 17  
Tel.: 604 24 70

**Ambulatorium  
Amalienbad**

10., Reumannplatz 23  
Tel.: 604 30 22

**Ambulatorium Döbling**

19., Heiligenstädter  
Straße 55-63

Tel.: 360 66 5000

**Ambulatorium  
Strebersdorf der VKKJ**

21., Jara-Benes-Gasse 16  
Tel.: 292 14 77

**Gynox Ambulatorium für  
Wechselbeschwerden und  
Osteoporoseprophylaxe**

23., Elisenstr. 6  
Tel.: 865 32 37

**Ambulatorium  
Rosensteingasse**

16., Rosensteingasse 1  
Tel.: 485 89 88

**Ambulatorium KLIMAX  
für Klimakterium und  
Osteoporose**

6., Linke Wienzeile 56  
Tel.: 586 18 48

**Rehab Friedensbrücke**

9., Alserbachstraße 32  
Tel.: 0800 50 10 70

**Imaging Urania**

1., Laurenzerberg 2  
Tel.: 200 200

**Institut für  
physikalische Medizin  
Brigittenau**

20., Dresdner Straße 38-40  
Tel.: 332 51 51 01

**ISOTOPIX Ambulatorium  
für Nuklearmedizin**

9., Mariannengasse 30  
Tel.: 402 04 02

**Pilzambulatorium  
Floridsdorf**

21., Franz-Jonas  
Platz 8/2  
Tel.: 270 76 60

**Pilzambulatorium  
Hietzing**

13., Lainzer Straße 58  
Tel.: 877 00 57

**Pilzambulatorium  
Schlüsselgasse**

8., Schlüsselgasse 19  
Tel.: 408 08 81

**Universitätszahnklinik**

9., Sensengasse 2a  
Tel.: 400 70

## SPITÄLER

**Allgemeines  
Krankenhaus**

9., Währinger Gürtel 18-20  
Tel.: 404 00 0

**Anton-Proksch-Institut  
(Genesungsheim Kalksburg)**

23., Gräfin Zichy Straße 6  
Tel.: 880 10-604

**Barmherzige Brüder**

2., Johannes-von-Gott-Platz 1  
Tel.: 211 21 0

**Barmherzige  
Schwestern**

6., Stumpergasse 13  
Tel.: 599 880

**Confraternität**

8., Skodagasse 32  
Tel.: 40 114 0

**Franziskus Spital  
Margareten**

5., Nikolsdorfer Gasse 32  
Tel.: 546 05 0

**Klinik Favoriten (ehemals  
Franz-Josef-Spital)**

10., Kundratstr. 3  
Tel.: 601 91 0

**Privatklinik  
Goldenes Kreuz**

9., Lazarettgasse 16-18  
Tel.: 401 11 0

**ÖGK Hanusch-Kranken-  
haus**

14., Heinrich-Collin-  
Str. 30  
Tel.: 910 21 0

**Haus der Barmherzigkeit  
für chronisch Kranke**

16., Seeböckgasse 30a  
Tel.: 401 99 0

**Herz-Jesu-Krankenhaus**

3., Baumgasse 20A  
Tel.: 712 26 84 0

**Klinik Landstraße  
(ehemals Krankenanstalt  
Rudolfstiftung)**

3., Juchgasse 25  
Tel.: 711 65 0

**Krankenhaus  
Göttlicher Heiland**

17., Dornbacher Str. 20-30  
Tel.: 400 88 0

**Klinik Floridsdorf  
21., Brünnner Straße 68**

Tel.: 277 00 0

**Klinik Hietzing**

13., Wolkersbergenstr. 1  
Tel.: 801 10-0

**Franziskus Spital  
Landstraße**

3., Landstraßer  
Hauptstr. 4a  
Tel.: 711 26-1030

**Lorenz-Böhler-Unfallkran-  
kenhaus**

20., Donaueschingenstr. 13  
Tel.: 059 394-41000

**Wiener Privatklinik**

9., Pelikangasse 15

Tel.: 401 80-0

**Neurologisches Zentrum  
Rosenhügel**

13., Rosenhügelstraße 192a  
Tel.: 880320

**Orthopädisches Spital**

13., Speisinger-Straße 109  
Tel.: 801 82-0

**Privatklinik Döbling**

19., Heiligenstädter  
Str. 55-63

Tel.: 360 66-0

**Klinik Penzing**

(ehemals Baumgartner  
Höhe, Otto-Wagner-Spital)

