

ÄLTER WERDEN AKTIV BLEIBEN

Gesundheit für Alle!



Fonds Gesundes
Österreich



INHALTSVERZEICHNIS

Lebenswertes Alter	4
Ein Leben lang neugierig bleiben	8
Bewegt ins Alter	11
So bleiben Sie gesund	15
Auch die Seele braucht Pflege	17
Zeit für Zweisamkeit	20
Engagiert gesund bleiben	22
Mehr Wohn-Befinden	24
Sicherheit zuhause und unterwegs	26
Leben mit Beeinträchtigungen	28
Unterstützung für pflegende Angehörige	30
15 Tipps für gesundes Älterwerden	32
Die 7 Senioren-Fits	34
Bücher, Broschüren und Magazine	38
Nützliche Adressen und Kontakte	41

IMPRESSUM

Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich

Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

Redaktionelle Leitung: Mag. Dr. Verena Zeuschner

Mitarbeit: Mag. Petra Winkler, Mag. Markus Mikl

Fotos: Thinkstock, Fotolia, Marlies Plank, Klaus Pichler

Grafische Gestaltung: paco Medienwerkstatt, 1160 Wien

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

2014, Nachdruck Dezember 2017



Gesundheit Österreich
GmbH



Gedruckt nach der Richtlinie des Österreichischen
Umweltzeichens „Druckerzeugnisse“
Druckerei Odysseus, Himberg • UW-Nr. 830

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!

Wer aus dem Erwerbsleben ausscheidet, den erwartet durch die steigende Lebenserwartung eine Lebensspanne von 20, 30 oder mehr Jahren – oft länger als Kindheit und Jugend! Damit Sie möglichst viel von diesen zusätzlichen Jahren haben, ist es das oberste Ziel der 2012 vorgestellten Österreichischen Gesundheitsziele, dass die in Österreich lebenden Menschen im Schnitt zwei Jahre länger gesund bleiben. Innerhalb von 20 Jahren soll dieses Ziel erreicht werden.

Ältere Menschen tragen durch ihren Einsatz in der Familie oder in ehrenamtlichen Tätigkeiten einen wichtigen Teil der gesellschaftlichen Arbeit. Wer sich für soziale Anliegen engagiert, sollte aber auch auf die eigene Gesundheit achten. Körperliche, psychische und soziale Aktivität sind dafür die wichtigsten Eckpfeiler.

Regelmäßige Bewegung trägt entscheidend zu Selbständigkeit und Lebensqualität bei. Gemeinsam mit einem ausgewogenen Speiseplan ist das der Grundstock für körperliche Gesundheit. Nicht nur die Muskeln, auch das Gehirn benötigt Training. Das geht am einfachsten, indem man die „grauen Zellen“ immer wieder mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Soziales Leben, Familie, Freundschaften und Partnerschaft sind eine Quelle von Freude und Anerkennung und helfen Ihnen, die psychische Balance zu wahren.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Fülle von Informationen, wie Sie dazu beitragen können, länger gesund zu bleiben und das Wohlbefinden zu steigern.

Bei der konkreten Umsetzung wünscht Ihnen das Team des Fonds Gesundes Österreich viel Erfolg.



LEBENSWERTES ALTER

„Alt werden heißt sehend werden“, schrieb Marie von Ebner-Eschenbach in ihren Aphorismen, und – keine Frage – der Erfahrungsschatz der älteren Generation ist ein höchst wertvolles Gut, von dem wir alle profitieren können.

Ein soziales Netz knüpfen

Voraussetzung dafür ist, dass ältere Menschen sich nicht zurückziehen, sondern aktiv ihr Leben gestalten und offen auf ihre Umwelt zu gehen. Vorsorge spielt dabei eine große Rolle, aber: Während die finanzielle Vorsorge für die Pension und das Älterwerden für die meisten Senior/innen eine Selbstverständlichkeit ist, so ist die Vorsorge für die Gesundheit im Alter schon viel weniger selbstverständlich. Die Pflege der sozialen Kontakte, um dann im Alter nicht zu vereinsamen, wird

im Allgemeinen noch weniger beachtet. Gute soziale Beziehungen können sich aber in jeder Lebensphase positiv auf die Gesundheit auswirken. Besonders wenn man hilfs- oder pflegebedürftig wird, kann das soziale Netzwerk, das man sich in seinem Leben geschaffen hat, eine wichtige Rolle spielen.

Qualität vor Quantität

Für ältere Menschen ist weniger die Quantität als die Qualität sozialer Beziehungen für das Wohlbefinden entscheidend. Die meisten

Menschen sind dann besonders zufrieden, wenn sie zwar wenige, dafür aber intensivere soziale Kontakte aufrecht erhalten können. In späteren Lebensphasen ist dann vor allem wichtig, dass zumindest eine Vertrauensperson vorhanden ist. Schließlich müssen Menschen, die ein hohes Alter erreichen, häufig Verlusterlebnisse erleiden, wie den Tod des Partners oder der Partnerin. Von den Über-80-Jährigen leben 60 Prozent allein in ihrem Haushalt.

Aktiv gegen Vereinsamung

Nach der Devise „Vorsorgen ist besser als abwarten“ kann jedoch aktiv etwas gegen mögliche Vereinsamung unternommen werden. Soziale Kontakte wollen in jedem Lebensalter gepflegt werden. Bewahren Sie sich so gut es geht Ihren Freundes- und Bekanntenkreis und suchen Sie stets auch nach neuen Kontakten. Nützen Sie Ihr familiäres Netzwerk: Besuchen Sie Ihre Kinder und Enkelkinder oder laden Sie sie zu sich ein. Halten Sie zumindest telefonisch oder per E-Mail regelmäßigen Kontakt. Bieten Sie Ihren Lieben Unterstützung an, sei es beim Babysitten oder bei den Hausaufgaben von Enkel/innen. Falls Sie selbst keine Kinder oder Enkelkinder haben, können Sie sich als Leihoma oder Leihopa versuchen. Vergessen Sie auch Ihre Freunde und Freundinnen

Anregungen für Aktivitäten

Wer geistig oder körperlich aktiv bleibt, fördert dadurch seine Gesundheit, zum Beispiel durch:

- Arbeiten mit Computern
- Ausstellungsbetreuung
- Besuch einer Schreibwerkstatt
- Bibliotheks- und Archivarbeiten
- Foto-/Videoarbeit
- kreatives Gestalten
- Mundartpflege
- Teilnahme an einem Literaturkreis
- Singen, Musizieren, Theater spielen
- Sprachen erlernen oder auffrischen
- ein Studium

Soziale und gesundheitliche Hilfe & Selbsthilfe

Ehrenamtliches, soziales Engagement kann Ihnen das gute Gefühl geben „gebraucht zu werden“, etwa in folgender Form:

- Babysitterdienst, Leihoma/-opa
- Behinderten- und Krankenhilfe
- Beratung bei Pensions- oder Wohnungsfragen
- Besucher/innendienste im Krankenhaus, Alten- oder Pflegeheim oder zuhause
- gesundheitsorientierte Selbsthilfegruppen
- Hausaufgabenbetreuung
- Hilfe bei Kinderfreizeiten
- Nachbarschaftshilfe
- Selbsthilfegruppen pflegender Angehöriger
- Unterstützung bei Einkäufen, Behördenengängen oder Arztbesuchen
- Vorlesen

nicht: Lassen Sie sich in gesellige Runden einbinden oder organisieren Sie selbst regelmäßige Treffen. Andere Möglichkeiten, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, sind Vereine oder Kurse aller Art. Vergessen Sie nie: Soziale Kontakte sind eine „psychische Schutzimpfung“.

Jung und alt

Übrigens: Auch jüngere Menschen schätzen den Umgang mit Älteren. Wenn Sie junge Nachbarn haben, suchen Sie den Kontakt mit ihnen. Auch daraus können sich schöne Begegnungen und manchmal längerfristige Beziehungen ergeben. Wichtig beim Zusammentreffen zwischen Jung und Alt ist der aktive Versuch, sich in die Lage des Anderen hineinzuversetzen und Verständnis zu zeigen – zum Beispiel dafür, wie schwer es für erwerbstätige Paare sein kann, für die Urlaubszeit jemanden zu finden, der in Haus und Garten Blumen gießt, die Haustiere versorgt oder kleinere Reparaturen und Wege übernimmt.

Anleitung zum (Un)ruhestand

Der Ausstieg aus dem Berufsleben bietet die Chance, sich mit neuen Dingen zu beschäftigen. Zum Beispiel mit all jenen Interessen, für die Sie früher keine Zeit hatten. So hat etwa fast jeder Mensch ein kreatives Potenzial.

Kreativ zu sein bedeutet Lebensfreude, Vitalität und oft auch Anerkennung. Vom Tagebuchschreiben über Basteln bis zu Töpfern, Aktzeichnen und Malen gibt es zahlreiche Kurse und Workshops für Senior/innen. Ebenso können Sie in Ihrer Wohnung Kleinigkeiten umgestalten, handwerken und Ähnliches. Tun Sie es.

Keine Angst vor neuen Medien

Manche ältere Menschen finden die neuen Medien wie Computer, Internet, Handy oder DVD-Player faszinierend. Andere stehen diesen Neuerungen skeptisch oder sogar ein wenig ängstlich gegenüber. Sie spielen jedoch eine immer wichtigere Rolle im Alltagsleben und können dazu beitragen, den sozialen Austausch zu pflegen. Im weltweiten Netz zu surfen und zu mailen lässt sich auch im hohen Alter noch erlernen. Wenn sich technische Fragen ergeben, können Sie sich auch an Ihre Enkel/innen oder Nachbarn wenden. Das bietet den Angesprochenen willkommene Gelegenheit, mit ihrem Know-how zu glänzen und ist eine weitere Möglichkeit für sozialen Austausch. Außerdem gibt es für High-Tech-Geräte auch immer häufiger sehr bedienungsfreundliche Versionen für Senior/innen. Also: Keine Angst vor neuen Medien und viel Spaß und neue Impulse durch Internet, Handy und Computer.

Carpe diem

Austausch mit anderen lässt sich auch pflegen, wenn man nach dem Motto „Carpe diem“ – Nütze den Tag – lebt. Füllen Sie jeden Tag mit Freude, suchen Sie sich täglich einen kleinen Höhepunkt, der Ihr Leben bereichert. Machen Sie mit einem Freund oder einer Freundin einen kleinen Einkaufsbummel, geben Sie eine Abendeinladung oder sehen Sie sich gemeinsam mit Ihren Lieben einen Film im Kino, im Fernsehen oder auf DVD an. All das schafft nicht nur soziale Kontakte, sondern macht auch Freude und fordert Sie positiv.

Apropos „Alt werden“

Wenn Sie sich nicht zurückziehen, sondern Ihr Leben aktiv gestalten, offen auf Ihre Umwelt zugehen und sozial integriert sind, dann steht einem lebenswerten Alter nichts im Wege. Apropos „alt werden“: Wussten Sie, dass Michelangelo mit 76 Jahren das „Jüngste Gericht“ in der Sixtinischen Kapelle fertig stellte? Theodor Fontane schrieb mit 77 Jahren den Roman „Effi Briest“. Und Graf Zeppelin war 68 Jahre alt, als er sein erstes starres Luftschiff baute.

Handwerk & Wirtschaft

Geben Sie die im Lauf Ihres Lebens erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten weiter. Beraten Sie z.B. Jungunternehmer/innen in fi-

nanziellen, organisatorischen oder rechtlichen Fragen. Üben Sie jene wirtschaftlichen oder handwerklichen Tätigkeiten aus, die Ihnen schon immer Spaß gemacht haben. Oder Sie erlernen etwas völlig Neues, zum Beispiel:

- Gartenarbeit
- Möbel tischlern oder restaurieren
- Nähen
- Stricken

Politisches Engagement

Waren Sie immer schon gesellschaftlich engagiert oder wollen Sie politisch aktiv werden? Dafür ist es nie zu spät, zum Beispiel durch:

- aktive Teilnahme an Vereinen für Senior/innen
- Mitarbeit in Senior/innenorganisationen oder in den Senior/innengruppen von Parteien, Gewerkschaften und Sozialverbänden
- Organisieren und Leiten von Veranstaltungen



EIN LEBEN LANG NEUGIERIG BLEIBEN

Die geistige Leistungsfähigkeit ist ein wesentlicher „Baustein“ für Wohlbefinden und Zufriedenheit. Um diese bestmöglich zu erhalten, ist es wichtig, stets für Neues aufgeschlossen zu bleiben. Offenheit und Neugierde tragen wesentlich dazu bei, mental „fit“ zu bleiben.

Zum Beispiel, indem wir versuchen, bei wichtigen gesellschaftlichen Themen „up to date“ – also aktuell informiert zu bleiben. Selbst Reisen und andere

Aktivitäten zu planen, kann eine Art lustvolles Gehirntraining sein. Weitere Beispiele sind die Umgestaltung der Wohnung, die Organisation einer Wanderung oder

eines Treffens mit Freund/innen, ein Kurs auf der Volkshochschule, die Beschäftigung mit neuen Medien oder gar ein Studium. Sie müssen aber nicht unbedingt gleich eine Universität besuchen. Wer sich mit komplizierten Fertigkeiten wie Jonglieren, strategischen Problemen beim Schachspiel, Sudoku, Klavierspielen oder dem Erlernen einer Fremdsprache beschäftigt, regt bestimmte Nervenzellen seines Gehirns an, sich stärker miteinander zu verknüpfen und so seine Leistungsfähigkeit zu steigern.

Im Prinzip ist jede konzentrierte Beschäftigung geeignet, die intellektuellen Fähigkeiten zu fordern und zu fördern:

- Zeitung lesen und Kreuzworträtsel lösen
- Karten spielen
- Kopfrechnen
- Briefe schreiben
- Konzert-, Theater- und Museumsbesuche
- Aufschreiben der Erinnerungen des eigenen Lebens

„Jogging“ für die grauen Zellen

„Gehirnjogging“ sind Aufwärmübungen für die grauen Zellen, die auch zwischendurch, für fünf, zehn oder 15 Minuten betrieben werden können. Dazu gibt es etliche Bücher, in denen sich zahlreiche praktische Anregun-

Wenn Vergesslichkeit zum Problem wird

Als „Demenz“ wird eine Gruppe von Erkrankungen bezeichnet, die durch einen gravierenden geistigen Abbau gekennzeichnet sind und die Betroffenen oft zum Pflegefall machen.

- Zu den ersten Anzeichen für eine Demenz kann zählen, dass komplexe Zusammenhänge nicht mehr erkannt werden, die räumliche Orientierung nachlässt und die Merkfähigkeit – vor allem für Namen und Zahlen – schwindet. Nicht selten werden die Betroffenen auch unruhig und ängstlich, aggressiv oder depressiv.
- Die meisten Demenzformen sind zwar nicht heilbar, aber ihr Verlauf kann wesentlich verzögert und ihre Symptome können gelindert werden. Deshalb sollten Sie schon beim Auftreten erster Anzeichen unbedingt ärztlichen Rat suchen. Die Behandlung kann aus medikamentösen Therapien und zahlreichen weiteren Maßnahmen bestehen. Dazu zählen etwa generelle Aktivierung, Bewegungstraining, Gedächtnisübungen, Logopädie und Beschäftigungstherapie.
- Alle Menschen vergessen einmal einen Namen oder verlegen einen Gegenstand. Das ist ganz normal und kann mit zunehmendem Alter öfter auftreten. Solche Formen von Vergesslichkeit sind nicht mit Demenz zu verwechseln.

Was sich ändert und was erhalten bleibt

- Wichtige mentale Leistungen können in höheren und höchsten Jahren auf hohem Niveau erhalten bleiben. Zum Beispiel die Fähigkeit, Probleme auf der Basis von Erfahrungen zu lösen, strategisch zu planen oder das Wissen um sich und die Welt. Diese so genannte „kristalline Intelligenz“ nimmt bis Mitte 30 zu und bleibt bis ins Alter stabil.
- Manche geistigen Leistungen können mit zunehmenden Jahren auch abnehmen. Das trifft speziell auf die „fluide Intelligenz“ zu, also das Kurzzeitgedächtnis und die Fähigkeit, komplexe Situationen rasch zu erfassen. Doch diese Intelligenzleistungen nehmen in einem viel geringeren Ausmaß ab, als oft angenommen wird.
- Es ist nie zu spät, neue Fertigkeiten und Kenntnisse zu erwerben. Anders als früher angenommen, bleibt die Fähigkeit unserer Nervenzellen sich neu zu vernetzen, auch in höheren und höchsten Jahren erhalten. Sie können also jederzeit Sir Peter Ustinov als Vorbild wählen. Der bekannte britische Schauspieler erklärte: „Es ist von grundlegender Bedeutung, jedes Jahr mehr zu lernen als im Jahr davor.“

gen finden. Im Prinzip handelt es sich dabei um Denksportaufgaben, die beispielsweise sprachliche Fertigkeiten schulen können. Etwa indem Sie sich das Ziel setzen, im Kopf aus den Buchstaben eines vorgegebenen Wortes wie „Aktivität“ möglichst viele neue Wörter zu bilden, zum Beispiel „Akt“, „Kitt“ oder „Takt“. Das selbe können Sie mit jedem anderen Wort versuchen.

Das Gedächtnis trainieren

Viel kann für das Erinnerungsvermögen getan werden. Was geübt werden muss, ist, die Information in den Langzeitspeicher zu bringen. Für Gedächtnistraining gibt es zahlreiche Sachbücher, in denen etliche Tricks verraten werden. Der erste Schritt ist zu visualisieren, denn Bilder verankern sich sehr stark im Gedächtnis. Wer sich zum Beispiel Namen von neu vorgestellten Personen schlecht merkt, kann eine Assoziation von Name und Aussehen bilden: So wird etwa ein Herr Schmied, der einen festen Händedruck hat, als „starker Schmied“ im Gedächtnis verankert.



BEWEGT INS ALTER

Bewegung kann den Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, hilft aber dabei, bis ins hohe Alter gesund zu bleiben.

Wer rastet, der rostet

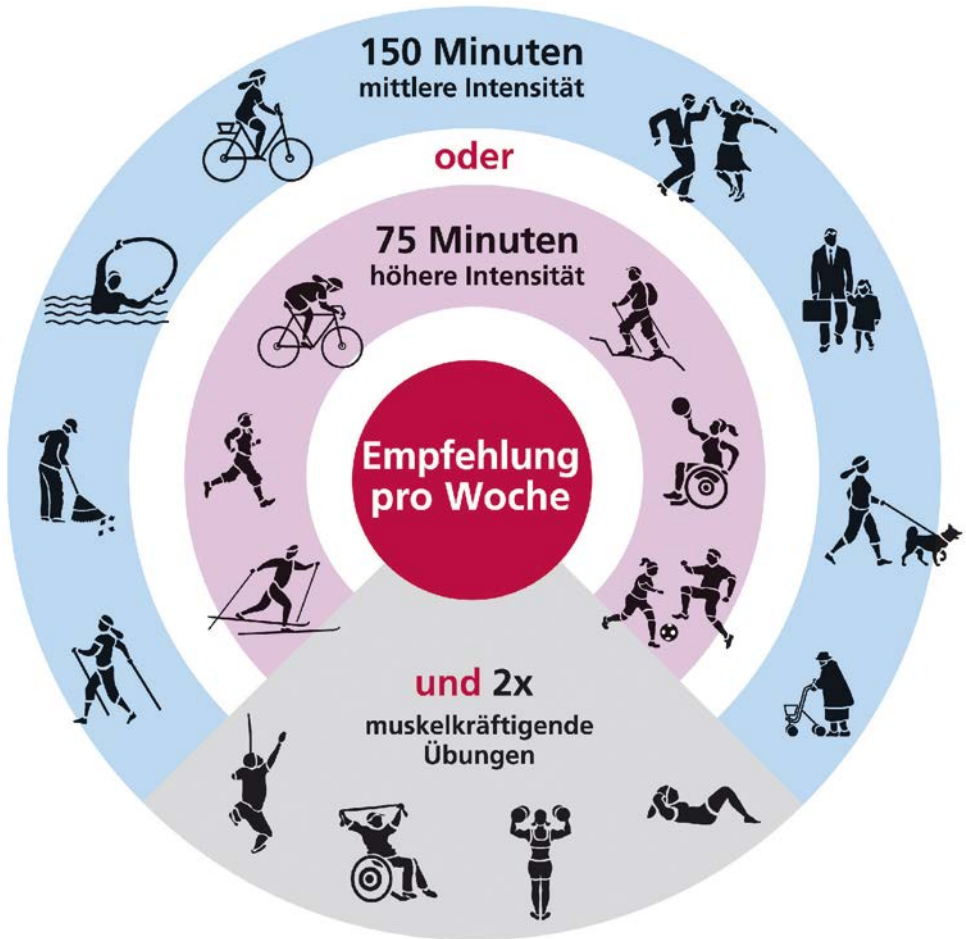
Körperliche Beeinträchtigungen machen es für ältere Menschen manchmal schwierig, sich ausreichend zu bewegen. Trotzdem ist regelmäßige körperliche Aktivität in diesem Lebensabschnitt ganz wichtig: Sie hilft dabei, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter hinein zu erhalten. Um möglichst lange fit und selbstständig zu bleiben, ist besondere Eigeninitiative gefragt. Auch wenn Sie aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen die Be-

wegungsempfehlungen nicht erreichen, bewegen Sie sich, so viel Ihnen möglich ist. Ein bisschen Bewegung ist besser als keine!

Wieviel Bewegung wird empfohlen?

Die auf der Folgeseite dargestellten Bewegungsempfehlungen gelten für gesunde Frauen und Männer ab 65 Jahren. Sie richten sich auch an Personen mit chronischen, nicht übertragbaren Krankheiten, welche die Bewegungsfähigkeit nicht unmittelbar betreffen.

Bewegungsempfehlungen



- ! Sie können auch Bewegung mit mittlerer und höherer Intensität kombinieren.
- ! Jede Einheit sollte mindestens 10 Minuten dauern.
- ! Wenn Sie aufgrund körperlicher Beschwerden nicht mehr in der Lage sind, 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität auszuführen, machen Sie so viel Bewegung, wie es Ihnen noch gut möglich ist.
- ! Sammeln Sie Ihre Bewegungsminuten an möglichst vielen Tagen in der Woche.