14., Baumgartner Höhe 1  
Tel.: 910 60-0

**Rudolfnerhaus****Privatklinik**

19., Billrothstr. 78  
Tel.: 360 36-0

**Sanatorium Hera**

9., Löblichgasse 14  
Tel.: 313 50 0

**Sanatorium Liebhartstal**

16., Kollburggasse 6-10  
Tel.: 488 07

**Klinik Donaustadt**  
(ehemals SMZ Ost-Donauspital)  
22., Langobardenstr. 122  
Tel.: 288 02 0

**St.-Josefs-Krankenhaus**  
13., Auhofstr. 189  
Tel.: 878 44 0

**AUVA Rehabilitationszentrum Meidling**  
12., Köglergasse 2a  
Tel.: 059393 55000

**Klinik Ottakring**  
(ehemals Wilhelminenspital)  
16., Montleartstr. 37  
Tel.: 491 15 00

## PENSIONISTENWOHNHÄUSER

**Kursana Residenz Wien-Tivoli**  
12., Hohenbergstraße 58  
Tel.: 812 88 66 0  
Mail:  
kursana-wien@dussmann.de  
www.kursana.at

**Pensionistenwohnhaus Alszeile**  
17., Alszeile 73  
Tel.: 313 99 1150  
www.kwp.at

**Pensionistenwohnhaus Am Mühlengrund**  
23., Breitenfurter Str. 269-279  
Tel.: 313 99 1260

**Pensionistenwohnhaus An der Türkenschanze**  
18., Türkenschanzplatz 2  
Tel.: 313 99 1140

**Pensionistenwohnhaus Atzgersdorf**  
23., Gatterederstr. 12  
Tel.: 313 99 1120

**Pensionistenwohnhaus Augarten**  
2., Rauscherstr. 16  
Tel.: 313 99 1090

**Pensionistenwohnhaus Brigittenau**  
20., Brigittaplatz 19  
Tel.: 313 99 1310

**Pensionistenwohnhaus Döbling**  
19., Grinzinger Allee 26  
Tel.: 313 99 1350

**Pensionistenwohnhaus Föhrenhof**  
13., Dr.-Schober-Str. 3  
Tel.: 313 99 1020

**Pensionistenwohnhaus Gustav Klimt**  
14., Felbigergasse 81  
Tel.: 313 99 1200

**Bis 2023 geschlossen Pensionistenwohnhaus Haidehof**  
11., Rzehakgasse 4  
Tel.: 313 99 1070

**Pensionistenwohnhaus Hetzendorf**  
12., Hermann-Broch-G. 3  
Tel.: 313 99 1160

**Pensionistenwohnhaus Hohe Warte**  
19., Hohe Warte 8  
Tel.: 313 99 1240

**Pensionistenwohnhaus Jedlersdorf**  
21., Jedlersdorfer Str. 98  
Tel.: 313 99 1170

**Pensionistenwohnhaus Laaerberg**  
10., Ada-Christen-Gasse 3  
Tel.: 313 99 1060

**Pensionistenwohnhaus Leopoldau**  
21., Kürschnergasse 10  
Tel.: 313 99 1080

**Pensionistenwohnhaus Liebhartstal**  
16., Ottakringer Str. 264  
Tel.: 313 99 1320

**Pensionistenwohnhaus Margareten**  
5., Arbeitergasse 45  
Tel.: 313 99 1280