... mindestens **150 Minuten** (2 ½ Stunden) **pro Woche** Bewegung mit **mittlerer Intensität** durchführen. Mittlere Intensität bedeutet, dass während der Bewegung noch gesprochen, aber nicht mehr gesungen werden kann.

Für Einsteiger/innen empfohlen.

Beispiele: zügiges Gehen, Gartenarbeit, Nordic Walking, Wassergymnastik, mit dem Fahrrad/Fahrradergometer fahren usw.

ODER

... **75 Minuten** (1 ¼ Stunden) **pro Woche** Bewegung mit **höherer Intensität** durchführen.

Höhere Intensität bedeutet, dass nur noch kurze Wortwechsel möglich sind.

Beispiele: Schwimmen, Tanzen, Skilanglaufen, Bergwandern etc.

UND

... **an zwei oder mehr Tagen** der Woche **muskelkräftigende Bewegung** mit mittlerer oder höherer Intensität durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden. Muskelkräftigende Bewegung bezeichnet Aktivitäten, bei denen das eigene Körpergewicht, Gewichte oder andere Hilfsmittel als Widerstand eingesetzt werden.

Beispiele: Thera-Band, Treppensteigen, Hanteln, Kraftmaschinen, Tragen eines schweren Rucksackes etc.

... **zusätzlich körperliche Aktivitäten ausüben, die das Gleichgewichtsvermögen erhalten oder verbessern**, um die Sturzgefahr zu reduzieren. **Beispiele:** auf den Fersen oder Zehenspitzen gehen, auf einem Bein stehen.

Hinweis: Personen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel Herzerkrankungen, Diabetes oder Übergewicht, sollten besonders achtsam sein. Holen Sie medizinische Beratung ein, bevor Sie beginnen, die Bewegungsempfehlungen umzusetzen!

Bleiben Sie mobil

Es kann passieren, dass man einmal aufgrund einer Krankheit zu einer längeren Bewegungspause gezwungen ist. Eine solche Pause kann jedoch in weiterer Folge die Selbstständigkeit empfindlich einschränken. Hier ist Vorausschau gefragt: Je besser die Fitness vor der Krankheit ist, umso weniger gravierend sind die langfristigen Auswirkungen. Daher ist es wichtig, sich laufend fit zu halten.

Körperliche Belastbarkeit und Mobilität im Alter hängen ganz besonders von einem leistungsfähigen Herz-Kreislauf-System sowie der Muskelkraft und der Beweglichkeit ab. Daher sollten alle diese Grundbausteine gesunder Bewegung entsprechend berücksichtigt werden.

Bewegen, aber wie?

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, sich im Alltag ausreichend zu bewegen:

- Legen Sie Ihre täglichen Wege zu Fuß zurück (z. B. zur Apotheke oder zum Einkaufen).
- Bauen Sie Kräftigungs- und Koordinationsübungen in Ihren üblichen Tagesablauf ein (z. B. während des Fernsehens am Abend).
- Spielen Sie mit Ihren Enkeln oder Nachbarskindern.
- Usw.

In der Gruppe macht Bewegung noch mehr Spaß, auch die Motivation ist größer. Haben Sie schon einmal daran gedacht, sich einer Wanderrunde, einem Gymnastikkurs speziell für Ältere oder einer Tanzgruppe anzuschließen? Fragen Sie in Ihrer Gemeinde nach!

Bewegung oder spezielle Übungen sollen auf keinen Fall Schmerzen verursachen oder überfordern. Wer es übertreibt, riskiert eine Überlastung und dadurch vielleicht sogar eine unerwünschte Pause. Belasten Sie sich im Zweifelsfall eher zu wenig als zu viel! Besonders wichtig ist es, sich regelmäßig zu bewegen.

Auch wenn es vielleicht nicht mehr so leicht geht wie früher: Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun!



SO BLEIBEN SIE GESUND

Es gibt ein „Geheimrezept“, wie Sie ein Leben lang möglichst gesund und vital bleiben können: alle Möglichkeiten für das eigene Wohlbefinden auszuschöpfen. Ausgewogene Ernährung ist einer der Grundbausteine dafür.

Weniger ist mehr

Wenn wir älter werden, verlangsamt sich der Stoffwechsel und gleichzeitig nimmt meist das Ausmaß an körperlicher Aktivität ab. Unser Kalorienbedarf sinkt bereits etwa ab dem 30. Lebensjahr. Bis zum 55. Lebensjahr nimmt er im Durchschnitt um rund zehn Prozent ab und in höheren Jahren setzt sich dieser Trend fort. Wer nach wie vor so viel isst, wie in jüngeren Jahren,

nimmt deshalb mit zunehmendem Alter an Gewicht zu.

Ausgewogene Ernährung

Mit einer abwechslungsreichen Mischkost, etwas kleineren Portionen und ausreichender Bewegung lässt sich das jedoch in aller Regel vermeiden. Die Bestandteile einer gesunden Ernährung sind im Prinzip in jedem Alter dieselben: viel Salat, Obst und Gemüse

sowie Vollkornbrot, -nudeln und -reis sind Tag für Tag die Basis. Von Ersterem empfehlen Expert/innen insgesamt fünf Portionen pro Tag. Als eine Portion Obst oder Gemüse gilt dabei ungefähr jene Menge, die in Ihrer Hand Platz hat. Auch ein Glas 100prozentiger Obst- oder Gemüsesaft zählt. Milch und Milchprodukte können täglich genossen werden, vorausgesetzt sie sind fettarm. Empfohlen werden auch mindestens zwei Fischportionen pro Woche.

Nichts ist verboten

Es kommt nur auf die Menge an. Fleisch und Wurst sollten deshalb pro Woche höchstens zwei- bis dreimal auf den Tisch kommen, wobei wiederum jeweils fettarme Produkte ausgewählt werden sollten. Auch zwei bis drei Eier pro Woche können gegessen werden. Die in Kuchen, Gebäck oder Teigwaren „versteckten“ werden mitgezählt. Fette und Öle sollten nur in geringer Menge verzehrt werden: pro Tag etwa ein bis zwei Esslöffel Streichfett wie Butter und Margarine sowie ein bis zwei Esslöffel wertvolle pflanzliche Öle – am besten Oliven-, Rapsoder Sonnenblumenöl. Sie können sich Süßigkeiten gönnen, jedoch nur sehr selten und in kleinen Mengen.

Wenn Sie „keinen Durst“ haben

Das Durstgefühl kann mit zuneh-

Woran es mangeln kann

Unter 40-, 50- und 60-Jährigen steigt der Anteil an Übergewichtigen mit dem Alter. Ab 70 Jahren ist eine „Trendwende“ festzustellen.

Der Anteil an Menschen, die zu viele Kilos auf die Waage bringen, geht im Durchschnitt betrachtet wieder zurück. Dafür gibt es in höherem und höchstem Alter zunehmend mehr Menschen, die unterernährt oder mit bestimmten wichtigen Nährstoffen unterversorgt sind. Nach Absprache mit einem Arzt kann es für Hoch- und Höchstbetagte oder kranke ältere Menschen deshalb sinnvoll sein, speziell diese Nährstoffe zu ergänzen. Bei einem ungewollten Gewichtsverlust von mehr als drei bis fünf Kilos sollten Sie jedenfalls ärztlichen Rat einholen.

men dem Alter nachlassen. Deshalb bemerken viele ältere Menschen nicht, dass sie zu wenig trinken. Achten Sie also darauf, auch dann mindestens eineinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag zu sich zu nehmen, wenn Sie „keinen Durst“ haben. Ideal sind energiefreie Flüssigkeitslieferanten wie Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Sie können sich schon morgens die Getränke, die Sie tagsüber genießen möchten, an gut sichtbarer Stelle aufstellen. Für Hochbetagte ist es wichtig, dass die Menschen in ihrer Umgebung darauf achten, dass sie ausreichend trinken.



AUCH DIE SEELE BRAUCHT PFLEGE

Psyche ist in der griechischen Mythologie der Name jenes Vogels mit Schmetterlingsflügeln, der als die Verkörperung der menschlichen Seele gilt. Heute bezeichnet man als „Psyche“ das System menschlichen Wahrnehmens und Denkens, also das, worin die Motive des Verhaltens und Handelns gründen. Die Zunahme psychischer Belastungen und Krankheiten in den letzten Jahren macht klar: Dieses wertvolle System gilt es in jedem Lebensalter zu schützen und zu pflegen.

Herausforderungen konstruktiv begegnen

Im Alter stellen sich spezielle Herausforderungen. So ist etwa der Übergang vom Arbeitsleben in die

Pension für zahlreiche Menschen ein Einschnitt, den sie positiv bewältigen müssen, etwa indem sie den Tagesablauf neu planen oder die Beziehungen zu Kindern und

Enkelkindern sowie zu Freund/innen und Bekannten wieder mehr pflegen. Wie beschrieben gibt es noch zahlreiche weitere Möglichkeiten, wie Sie durch kreative, soziale und sportliche Aktivitäten Ihren (Un)ruhestand sinnvoll gestalten und den „Pensionschock“ vermeiden können. Setzen Sie Ihre Interessen und Hobbys fort, reaktivieren Sie diese oder entdecken Sie etwas vollkommen Neues für sich.

Hilfe bei Altersdepressionen

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO sind bis zu 25 Prozent der Über-65-Jährigen von Altersdepressionen betroffen. Gleichzeitig erhalten nur die wenigsten erkrankten Senior/innen eine entsprechende Behandlung. Der Hauptgrund dafür ist, dass sie ihre Probleme meist für sich behalten. Sprechen Sie also darüber, wenn Sie bemerken, dass Sie dauerhaft in eine Stimmung der Antriebs- und Freudlosigkeit verfallen sind. Suchen Sie bei Bedarf unbedingt einen Arzt oder eine Ärztin auf.

Auf der Höhe des Lebens

Auf seelischer Ebene kann das Alter in gewisser Weise als Höhepunkt betrachtet werden. Jeder Lebensweg ist einzigartig, und reife Menschen verfügen so über einen Schatz an wertvollen individuellen Erfahrungen.

Die eigene Biografie wertschätzen

Im Einklang zu seiner bisherigen Lebensgeschichte zu stehen, ist eine wichtige Voraussetzung dafür, als älterer und alter Mensch glücklich und zufrieden zu sein. Natürlich fällt es nicht allen Menschen leicht, ihre Erfahrungen als wertvoll und notwendig zu erleben und aus der eigenen Biografie Kraft und Optimismus zu schöpfen. Expert/innen für „Biografiearbeit“ können Sie dann bei der Suche nach dem roten Faden im Leben unterstützen. Sie sind darauf spezialisiert, auf spielerisch künstlerische Art und Weise gemeinsam mit Ihnen die Ereignisse, Erfahrungen, Erfolge und Misserfolge im Laufe Ihres Lebens zu untersuchen und den darin verborgenen inneren Zusammenhang zu finden. Sie unterstützen bei Richtungsentscheidungen und können dabei helfen, das Leben sinnerfüllter zu gestalten, die eigenen Talente, Interessen und Aufgaben zu finden.

Psychotherapie für Ältere

Es ist auch nie zu spät für Psychotherapie. Probleme wie Trauer um eine/n Verstorbene/n oder eine Sinnkrise lassen sich mithilfe einer derartigen therapeutischen Unterstützung oft leichter in den Griff bekommen als allein. Eine Psychotherapie kann auch auf einige wenige Stunden begrenzt sein. Wichtige therapeutische Methoden wie Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und systemische Therapie haben sich grundsätzlich auch für Senior/innen bewährt. Daneben gibt es besondere Verfahren für Ältere. Wer einen Verlust erlitten hat, für den können spezielle Trauerseminare hilfreich sein.

Stress lass' nach

Zur psychischen Gesundheit gehört auch, sich nicht allzu viel negativem Stress auszusetzen. Wer in den Ruhezustand wechselt oder der Sorgen und Pflichten der Kinderbetreuung entbunden wird, führt jedoch nicht automatisch schon ein entspanntes und harmonisches Leben. Falls Sie sich gestresst, gereizt oder gehetzt fühlen oder oft schlecht schlafen, können schon einige einfache Maßnahmen erfolgreich Abhilfe schaffen, zum Beispiel ein Saunabesuch, Bewegung an der frischen Luft oder ein Vollbad. Im Prinzip kann alles, was Sie gerne tun, entspannend wirken.

Schlaf als Lebenselixier

Ausreichender Schlaf ist eine wichtige Basis für psychische Gesundheit. Sie müssen nicht unbedingt, wie es oftmals empfohlen wird, genau acht Stunden lang schlafen. Manche Menschen benötigen sechs, andere neun Stunden Schlaf. Wichtig ist, dass Sie die richtige Balance zwischen Wachsein und Schlafen herausfinden und sich so in der Früh ausgeruht fühlen. Viele ältere Menschen, die schlecht durchschlafen und morgens sehr zeitig aufwachen, brauchen einen Nachmittagsschlaf. Doch Vorsicht: Wenn er zu ausgedehnt ist, fehlt abends die Müdigkeit um einzuschlafen. Dann ist es sinnvoll, diesen Kreislauf zu durchbrechen und sich die Müdigkeit aufzusparen. Ein Nickerchen zwischendurch für einige Minuten, während dem man nicht wirklich einschläft, kann hingegen ein wahres Lebenselixier sein.

Gezieltes Entspannungstraining

Gezieltes, regelmäßiges Training kann Ihnen ermöglichen, noch tiefer zu relaxen. Das können Sie beispielsweise in Kursen für Autogenes Training, Yoga, Meditation, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Tai Chi, die Feldenkrais-Methode oder Visualisierungstechniken erlernen.



ZEIT FÜR ZWEISAMKEIT

Eine der positivsten Begleiterscheinungen der reiferen Jahre ist, dass wieder mehr Zeit für den Partner oder die Partnerin zur Verfügung steht. Feiern Sie Ihr Zusammensein.

Planen Sie zum Beispiel ein Mal pro Woche ein wirklich feines Abendessen zu zweit oder unternehmen Sie bewusst etwas, was Ihnen beiden Spaß macht. Aktive Beziehungspflege ist gerade auch dann schön und wichtig, wenn sie schon sehr lange zusammen sind. Manchmal ist es auch notwendig, einander etwas mehr Freiraum zu lassen und einmal getrennt auszugehen. Organisieren Sie zum Beispiel Damen- oder Herrenrunden, machen Sie Spaziergänge, einen Shoppingbummel oder einen Museumsbesuch

mit der Freundin oder dem Freund. Das kann den Alltag zu zweit ebenfalls interessanter machen und Ihnen neue Impulse und neuen Gesprächsstoff geben.

Kontakte knüpfen und pflegen

Falls Sie alleine leben, gilt die Devise „Bleiben Sie nicht in den eigenen vier Wänden“. Telefonieren Sie regelmäßig mit Freund/innen und Bekannten, suchen oder bewahren Sie sich einen Freundes- und Bekanntenkreis von gleichaltrigen, älteren und jüngeren Menschen: denn unterschiedliche Lebenssthe-

men beleben Gespräche und Geist. Nicht wenige alleinstehende ältere Menschen, wollen nicht allein bleiben, schrecken aber vor einer konkreten „Brautschau“ zurück. Liebe und Leidenschaft gelten jedoch zu Unrecht als Privileg der Jugend.

Sex und Zärtlichkeit im Alter

Ganz im Gegenteil: Zweisamkeit, Zärtlichkeit und Sex können in jedem Alter wichtiger Bestandteil eines erfüllten Lebens sein. Diese Sichtweise bleibt heute erfreulicherweise nicht auf ältere Männer beschränkt. Es gibt eine immer größere Gruppe sexuell emanzipierter Frauen aus der Altersgruppe 55plus, die über ein äußerst befriedigendes Sexualleben berichten.

Körperliche Veränderungen

Allerdings kommt es bei Frauen durch die Veränderung des Hormonhaushalts in den Wechseljahren auch zu einem Östrogenmangel, der dazu führt, dass die Scheidensekretion nachlässt. Wenn die Scheide zu trocken bleibt, kann Geschlechtsverkehr als unangenehm oder schmerzhaft empfunden werden. Es kann versucht werden, dies medizinisch zu behandeln. Oft aber wirkt schon ein einfaches Gleitmittel Wunder.

Die Ängste der Männer

Ältere Männer haben relativ häufig ein emotionales Problem damit, dass

sie in sexueller Hinsicht scheinbar nicht mehr so gut „funktionieren“ wie früher. Tatsächlich brauchen sie für eine Erektion meist länger als ein jüngerer Geschlechtsgenosse, das heißt einige Minuten statt einiger Sekunden. Auch die Menge der Samenflüssigkeit wird mit zunehmendem Alter geringer, was dazu führen kann, dass das Bedürfnis nach Ejakulation abnimmt. Das hat aber nichts mit Impotenz zu tun. Was sich mit zunehmendem Alter tatsächlich ändert, kann sogar äußerst positive Konsequenzen haben. So gelingt es einem älteren Mann, den Samenerguss in der Regel leichter hinauszuzögern und damit den Liebesakt zu verlängern. Dadurch wird er ihn selbst mehr genießen und seine Partnerin leichter zum Orgasmus kommen.

Mehr Zärtlichkeit

Selbstverständlich gibt es Frauen und Männer, die in höheren Jahren keine sexuelle Beziehung mehr eingehen möchten. Außerdem findet bei älteren Menschen auch oft eine Verschiebung von der genitalen Orientierung hin zu mehr Zärtlichkeit und anderen Formen von Sexualität statt. Schließlich können Altersbeschwerden und Medikamente die Freude am Sex und die Lust auf Zärtlichkeit beeinträchtigen. Grundsätzlich gefährdet werden sie dadurch aber nicht.



ENGAGIERT GESUND BLEIBEN

Die Lebenserwartung und die bei guter Gesundheit verbrachten Lebensjahre stiegen in den letzten Jahrzehnten stetig. Somit wird die Zeitspanne nach dem Berufsleben immer länger und viele Menschen wollen diese aktiv und sinnstiftend gestalten.

Manche wollen ihr berufliches Leben fortführen und einen „Pensionschock“ vermeiden. Andere möchten anderen Menschen helfen und der Gesellschaft auf diesem Weg etwas zurückgeben. Wiederum andere haben vor allem Spaß daran, ihre Umwelt mitzugestalten, Neues kennenzulernen und neue Freundschaften zu schließen.

Ältere Menschen engagieren sich in den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Bereichen. Männer tun dies häufiger in Rahmen formeller Freiwilligenarbeit (d.h. in Vereinen, Organisationen), Frauen engagieren sich vergleichsweise stärker informell (z.B. Nachbarschaftshilfe, Familie). Davon profitieren die Gesellschaft und die aktiven Senior/innen gleicher-

maßen. Der Nutzen dieses Engagements für unsere Gesellschaft liegt auf der Hand: Senioren und Seniorinnen stellen ihre Lebenserfahrung, Kompetenzen und Zeit zur Verfügung und übernehmen Aufgaben, die für unser Zusammenleben enorm wichtig sind. Das fördert auch die Gesundheit derjenigen, die sich engagieren. Ältere Menschen, die ehrenamtlich tätig sind, zeigen ein verbessertes Wohlbefinden – vor allem dann, wenn sie selbstbestimmt arbeiten können und auch Anerkennung für ihr Engagement erfahren. Das Gefühl gebraucht zu werden, hält den Geist frisch und die Seele gesund.

Selbstbestimmung und Freude sind wichtige Faktoren der freiwilligen Tätigkeit. Wie im Berufsleben ist es auch im Ehrenamt wichtig, den richtigen Bereich zu finden, sich selbst nicht übermäßig zu belasten und manchmal auch „Nein“ zu sagen, um genug Zeit für andere wichtige Dinge des Lebens zu haben. Wenn das gelingt, dann bietet freiwilliges Engagement die Möglichkeit, frei von beruflichen Zwängen den eigenen Interessen nachzugehen, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und selbst etwas zum eigenen gesunden und erfolgreichen Altern beizutragen.



„Es ist wichtig, dass man das richtige Engagement findet. Eines, das einen erfüllt und auch Freude macht.“

Helga Götz



Ich hätte mir nie gedacht, dass ich so viele Leute in meiner Pension kennenlerne! Und ich finde die Tätigkeiten sehr interessant. Das ist mein persönlicher Profit aus dem Ganzen.“

Ewald Muzler



MEHR WOHN-BEFINDEN

In den „eigenen vier Wänden“ fühlen sich die meisten Menschen am wohlsten. Das scheint auch in höheren Jahren so zu sein, denn nur rund fünf Prozent Senior/innen leben in Wohn- oder Pflegeheimen. Alle anderen sind in ihrer eigenen Wohnung oder in häuslicher Pflege.

Veränderte Wohnsituation

Nutzen Sie Ihren Wohnraum bereits optimal? Mit Beginn der Pension ist meist genug Zeit vorhanden, lange geplante Umbauten endlich durchzuführen. Falls die Kinder aus dem Haus sind, steht vielleicht ein Zimmer zur Verfügung, das Sie nun für sich und Ihre Hobbys nutzen können. Eine neue Einrichtung kann die Lebensqualität ebenfalls spürbar erhöhen. Wer im Alter optimales „Wohn-Befinden“ erreichen will,

sollte aber rechtzeitig über mögliche Veränderungen nachdenken. So kann etwa in höheren Jahren die körperliche Leistungsfähigkeit eingeschränkt sein. Dann ist es günstig, wenn die Wohnung leicht zugänglich ist – entweder durch einen Lift oder durch eine Lage im Erdgeschoss. Befinden sich ein Arzt, eine Apotheke, ein Lebensmittelgeschäft in Gehweite? – Dann können sie auch erreicht werden, Häuser, eventuell mit Garten, können eines Tages zu groß sein, um

sich allein darum zu kümmern. In manchen Fällen kann es von Vorteil sein, beizeiten in eine kleinere, am besten schon seniorengerecht eingerichtete Wohnung umzuziehen. Auch wer sich über Möglichkeiten für professionelle mobile Pflege und Unterstützung am Wohnort informiert, ist besser vorbereitet, falls diese einmal wirklich notwendig werden sollte. Informieren Sie sich auch über Staatliche Förderungen für barrierefreies oder altersgerechtes Wohnen in Ihrem Bundesland.