**Pensionistenwohnhaus Mariahilf**  
6., Loquaiplatz 5  
Tel.: 313 99 1210

**Pensionistenwohnhaus Maria Jacobi**  
3., Würtzlerstr. 25  
Tel.: 313 99 1050

**Pensionistenwohnhaus Neubau**  
7., Schottenfeldg. 25-27  
Tel.: 313 99 1300

**Pensionistenwohnhaus Penzing**  
14., Dreyhausenstr. 29  
Tel.: 313 99 1100

**Pensionistenwohnhaus Prater**  
2., Engerthstr. 255  
Tel.: 313 99 1290

**Pensionistenwohnhaus Rosenberg**  
13., Rosenhügelstr. 192  
Tel.: 313 99 1130

**Pensionistenwohnhaus Rossau**  
9., Seegasse 11  
Tel.: 313 99 1190

**Pensionistenwohnhaus Rudolfsheim**  
15., Oelweingasse 9  
Tel.: 313 99 1180

**Pensionistenwohnhaus Schmelz**  
15., Ibsenstr. 1  
Tel.: 313 99 1110

**Pensionistenwohnhaus Tamariske-Sonnenhof**  
22., Zschokkegasse 89  
Tel.: 313 99 1270

**Pensionistenwohnhaus Trazerberg**  
13., Schrutkagasse 63  
Tel.: 313 99 1230

**Pensionistenwohnhaus Wieden**  
4., Ziegelofengasse 6a  
Tel.: 313 99 1220

**Pensionistenwohnhaus Wienerberg**  
10., Neilreichgasse 120  
Tel.: 313 99 1250

## PFLERGEHEIME

**Ärzteheim**  
10., Dr. Eberle Gasse 3  
Tel.: 617 11 90

**Pflegeheim Baumgarten**  
14., Seckendorfstraße 1  
Tel.: 910 34 0

**Pflege Liesing**  
23., Haeckelstraße 1A  
Tel.: 86 600-0

**Pflege Donaustadt**  
22., Langobardenstr. 122a  
Tel.: 288 02-0

## WICHTIGE NUMMERN UND ADRESSEN

**Ärztammer Wien**  
1., Weihburggasse 10-12  
Tel.: 515 01 0

**AUVA - Landestelle Wien**  
20., Webergasse 4  
Tel.: 05 93 93 - 31000

**Sozialministeriumservice**  
1., Babenbergerstr. 5  
Tel.: 58 83 1

**Caritas Wien**  
16., Albrechtskreithg. 19-21  
Tel.: 878 12 0

**Fundservice-Hotline**  
4000 - 8091

**Volkshilfe Wien**  
19., Weinberggasse 77  
Tel.: 360 64 0

**Österreichischer Blinden- und Sehbehindertenverband**  
14., Hägelingasse 4-6  
Tel.: 981 89 0

**Krebshilfe Wien**  
20., Treustraße 35-43/4.  
Stiege/5.OG  
KrebsHotline: 0800 699 900



**Kuratorium der Wiener Pensionistenwohnhäuser**  
9., Seegasse 9  
Tel.: 313 99 0

**ORF-Kundendienst**  
Tel.: 870 70 30

**Orthoptik austria  
Verband der OrthoptistInnen Österreichs**  
14., Leysenstr. 15/19  
Tel.: 317 392 91 09  
Mail: office@orthoptik.at  
www.orthoptik.at