Altersheime und betreutes Wohnen

Die Vorstellung, in ein Altersheim umzuziehen, verdrängen die meisten Menschen. Für manche Senior/innen können die in Heimen vorhandenen Möglichkeiten der Unterstützung oder Pflege jedoch zahlreiche Vorteile bieten. Moderne Altersheime sind meist auch viel besser als ihr Ruf. Sie haben großzügige, helle Zimmer, ermöglichen weitgehende Selbstständigkeit und veranstalten vielfältige Gemeinschaftsaktivitäten. Speziell für allein lebende Menschen kann das sogar neue soziale Kontakte und mehr Lebensqualität bedeuten. Neben Heimen gibt es immer mehr Formen des „betreuten Wohnens“. Wohnungen in so genannten „Senior/innenzentren“ sind bereits altersgerecht gestaltet. Es wurde also

beim Bau und bei der Einrichtung bereits darauf geachtet, dass Gefahrenquellen für Stürze ausgeschaltet werden, und dass es keine Barrieren für Rollstuhlfahrer/innen gibt. Solche Wohnungen können auch vollkommen selbstständig genutzt werden. Falls notwendig, sind aber Betreuer/innen vor Ort, die je nach Bedarf für Hilfe und Unterstützung sorgen oder diese vermitteln.

Mehrgenerationen-Häuser und „Senior/innen-WGs“

Im Wohnbau gibt es zunehmend mehr Projekte für „Mehrgenerationen-Häuser oder -Wohnanlagen“. In diesen haben Menschen unterschiedlichsten Alters jeweils ihre eigenen Wohnungen und meist sind Gemeinschaftsräume vorhanden. Nicht zuletzt gibt es schon einzelne Senior/innen-WGs. Schließlich kommt nach und nach die 68-er-Generation in die Jahre, die diese Wohnform einst „erfunden“ hat. In solchen Wohngemeinschaften nutzen mehrere Menschen gemeinsam eine Mehrzimmerwohnung. Das kann dieselben Vorteile haben wie Studenten-WGs: zum Beispiel gegenseitige Unterstützung, angeregte Diskussionen und gesellige Mahlzeiten. Und ähnliche Nachteile: zum Beispiel allzu „angeregte“ Diskussionen und den Abwasch am nächsten Tag.



SICHERHEIT ZUHAUSE UND UNTERWEGS

In Österreich verletzten sich mehr als 100.000 Senior/innen so schwer, dass sie in einem Spital behandelt werden mussten. Die häufigste Ursache waren Stürze in den eigenen vier Wänden.

Meist nehmen wir an, dass Unfälle nur die anderen treffen – niemals uns selbst. Anhand der zitierten Zahlen lässt sich jedoch objektiv ersehen, dass das Verletzungsrisiko speziell im Haushalt nicht gering ist.

Risiken im Haushalt verringern

Bodenbeläge sollten möglichst rutschsicher sein und Teppiche mit Klebebändern oder Antirutschgittern fixiert werden. Helle Beleuchtung

und Lampen mit Bewegungsmeldern erhöhen die Sicherheit. Treppen sollten beidseitig einen Handlauf haben und die „Gehwege“ ausreichend breit sein, um sich bequem bewegen zu können. Es versteht sich von selbst, dass „Stolperfallen“ vermieden werden sollten, wie etwa lose Kabel auf dem Boden. Notrufanlagen können vor allem für alleine lebende Menschen sinnvoll sein. Der Zugang zum Haus

oder zur Wohnung sollte gut beleuchtet sein. Ein stabiler Sessel und ein Tisch im Vorraum machen das Wechseln der Schuhe einfacher. Sitzhöhen von 46 bis 50 Zentimetern erleichtern das Aufstehen. Die Anschaffung eines höhenverstellbaren Bettes kann ratsam sein.

Ein „Duschplatz“ kann für ältere Menschen empfehlenswert sein. Er wird bodengleich installiert, also ohne Duschtasse. Weiters ist ein Duschklappsitz hilfreich. Rutschhemmende Matten und Haltegriffe sollten nicht nur in der Dusche, sondern auch bei Badewanne und WC angebracht werden. Für Badewannen gibt es bei Bedarf auch verschiedene Einstieghilfen, für das WC Sitzerhöhungen.

Sicher unterwegs

Senior/innen ab 60 Jahren fahren vorsichtiger und vorausschauender Auto. Trotzdem haben sie – je gefahrenem Kilometer – das gleiche Unfallrisiko wie die besonders gefährdeten 18- bis 24-jährigen Lenker – und ab 75 Jahren sogar ein höheres. Liegt das an einer einzelnen großen Beeinträchtigung, so verzichten die Einzelnen meist auf das Autofahren. Oft ist es das Zusammenwirken mehrerer kleinerer Beeinträchtigungen, die nicht so einschränkend erlebt werden, die in ungünstigen oder schwierigeren Situationen zu Unfällen führen. Ein-

geschränktes Seh- und/oder Hörvermögen führt zu einer schlechteren Gefahreinschätzung, höhere Schwankungen in der Konzentrationsfähigkeit vergrößern die Reaktionszeit und motorische Schwächen bei der Ausführung von Brems- oder Lenkmanövern erhöhen das Risiko.

Falls Sie sich beim Autofahren zunehmend unsicher fühlen, sollten Sie in ihrem eigenen Interesse die Fahrtauglichkeit ärztlich und psychologisch testen lassen. Planen Sie Fahrten nach Möglichkeit an Tagen und zu einer Uhrzeit mit wenig Verkehr. Vermeiden Sie Nachtfahrten, denn das Auge wird mit zunehmendem Alter blendempfindlicher. Vorrangmissachtung beim Linksabbiegen ist eine Hauptunfallursache von Senior/innen, also ist dabei besondere Vorsicht ratsam. Ein Automatikgetriebe kann das Autofahren erleichtern. Sie können Ihre Mobilität auch erhöhen, indem Sie immer wieder öffentliche Verkehrsmittel oder Taxis statt Ihres eigenen Autos verwenden. Statt riskant abzubiegen, sollten Sie beispielsweise lieber die Straße queren, indem Sie den Zebrastreifen benutzen und Ihr Fahrrad schieben. Ein Helm ist für alle Radler empfehlenswert. Helle Kleidung und Reflektoren schützen zusätzlich. Letzteres gilt auch für Fußgänger/innen, speziell wenn sie bei Dunkelheit und schlechter Sicht unterwegs sind.



LEBEN MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN

„Aber, Alter, das bedenke, dass es hier doch manches gibt, zum Exempel Gicht und Ränke, was im ganzen unbeliebt“, schrieb schon Wilhelm Busch. Krankheiten und Beeinträchtigungen nehmen im Alter zu. Doch das heißt nicht, dass man sich dadurch die Freude am Leben und an der Aktivität nehmen lassen muss.

Sehen im Alter

Ab dem 50. Lebensjahr können die meisten Menschen Kleingedrucktes nur noch mit weit ausgestreckten Armen lesen. Ein normaler Prozess, der auf das Altern zurückzuführen ist. Fachleute sprechen von der Altersweitsichtigkeit, die mit einer Lesebrille korrigiert werden kann. Lassen Sie

sich rechtzeitig von Ihrem Augenarzt oder Optiker beraten. „Trockene Augen“ können entstehen, wenn die Tränenproduktion im Alter nachlässt oder sich verändert. Tränenersatzmittel, die es rezeptfrei in der Apotheke gibt, gleichen den Tränenfilm aus. Sie gleiten und haften gut auf dem Auge, beeinträchtigen die Sehfähigkeit je-

doch nicht. Auch die Fähigkeit der Pupille, sich weit zu öffnen, verringert sich im Alter. Schon etwa ab dem 40. Lebensjahr kommt es deshalb zu einer Abnahme der Sehschärfe bei Dämmerung und in der Nacht. Manchmal steckt ein Vitamin-A Mangel hinter den Schwierigkeiten. Nach Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker kann dann die Einnahme von bestimmten Nahrungsergänzungen hilfreich sein. Vorsorgliche Untersuchungen beim Augenarzt sind übrigens für alle Menschen spätestens ab dem 40. Lebensjahr wichtig. Nur so können Augenerkrankungen wie zum Beispiel der verbreitete Grüne Star rechtzeitig erkannt und behandelt werden.

Hören im Alter

Vor allem für Männer ist die Wahrscheinlichkeit groß, im hohen Alter schlecht zu hören. Viele Betroffene bemerken nicht, dass ihr Hörvermögen allmählich schwindet, bis sie von Mitmenschen darauf aufmerksam gemacht werden. Andere verdrängen das Problem. Schlechtes Hörvermögen führt aber zu einem gefährlicheren Leben. Haben Sie daher keine Scheu, durch eine Untersuchung beim HNO-Arzt überprüfen zu lassen, ob das Gehör noch in Ordnung ist. Verschiedene Formen von Hörgeräten können Abhilfe schaffen.

Krank im Alter?

Alter ist keine Krankheit, aber eine verringerte Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit des älteren Organismus erhöht das Erkrankungsrisiko.

- Auch wenn eine oder mehrere Krankheiten bestehen, muss dies aber nicht heißen, dass sich die betroffene Person auch „krank“ fühlt. Es ist möglich, dass behandlungsbedürftige Krankheiten wie hoher Blutdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Zuckerkrankheit diagnostiziert werden, gleichzeitig aber keine oder nur geringe subjektive Beschwerden auftreten.
- Chronische Krankheiten bedeuten für Senior/innen nicht zwangsläufig den Verzicht auf ein selbstständiges, selbstverantwortliches und sinnerfülltes Leben. Auch bei schwerer Krankheit können sehr viele ältere Patient/innen ihren Alltag sehr gut bewältigen. Falls notwendig, sollten Sie nicht zögern, dafür jene Hilfsmittel zu verwenden, die im Fachhandel erhältlich sind – von Geh- bis zu Anziehhilfen.
- Eines noch zum Schluss: Vielen Senior/innen macht akuter wie auch chronischer Schmerz zu schaffen. Die moderne Medizin kennt heute jedoch zahlreiche effektive Methoden, um diesen zu lindern oder zu beseitigen. Psychologische Schmerzbehandlung kann ebenfalls sehr hilfreich sein.



UNTERSTÜTZUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause gepflegt. Den Großteil der notwendigen Betreuungsleistungen übernehmen pflegende Angehörige, für die das eine besonders starke psychische und physische Belastung darstellt, die oft mit einem hohen Zeitaufwand, hohen Kosten und jeder Menge „Papierkrieg“ einhergeht.

Damit die finanzielle Belastung abgedeckt wird, haben pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen Anspruch auf Unterstützung. Doch es ist nicht leicht, die Übersicht über die Leistungen und Ansprechstellen zu bekommen. Die wichtigsten bundesweiten Regelungen sind:

- Pflegegeld
- Finanzielle Unterstützung bei Urlaub oder Verhinderung
- Zuschuss für Pflegehilfsmittel und Wohnraumadaptierung
- Pensionsversicherung
- Krankenversicherung
- Arbeitslosenversicherung
- Förderung der 24h-Betreuung
- Obergrenze für Rezeptgebühren
- Befreiung von Gebühren und Entgelten
- Behindertenpass
- Steuerliche Absetzbarkeit

Informationen gibt es beim Sozialministerium über die Homepage www.pflegedaheim.at, über das Bürgerservice unter 01/71100-862586 (Beratung) oder über ein kostenloses Angehörigengespräch unter 01/79706-2705.

Eine weitere zentrale Anlaufstelle ist das Sozialministeriumservice, erreichbar aus ganz Österreich unter Telefon: 01/58831, es gibt auch Landesstellen in allen Bundesländern. Die Broschüre „Wissenswertes für pflegende Angehörige“ der Caritas informiert kurz und verständlich über bundesweite Unterstützungsangebote, die dafür geltenden Voraussetzungen und Ansprechstellen – die Bestellinfo finden Sie im Serviceteil.

Pflegen soll nicht krank machen

Wer pflegt, stellt die eigenen Bedürfnisse oft zurück. Doch das „Sich-immer-Zusammennehmen“ führt oft zu einer Überlastung und kann krank machen. Um dem entgegenzuwirken gibt es in vielen Bundesländern Kurse, die helfen, den Pflegealltag leichter zu bewältigen. Diese haben neben der fachlichen Bedeutung einen zweiten wichtigen Aspekt: Sie können auch andere Pfleger*innen kennenlernen, die in einer ähnlichen Situation sind.



15 TIPPS FÜR GESUNDES ÄLTERWERDEN

1. Ernähren Sie sich vielseitig und ausgewogen mit viel Obst, Gemüse und vollwertigen Produkten.

2. Bewegen Sie sich ausreichend. Am besten täglich, zumindest aber zweibis dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten lang.

3. Knüpfen Sie ein „soziales Netz“. Gute Freund/innen können zu Ihrer Gesundheit beitragen. Nehmen Sie an den Senior/innengruppen von Vereinen, Organisationen und Gemeinden teil.

4. Suchen Sie den **Kontakt mit jüngeren Menschen**. Das kann für beide Seiten bereichernd sein.
5. Achten Sie auf Ihre **seelische Balance**. Nehmen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch, wenn Sie psychische Probleme haben.
6. Leben Sie Ihr Bedürfnis nach **Zweisamkeit** aus. Zärtlichkeit und Sex können in jedem Alter zu Zufriedenheit und körperlichem Wohlbefinden beitragen.
7. **Bleiben Sie** ein Leben lang **neugierig**. Suchen Sie geistige Herausforderungen, lernen Sie Neues und nutzen Sie die Medien des 21. Jahrhunderts.
8. Erhalten Sie Ihre **„mentale Fitness“**. Dafür ist jede konzentrierte geistige Betätigung geeignet: von Zeitung lesen und Kreuzworträtsel lösen über Sudoku und Klavierspielen bis zu Theaterbesuchen, speziellem Gedächtnistraining oder einem Senior/innen-Studium.
9. Erhöhen Sie Ihr **Wohn-Befinden**. Gestalten Sie Ihre Umgebung sicher und Ihrem Alter entsprechend und informieren Sie sich über alle Wohnmöglichkeiten für ältere Menschen: von der Senior/innen-WG über betreutes Wohnen bis zum modernen Altersheim.
10. Achten Sie als Autofahrer/in, Fußgänger/in, Radfahrer/in und Benutzer/in von öffentlichen Verkehrsmitteln auf Ihre **Sicherheit**.
11. Nutzen Sie **medizinische Vorsorgemaßnahmen** und bereiten Sie sich auch in anderen Lebensbereichen bestmöglich auf das Alter vor.
12. Begreifen Sie das **Alter als Chance**, denken Sie positiv, trauen Sie sich etwas zu und haben Sie Mut zur Selbständigkeit.
13. Wenn Sie an den typischen Beschwerden des Alters leiden, **lassen Sie sich bestmöglich behandeln**. Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin und nutzen Sie weiterhin Ihren Spielraum für Aktivität.
14. **Bleiben Sie** insgesamt **aktiv, offen und geistig rege**. Das erhält Sie jung und stärkt Ihr gesamtes Wohlbefinden.
15. Wenn Sie hilfs- oder pflegebedürftig werden sollten, suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und **Pflege**.

ALLGEMEINE HINWEISE FÜR DIE 7 SENIOREN-FITS

Keine Übung darf Schmerzen bereiten. Fordern, nicht überfordern. Langsam steigern. Mäßig, aber regelmäßig heißt die Devise, am besten täglich nach dem Aufstehen.

Die Übungen wurden unter dem Gesichtspunkt der Sturzvermeidung ausgewählt und fördern Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Sie haben keinen therapeutischen Anspruch, sondern dienen Ihrer Vitalität und Selbstständigkeit. Bei eventuellen Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates klären Sie mit Ihrem Orthopäden/Ihrer Orthopädin, ob die Übungen für Sie empfehlenswert sind.

Bei den Kräftigungsübungen sollte ein angenehmes Spannungsgefühl spürbar sein (Dauer und Zahl der Wiederholungen abhängig vom persönlichen Entwicklungszustand).

Bei den Übungen zur Beweglichkeit sollten Sie ein angenehmes Dehnungsgefühl über 10-30 Sekunden spüren. Die Pfeile kennzeichnen jene Körperbereiche, auf die die Übungen wirken. Atmen Sie während der Übungen ruhig weiter. Halten Sie die Wirbelsäule möglichst gerade, (Hohlkreuz vermeiden). Sollten Sie eine Einführung in die Übungen benötigen, dann wenden Sie sich an kompetente Übungsleiter/innen in Sportvereinen.

Achten Sie darauf, dass die in den Übungen benutzten Gegenstände (Stuhl, Tisch) stabil stehen und nicht wegrutschen können.

1

Einstimmung / Gleichgewicht

In den Zehenstand drücken und die Arme nach Möglichkeit in die Senkrechte bringen. Halten.

Variation: Die Augen schließen.



2a 2b

Gleichgewicht / Kraft

Nehmen Sie die abgebildete Position ein. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Beugen Sie leicht das Standbein. Gesäßmuskulatur anspannen. Die Zehenspitzen des angehobenen Beines zum Schienbein ziehen.

3

Beinrückseite dehnen

Die Muskeln der Rückseite des Oberschenkels neigen zur Verkürzung. Nehmen Sie die Übungsposition wie abgebildet langsam und vorsichtig ein. Sie sollen ein deutliches, aber immer noch angenehmes Dehnungsgefühl spüren.



4

Gleichgewicht / Kraft

Arme zur Seite strecken, Handflächen zeigen nach außen. Ein Sessel ist für eventuell notwendiges Abstützen in Griffweite. Nun heben Sie den Oberschenkel des rechten bzw. linken Beines und versuchen auf dem anderen Bein ruhig zu stehen. Spüren Sie die kräftigende Muskelspannung.

Tip: Beugen Sie leicht das Standbein.

Variation: Zunächst ein Auge, dann beide Augen schließen.

5

Hüftbeuger dehnen

Großer Schritt. Übungsposition einnehmen, die Muskeldehnung sollte in der Hüftbeuge spürbar sein.



6

Gleichgewicht / Kraft

Bei aufrechtem Stand heben Sie das gestreckte Bein seitlich, der Fuß zeigt nach vorne. Ein Sessel ist für ein eventuell notwendiges Abstützen in Griffweite.



7

Stützkraft / Ganzkörperspannung

Schrägliegestütz. Beim Beugen der Arme bleibt der Körper gestreckt und bildet eine Gerade.

BÜCHER

Norbert Bachl, Werner Schwarz,
Johannes Zeibig

Aktiv ins Alter

Mit der richtigen Bewegung
jung bleiben
Springer-Verlag KG, 2007

Anne Biegel, Heleen Swildens,
Hanne Schleich

Wo ist denn meine Brille?

Briefwechsel zweier Frauen über
das Älterwerden
dtv, 1995

Franz Böhmer (Hg.)

Altern ohne Kompromisse

Verlagshaus der Ärzte, 2009

Barbara Bojack, Klaus Sanden

Älter werden – lebensfroh bleiben

Schutz vor Altersdepression
Herder Verlag, 2006

Günter Born

Computer – Leichter Einstieg für Senioren

Entdecken Sie eine neue Welt!
Markt + Technik Verlag, 2006

Ilse Buck

So bleiben Sie länger fit!

Gesundheit und Beweglichkeit bis
ins hohe Alter
Ueberreuter Verlag, 2004

Robert N. Butler, Myrna I. Lewis

Alte Liebe rostet nicht

Über den Umgang mit Sexualität
im Alter
Hans Huber Verlag, 1996

Gisa Bühler-Lucke

Wechseljahre ohne Hormone

Alternativen bei Hitzewallungen & Co.
Orlanda Frauenverlag GmbH, 2004

Gene D. Cohen

Vital und kreativ

Geistige Fitness im Alter
Walter Verlag, 2006

Dorette Deutsch

Lebensträume kennen kein Alter

Ideen für das Zusammenwohnen in
der Zukunft
Verlag Krüger, Frankfurt, 2007

Dorothee Döring

Ich liebe mein Alter!

Endlich Zeit, das Leben zu genießen
Kreuz Verlag, 2007

Dörte Fuchs, Jutta Orth

Umzug in ein neues Leben

Alternative Wohnkonzepte für die
zweite Lebenshälfte
Verlag Redline, 2005

Gerald Gatterer, Erika Folkes

Generation 50 plus

Ratgeber für Menschen in den
besten Jahren
Springer Verlag, 2006

Andreas Giger

Reife Lebensqualität

Warum Falten sexy werden
Books on Demand GmbH, 2007

Anselm Grün

Die hohe Kunst des Älterwerdens

dtv, 2010

Paul Haber
Ernährung und Bewegung für jung und alt
Älter werden – gesund bleiben
Springer Verlag, 2006

Christine Haiden
Vielleicht bin ich ja ein Wunder
Gespräche mit 100-Jährigen
Residenz Verlag, 2006

Herta Heisler
Denn das Leben ist Genuss
Ein Ernährungs-Ratgeber für die 55 Plus Generation
Verlag 55Plus Medien, 2004

Wildor Hollmann
Gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter
Kaufmann Verlag, 2006

Martin Korte
Jung im Kopf: Erstaunliche Einsichten der Gehirnforschung in das Älterwerden
Deutsche Verlags-Anstalt, 2012

Peter M. Lattermann, Melanie Hertel
Osteoporose
Schutz und Stärke für Ihre Knochen
Urania Verlag, 2007

Ronnie Leitgeb, Dietmar Schobel
Vital! Das ABC der Lebenslust
Ihr Gesundheitsbegleiter für die besten Jahre
Residenz Verlag, 2006

Leopold Rosenmayr
Schöpferisch Altern
Eine Philosophie des Lebens
LIT Verlag, 2007

Günter Schagerl
Diabetes fit – mit Bewegung besser leben
Krenn Verlag, 2006

Jörg Schieb
Das Internet clever nutzen
PC-Schule für Senioren
Verlag Stiftung Warentest, 2007

Herb Stumpf
Wenn das Wochenende 7 Tage hat:
Berufsende - Rente - Älterwerden ...und alles, was Sie dazu wissen sollten
Books on Demand GmbH, 2011

Eva Tenzer
Älter werden wir jetzt
Happy Aging statt Forever Young
Krüger Verlag, 2005

Patricia Tudor-Sandahl, Sigrid Irimia
Das Leben ist ein langer Fluss: Über das Älterwerden
HERDER spektrum, 2007

Hans Zeier
Männer über fünfzig
Körperliche Veränderungen, Chance für die zweite Lebenshälfte
Verlag Huber Hans, 2002

Otto Zsok
Vom Sinn und Glück des Alters
Lebensqualität im höheren Alter
Eos Verlag U. Druck, 2007

BROSCHÜREN UND MAGAZINE

Bewegung

Ernährung

Psychosoziale Gesundheit

Broschürenreihe „Gesundheit für Alle!“

Fonds Gesundes Österreich

Tel. 01 / 89 50 400

www.fgoe.org

Engagement im Alter

www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/broschueren-folder/engagiert-gesund-bleiben/

Broschüren des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen (BMGF)

www.bmgf.gv.at/home/Service/Broschueren/

Themen:

Demenz - Frauen und Männer mit Demenz

Richtige Ernährung ab dem 65.