**Österreichische Notariatskammer**  
1., Landesgerichtsstr. 20  
Tel.: 402 45 09-0

**WPPA - Wiener Pflege-, Patientinnen und Patienten-anwaltschaft**  
5., Rampertsdorfergasse 67  
Tel.: 587 12 04

**Pfarrcaritas**  
1., Stephansplatz 6/1/5  
Tel.: 515 52-3678

**Postauskunft**  
Tel.: 0810 010 100

**Rechtsanwaltskammer Wien**  
1., Ertlgasse 2  
Tel.: 533 2718 0

**SeniorInnenbüro der Stadt Wien**  
3., Guglgasse 7-9  
Tel.: 050 53 79

**Stadtinformation**  
1., Friedrich-Schmidt-Platz 1  
Tel.: 4000-4001

**Bestattung Wien GmbH**  
11., Simmeringer Hauptstraße 339  
Tel.: 501 95 0

**Telefonseelsorge**  
Tel.: 142

**Wildtier-Hotline**  
Tel.: 4000-49 090

**Wiener Tier-Helpline**  
Tel.: 4000 80 60

**Totenbeschauendienst MA 15**  
11., Rapachgasse 40  
Tel.: 4000-87 890

**Österr. Gesundheitskasse - Hauptstelle der ÖGK**  
3., Haidingergasse 1  
Tel.: 05 0766 - 0

**Wiener Hilfswerk**  
7., Schottenfeldgasse 29  
Tel.: 512 366 1

**Verband aller Körperbehinderten Österreichs**  
7., Schottenfeldgasse 29  
Tel.: 406 15 86

**Wiener Linien**  
3., Erdbergstraße 202  
Tel.: 7909 100

**Wiener Seniorenzentrum WUK**  
9., Währingerstraße 59  
Tel.: 408 56 92

**Wiener Sozialdienste**  
16., Camillo-Sitte-G. 6  
Tel.: 98 12 1

## NOTRUF UND SCHNELLE HILFE

**Apotheken-Ruf**  
Tel.: 1455

**Arbeiter-Samariter-Bund**  
15., Hollergasse 2-6  
Tel.: 89 145 226

**Ärztendienst**  
Tel.: 141

**CS Beratungsservice Pflege & Demenz**  
3., Oberzellergasse 1  
Tel.: 717 53 3800

**Euro Notruf**  
Tel.: 112

**Fernwärme Wien**  
9., Spittelauer Lände 45  
Tel.-Wärme:  
0800 500 700  
Tel.-Strom/Gas:  
0800 500 800

**Frauenhäuser Notruf**  
Tel.: 05 77 22

**Gas Notruf**  
Tel.: 128

**Störungshotline für Kanalgebrennen**  
Tel.: 4000 9300

**Kriseninterventionszentrum**  
9., Lazarettgasse 14  
Tel.: 406 95 95

**Sozialpsychiatrischer Notdienst**  
3., Modecenterstraße 14/C/1  
Tel.: 313 30

**LichtTelefon**  
Tel.: 0800 33 80 33

**ARBÖ Pannennotruf**  
Tel.: 123

**ÖAMTC**  
Tel.: 120

**Pflegenotdienst Wien**  
Tel.: 470 70 30 5778

**Servicenummer der Polizei**  
Tel.: 059 133

**Polizeinotruf**  
Tel.: 133

**Notruf Rettung**  
Tel.: 144

**Vergiftungs-Notruf**  
Tel.: 406 43 43

**Verlust der Bankomatkarte**  
Tel.: 0800 204 88 00

**Wien Energie Störungsdienst**  
Strom:  
Tel.: 0800 500 600  
Fernwärme:  
Tel.: 0800 500 751

**Wohnberatung Wien**  
3., Guglgasse 7-9  
Tel.: 24 111

**Zahnärztlicher Notdienst**  
(Sa, So und Feiertage,  
8-13 Uhr) Tel.: 40 070

**Zahnärztlicher Nacht- und Wochenenddienst**  
Tel.: 512 20 78

## NACHBARSCHAFTSZENTREN DES WIENER HILFSWERKS

**2 - Leopoldstadt**  
2., Vorgartenstr. 145-157  
Tel.: 512 36 61 - 3200