Lebensjahr – leicht gemacht/

Rezeptbroschüre

Konsument –

Broschüren des Vereins für Konsumenteninformation (VKI)

Tel. 01 / 588 77 – 0

www.konsument.at

Senioren: Sicher und gesund alt werden

www.konsument.at/cs/

Satellite?pagename=Konsument/

MagazinArtikel/

Detail&cid=318898209775

Altenpflege daheim

www.konsument.at/cs/

Satellite?pagename=Konsument/MagazinArtikel/Detail&cid=30595

Wohnen im Alter – Pflegeheime

www.konsument.at/cs/

Satellite?pagename=Konsument/MagazinArtikel/Detail&cid=745

Broschüren des Sozialministeriums (BMASK)

Zu den Themen (Stichworten):

Seniorinnen und Senioren, Pflege,

Konsumentenschutz - Umzug ins

Seniorenheim - Das Wichtigste zum

Heimvertragsgesetz, Pflegebedürftig

- Das neue Heimvertragsgesetz -

[https://broschuerenservice.sozialmi-](https://broschuerenservice.sozialministerium.at/)

[nisterium.at/](https://broschuerenservice.sozialministerium.at/)

Broschüren Hotline

Tel. 01 / 1 71100 - 86 25 25

Richtig Bewegen im Alter

Gesundheitsaktion SOS Körper

Tel. 01 / 41500-3008

office@soskoerper.at

Wandern und Bergsteigen ab 50

Naturfreunde Österreich

Tel. 01 / 892 35 34 – 22

www.naturfreunde.at

Broschüren des Hilfswerk Österreich

Der Hilfswerk Pflegekompass,
Demenz, Leben mit chronischen
Schmerzen, Seelen.Leben
Tel. 01 / 40 57 500
www.hilfswerk.at/oesterreich/wir-ueber-uns/service/broschueren/

Magazin: Unsere Generation

Pensionistenverband Österreich
Tel. 01 / 313 72 – 0
www.pvoe.at

Wissenswertes für pflegende Angehörige

Caritas
www.caritas-pflege.at/fileadmin/storage/global/document/Betreuung-Pflege/Wissenswertes-pflegende-Angehoerige.pdf

Broschüren der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Essen und Trinken im Alter – (k)ein
Problem?
www.fitimalter-dge.de/service/medien.html#c984
Bei großer Hitze:
Ausreichend Flüssigkeit für Senioren
www.dge.de/presse/pm/bei-grosser-hitze-ausreichend-fluessigkeit-fuer-senioren/

Aktuelle Aspekte der
Seniorenernährung
www.dge.de/presse/pm/aktuelle-aspekte-der-seniorenernaehrung/

Welt-Alzheimer-Tag: Mit Demenz am
Leben teilnehmen
www.dge.de/presse/pm/welt-alzheimer-tag-mit-demenz-am-leben-teilnehmen/

SeniorInnen im Straßenverkehr Verkehrsorganisation und technische Verkehrsangelegenheiten (MA 46)

www.wien.gv.at/verkehr/verkehrssicherheit/aktionen/senioren/index.html

NÜTZLICHE ADRESSEN UND KONTAKTE

Österreichweite Anlaufstellen

Aktionskreis Motopädagogik Österreich (AKMÖ)

akmö – Aktionskreis Motopädagogik
Österreich, Döblinger Hauptstr. 7a/43
1190 Wien
www.akmoe.at/

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ)

Dommayergasse 8, 1130 Wien
Tel. 01 / 877 38 200
office@asvoe.at

**Arbeiter-Samariter-Bund
Österreichs (ASBÖ)**

Hollergasse 2 – 6
1150 Wien
Tel. 01 / 89 145 – 226
info@samariterbund.net
www.samariterbund.net

**Arbeitsgemeinschaft für Sport und
Körperkultur in Österreich (ASKÖ)**

Bundesorganisation
Maria Jacobi-Gasse 1,
Media Quarter Marx 3.2, 1030 Wien
Tel. 01 / 869 32 45 – 0
askoe@askoe.at
www.askoe.or.at

**Bundesministerium für
Gesundheit und Frauen**

Radetzkystraße 2
1030 Wien
Tel. 01 / 711 00 – 0
buergerservice@bmg.gv.at
www.bmg.gv.at

**Bundesministerium für Arbeit,
Soziales und Konsumentenschutz**

Stubenring 1
1010 Wien
Tel. 01 / 71 100 – 0
www.sozialministerium.at/site/
post@sozialministerium.at

Caritas Österreich

Albrechtskreithgasse 19 – 21
1160 Wien
Tel. 01 / 488 31 – 0
office@caritas-austria.at
www.caritas.at

CLUB 50

Verein für Seniorenfreizeitgestaltung
Praterstraße 38
1020 Wien
Tel. 01 / 245 50
office@club50.at
www.club50.at

**EURAG Österreich –
Lebensqualität 50 plus**

Curlandgasse 22, 1170 Wien
Tel. 01 / 489 09 36
eurag@eurag.at
www.eurag.at

Kuratorium für Verkehrssicherheit

Schleiergasse 18
1100 Wien
Tel. 05 77 077 – 0
kfv@kfv.at
www.kfv.at

Naturfreunde Österreich

Viktoriagasse 6
1150 Wien
Tel. 01 / 892 35 34 – 22
info@naturfreunde.at
www.naturfreunde.at

**ÖAMTC-Verkehrssicherheitsaktion
für mobile Menschen ab 60**

„Mobil sein – Mobil bleiben“
Fahrsicherheitszentren des ÖAMTC
Triester Straße 120, 2524 Teesdorf
Tel. 0 22 53 / 81 700 – 32061
mobilsein@oeamtc.at
www.oeamtc.at/fahrtechnik/mobil-
sein-mobil-bleiben/mobil-sein-mobil-
bleiben-11005933

Österreichischer Alpenverein

Olympiastraße 37
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 595 47
office@alpenverein.at
www.alpenverein.at

Österreichisches Hilfswerk

Bundesgeschäftsstelle
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien
Tel. 01 / 40 57 500
office@hilfswerk.at
www.hilfswerk.at

Notruftelefon Hilfswerk

Information und Beratung
Schottenfeldgasse 29,
1070 Wien
Tel. 01 / 512 36 61 17
notruftelefon@wiener.hilfswerk.at

Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK)

Wiedner Hauptstraße 32
1041 Wien
Tel. 01 / 589 00 – 0
service@roteskreuz.at
www.roteskreuz.at

Österreichischer Seniorenbund

Lichtenfelsgasse 7
1010 Wien
Tel. 01 / 401 26 – 431
bundesorg@seniorenbund.at
www.seniorenbund.at

Österreichischer Seniorenrat

Sperrgasse 8 – 10/III
1150 Wien
Tel. 01 / 892 34 65
kontakt@seniorenrat.at
www.seniorenrat.at

Pensionistenverband Österreich (PVÖ)

Gentzgasse 129
1180 Wien
Tel. 01 / 313 72
office@pvoe.at
www.pvoe.at

SPORTUNION Österreich

Falkestraße 1
1010 Wien
Tel. 01 / 513 77 14
office@sportunion.at
www.sportunion.at

Volkshilfe Österreich

Bundesgeschäftsstelle
Auerspergstraße 4
1010 Wien
Tel. 01 / 402 62 09
office@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at

VÖV

Verband Österreichischer Volkshochschulen (VHS)

Pulverturmstraße 14A
1090 Wien
Tel. 01 / 21 64 226
voev@vhs.or.at
www.vhs.or.at

Burgenland

ASKÖ Burgenland

Ruster-Straße 8
7000 Eisenstadt
Tel. 0 26 82 / 666 54
burgenland@askoe.or.at
www.askoe-burgenland.at

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ) Burgenland

Neusiedlerstraße 54
7000 Eisenstadt
Tel. 0 26 82 / 64824
office@asvoe-burgenland.at
www.asvoe-burgenland.at

Burgenländische VHS

Landesverband
Pfarrgasse 10
7000 Eisenstadt
Tel. 0 26 82 / 613 63
info@vhs-burgenland.at
www.vhs-burgenland.at

Hilfswerk Burgenland

Robert Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
Tel. 0 26 82 / 651 50
office@burgenland.hilfswerk.at
www.hilfswerk.at

Österreichisches Rotes Kreuz

Landesverband Burgenland
Henri Dunant Straße 4
7000 Eisenstadt
Tel. 0 26 82 / 744 – 0
office@b.rotekreuz.at
www.rotekreuz.at/burgenland/

Pensionistenverband Burgenland

Johann Permayerstraße 2
7000 Eisenstadt
Tel. 0 26 82 / 775400
burgenland@pvoe.at
www.pvburgenland.at

Seniorenbund Burgenland

Ing. Julius Raab-Straße 7
7000 Eisenstadt
Tel. 0 26 82 / 799 – 44
office.osb@oevp-burgenland.at
www.bgld.seniorenbund.at/

SPORTUNION Burgenland

Neusiedlerstraße 58
7000 Eisenstadt
Tel. 0 26 82 / 621 88
sportunion@burgenland.org
www.sportunion-burgenland.at

Volkshilfe Burgenland

Johann Permayer-Straße 2
7000 Eisenstadt
Tel. 0 26 82 / 615 69
center@volkshilfe-bgld.at
www.volkshilfe-bgld.at

Kärnten

ASKÖ Kärnten

Roseneggerstraße 19
9020 Klagenfurt
Tel. 0 463 / 51 18 76
guenter.leikam@askoe-kaernten.at
www.askoe-kaernten.at

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ) Kärnten

Siebenhügelstraße 107 B / Ebene 3
9020 Klagenfurt
Tel. 0 463 / 51 41 46 – 5
office@asvoe-kaernten.at
www.asvoe-kaernten.at

Hilfswerk Kärnten

8.-Mai-Straße 47
9020 Klagenfurt
Tel. 05 05 44 – 00
office@hilfswerk.co.at
www.hilfswerk.at

Kärntner VHS

Landesverband
Bahnhofstraße 44
9020 Klagenfurt
Tel. 05 04 77 / 70 70
office@vhs-ktn.at
www.vhs-ktn.at

Österreichisches Rotes Kreuz

Landesverband Kärnten
Grete-Bittner-Straße 9
9020 Klagenfurt
Tel. 050 91 44
www.rotekreuz.at/kaernten/

Pensionisten Verband Landesorganisation Kärnten

Bahnhofstraße 44
9020 Klagenfurt
Tel. 0 463 / 51 61 81
kaernten@pvoe.at
www.pvoe.at