**3 - Landstraße**  
3., Barichgasse 8  
Tel.: 512 36 61 - 3250

**6 - Mariahilf**  
6., Bürgerspitalgasse 4-6  
Tel.: 512 36 61 - 3300

**7 - Neubau**  
7., Schottenfeldg. 29/2  
Tel.: 512 36 61 - 3360

**8 - Josefstadt**  
8., Florianigasse 24  
Tel.: 512 36 61 - 3400

**12 - Meidling**  
12., Am Schöpfwerk 31/3/R1  
Tel.: 512 36 61 - 3450

**15-Rudolfsheim-Fünfhaus**  
15., Kardinal-Rauscher-Platz 4  
Tel.: 512 36 61 - 3500

**16 - Ottakring**  
16., Stöberplatz 2/3  
Tel.: 512 36 61 - 3550

**17 - Hernals**  
17., Hernalser Hptstr. 53  
Tel.: 512 36 61 - 3600

**22 - Donaustadt**  
22., Rennbahnweg 27/Stg.3/  
R1  
Tel.: 512 36 61 - 3650

**Beratungszentren des Fonds  
Soziales Wien**  
Tel.: 24 5 24

**Pflege und Betreuung**  
22., Rudolf-Köppl-Gasse 2

**Pflege und Betreuung**  
15., Graumanngasse 7/  
Stiege A/3. OG

**Pflege und Betreuung**  
19., Heiligenstädter Straße  
31/3

**Pflege und Betreuung,  
Behindertenhilfe**  
3., Guglgasse 7-9

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER, MEDIENINHABER, VERLEGER:

Aducation – Gesellschaft für Bewerbung und Vermarktung von Bildungsangeboten GmbH  
Bildungsagentur Content Pool GmbH  
Liebharts gasse 7, 1160 Wien, Tel.: 01/49 333 41

Erscheinungstermin: Frühjahr 2022

### BILDNACHWEIS:

Coverfoto: © AdobeStock/WavebreakmediaMicro, S.12 © AdobeStock/Peakstock, S.13 © AdobeStock/warloka79, S.14 © AdobeStock/Kzenon, S.16 © AdobeStock/Flamingo Images, S.18 © AdobeStock/Halfpoint, S.19 © AdobeStock/WavebreakmediaMicro, S.22 © AdobeStock/weyo, S.26 © AdobeStock/Photographiee.eu, S.28 © AdobeStock/Africa Studio, S.30 © AdobeStock/photowahn, S.31 © AdobeStock/Marco2811, S.31 © AdobeStock/Dilok, S.32 © AdobeStock/Val Thoerner, S.34 © AdobeStock/rook76, S.39 © Technisches Museum Wien

DIE WELT DER EDELMETALLE



SEIT 1862



WENN DIE SPARBUCH-  
VERZINSUNG SCHMILZT -  
**GOLD BLEIBT.**

Barren in 11 Größen - von 1 bis 1.000 Gramm.  
ÖGUSSA-Feingoldbarren sind umsatzsteuerfrei!



DAS MEISTE GELD  
**FÜRS ALTE GOLD**

Verkaufen Sie Ihre Edelmetallreste  
aus Gold, Silber und Platin direkt  
beim führenden Edelmetallverarbeiter!

ÖSTERREICHISCHE GOLD-U.SILBER-  
SCHEIDEANSTALT GES.M.B.H.  
Liesinger-Flur-Gasse 4 | 1230 Wien  
Dornbirn|Graz|Innsbruck  
Klagenfurt|Lin|Salzburg|Wien  
T +43 1 86646 | www.oegussa.at



Faires  
Gold

zertifiziert  
konfliktfreie  
Lieferkette





# MEIN ELBA ONLINE BANKING.

Auch das Beste kann man immer noch ein bisschen besser machen. Wir haben Mein ELBA, das Online Banking, dem die meisten Österreicher vertrauen, weiterentwickelt, sodass es jetzt noch einfacher, schneller und besser für Sie ist. Überzeugen Sie sich einfach selbst.

**NOCH  
EINFACHER,  
SCHNELLER,  
BESSER.**