Seniorenbund Kärnten

8. Mai Straße 47/2,
9020 Klagenfurt
Tel. 0 463 / 58 62 - 42
seniorenbund@oevpkaernten.at
www.landespartei.oevpkaernten.
at/?page_id=502

Seniorenbüro Klagenfurt

Rathaus, Neuer Platz 1,
9010 Klagenfurt
Tel. 0 463 / 537 2753
seniorenbuero@klagenfurt.at
www.landespartei.oevpkaernten.
at/?page_id=502

SPORTUNION Kärnten

Wilsonstraße 25
9010 Klagenfurt
Tel. 0 463 / 231 84
office@sportunion-kaernten.at
www.sportunion-kaernten.at

Volkshilfe Kärnten

Platzgasse 18
9020 Klagenfurt
Tel. 0 463 / 324 95
info@volkshilfe-ktn.at

Niederösterreich

Allgemeiner Sportverband Öster- reichs (ASVÖ) Niederösterreich

Laubeplatz 8-10/2/2-3
1100 Wien
Tel. 01 / 604 17 60
office@asvoe-noe.at
www.asvoe-noe.at/

ASKÖ Niederösterreich

Dr. Theodor Körner-Straße 64
2521 Trumau
Tel. 0 22 53 / 618 77
kurt.ebruster@askoe.or.at
www.askoenoe.at

Hilfswerk Niederösterreich

Ferstlergasse 4
3100 St. Pölten
Tel. 0 27 42 / 249
service@noe.hilfswerk.at
www.hilfswerk.at/niederosterreich/

Mittendrin im Leben

Land Niederösterreich

Amt der NÖ Landesregierung
Landhausplatz 1
3109 St. Pölten
Tel. 0 27 42 / 900 513 219
senioren@noel.gv.at
www.mittendrin-im-leben.at/

Niederösterreichische VHS

Landesverband
Julius Raab Promenade 27
3100 St. Pölten
Tel. 0 27 42 / 328 – 11 oder 23
verband.noe-vhs@aon.at
www.vhs-noe.at

Österreichisches Rotes Kreuz

Landesverband Niederösterreich
Franz Zant-Allee 3 – 5
3430 Tulln
Tel. 05 91 44
office@n.rotekruz.at
www.rotekruz.at/noe/service/kontakt/

Pensionistenverband

Niederösterreich

Bahnhofplatz 10/4,
3100 St. Pölten
Tel. 0 27 42 / 49199
niederosterreich@pvoe.at
www.noe.pvoe.at/

Seniorenbund Niederösterreich

Ferstlergasse 4
3109 St. Pölten
Tel. 0 27 42 / 90 20
office@noe-senioren.at
www.noe-senioren.at/

SPORTUNION Niederösterreich

Dr. Adolf Schärf-Straße 25
3100 St. Pölten
Tel. 0 27 42 / 205
office.noe@sportunion.at
www.noe.sportunion.at

Volkshilfe Niederösterreich

Grazer Straße 49 – 51
2700 Wr. Neustadt
Tel. 0 26 22 / 822 00
center@noe-volkshilfe.at
www.noe-volkshilfe.at/cms/cms.php

Oberösterreich

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ) Oberösterreich

Leharstrasse 28
4020 Linz
Tel. 0 732 / 601460-0
office@asvo-sport.at
www.asvo-sport.eu/home.html

Amt der Oberösterreichischen Landesregierung

Seniorenbeauftragte/-er
Landhausplatz 1
4021 Linz
Tel. 0 732 / 77 20 – 15 789
www.land-oberoesterreich.gv.at

ASKÖ Oberösterreich

Hölderlinstraße 26
4040 Linz
Tel. 0 732 / 73 03 44
lv@askoe-ooe.at
www.askoe-ooe.at

Hilfswerk Oberösterreich

Dametzstraße 6
4020 Linz
Tel. 0 732 / 77 51 11
office@ooe.hilfswerk.at
www.hilfswerk.at

Oberösterreichische VHS

Landesverband
Bulgariplatz 12/4
4020 Linz
Tel. 0 732 / 66 60 01
office@vhs-verband.ooe.at
www.vhs-verband-ooe.at

Österreichisches Rotes Kreuz

Landesverband Oberösterreich
Körnerstrasse 28
4020 Linz
Tel. 0 732 / 76 44 – 0
office@o.roteskreuz.at
www.roteskreuz.at/ooe

Pensionisten Verband

Landesorganisation Oberösterreich
Wiener Straße 2
4020 Linz
Tel. 0 732 / 66 32 41
oberoesterreich@pvoe.at
www.pvooe.at

Seniorenbund Oberösterreich

Obere Donaulände 7
4010 Linz
Tel. 0 732 / 77 53 11
office@ooe-seniorenbund.at
[www.ooe-seniorenbund.at/no_ cache/startseite](http://www.ooe-seniorenbund.at/no_cache/startseite)
www.isa.at

SPORTUNION Oberösterreich

Wieningerstraße 11
4020 Linz
Tel. 0 732 / 77 78 54
info@sportunionooe.at
www.sportunionooe.at

Volkshilfe Oberösterreich

Glimpfingerstraße 48
4020 Linz
Tel. 0 732 / 34 05 – 0
office@volkshilfe-ooe.at
www.volkshilfe-ooe.at

Salzburg

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ) Salzburg

Itzlinger Hauptstraße 20
5020 Salzburg
Tel. Tel. 0 662 / 45 92 60
office@asvoe-sbg.at
www.asvoe-sbg.at/

ASKÖ Salzburg

Parscherstraße 4
5023 Salzburg
Tel. 0 662 / 87 16 23
office@askoe-salzburg.at
www.askoe-salzburg.at

Club Aktiv gesund – Sicher Fit über 50

Info und Anmeldung
MMag. Oliver Jarau
Tel. 0 662 / 45 11 24 – 15
jarau@askoe-salzburg.at
www.askoe-salzburg.at

Hilfswerk Salzburg

Kleßheimer Allee 45
5020 Salzburg
Tel. 0 662 / 43 47 02
office@salzburger.hilfswerk.at
www.hilfswerk.at

Österreichisches Rotes Kreuz

Landesverband Salzburg
Sterneckstr. 32
5020 Salzburg
Tel. 0 662 / 81 44
landesverband@s.rotekreuz.at
www.rotekreuz.at/sbg/

Pensionisten Verband

Landesorganisation Salzburg
Alpenstraße 112
5020 Salzburg
Tel. 0 662 / 87 50 60
salzburg@pvoe.at
www.pvsalzburg.at

Salzburger VHS

Landesverband
Strubergasse 26
5020 Salzburg
Tel. 0 662 / 87 61 51 – 0
info@volkshochschule.at
www.volkshochschule.at/die-volks-
hochschule-salzburg/

Seniorenbund Salzburg

Merianstraße 13
5020 Salzburg
Tel. 0 662 / 87 56 85
office@seniorenbund.com
www.50pluscenter.at/content/
seniorenbund/

SPORTUNION Salzburg

Ulrike-Geschwandtner-Straße 6
5020 Salzburg
Tel. 0 662 / 84 26 88
office@sportunion-sbg.at
www.sportunion-sbg.at/de

Volkshilfe Salzburg

Innsbrucker Bundesstraße 37
5020 Salzburg
Tel. 0 662 / 42 39 39
office@volkshilfe-salzburg.at
www.volkshilfe-salzburg.at

Steiermark

Allgemeiner Sportverband Öster- reichs (ASVÖ) Steiermark

Herrgottwiesgasse 260
8055 Graz
Tel. 0 316 / 827 419
office@asvoe-steiermark.at
www.asvoe-steiermark.at

ASKÖ Steiermark

Schlossstraße 20
8020 Graz
Tel. 0 316 / 58 33 54
office@askoe-steiermark.at
www.askoe-steiermark.at/de

GEFAS Steiermark – Gesellschaft
für Aktives Altern und Solidarität der
Generationen

Kaiserfeldgasse 17
8010 Graz
gefas@generationen.at
www.generationen.at

Hilfswerk Steiermark

Paula-Wallisch-Straße 9
8055 Graz
Tel. 0 316 / 81 31 81
office@hilfswerk-steiermark.at
www.hilfswerk.at

Österreichisches Rotes Kreuz

Landesverband Steiermark
Merangasse 26
8010 Graz
Tel. 05 01 445 – 100 00
landesverband@st.rotekreuz.at
www.rotekreuz.at/stmk

Pensionisten Verband

Landesorganisation Steiermark
Lange Gasse 42
8010 Graz
Tel. 0 316 / 71 26 01
steiermark@pvoe.at
www.pvstmk.at/

Seniorenbund Steiermark

Karmeliterplatz 6
8010 Graz
Tel. 0 316 / 82 21 – 30
seniorenbund@stvp.at
www.seniorenbund.stvp.at

SeniorInnenbüro der Stadt Graz

Stigergasse 2
8011 Graz
Tel. 0 316 / 872 – 63 90
senioren@stadt.graz.at
www.graz.at

SPORTUNION Steiermark

Gaußgasse 3
8010 Graz
Tel. 0 316 / 32 44 30
office@sportunionsteiermark.at
www.sportunion-steiermark.at

Steirische VHS

Landesverband
Hans-Resel-Gasse 6
8020 Graz
Tel. 05 77 99 / 23 62
vhs@akstmk.at
www.vhsstmk.at

Volkshilfe Steiermark

Sackstraße 20
80 10 Graz
Tel. 0 316 / 89 60
office@stmk.volkshilfe.at
www.stmk.volkshilfe.at

Tirol

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ) Tirol

Fallmerayerstrasse 12
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 58 64 37
office@asvoe-tirol.at
www.asvoe-tirol.at/de

ASKÖ - Tirol

Langer Weg 15/3
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 58 91 12
office@askoe-tirol.at
www.askoe-tirol.at/de

Freiwilligenzentrum Tirol

Heiliggeiststraße 16
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 72 70 – 35
freiwilligenzentrum@dibk.at
www.freiwillige-tirol.at

Juff-Seniorenreferat

Michael-Gaismair-Straße 1
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 508 3562
ga.senioren@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/
senioren/

Leih-Oma-Dienst

Aktion „Rettet das Kind“
Krippengasse 4
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 202413
office@rettet-das-kind-tirol.at
www.rettet-das-kind-tirol.at

Österreichisches Rotes Kreuz

Steinbockallee 13
6063 Rum
Tel. 057 144
info@roteskreuz-tirol.at
www.roteskreuz-tirol.at/

Pensionisten Verband

Landesorganisation Tirol
Salurnerstraße 2/III
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 58 91 13
tirol@pvoe.at
www.pensiverband-tirol.at/

SelbA – Selbständig im Alter

Riedgasse 9
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 22 30 – 551
www.bildung-tirol.at/bereiche/selba

Seniorenbund Tirol

Adamgasse 5a
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 58 01 68
office@tiroler-seniorenbund.at
www.tiroler-seniorenbund.at/

SPORTUNION Tirol

Rennweg 8
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 58 64 51
office@sportunion-tirol.at
www.sportunion-tirol.at

Tiroler VHS

Landesverband
Marktgraben 10
6020 Innsbruck
Tel. 0 512 / 58 88 82 – 0
innsbruck@vhs-tirol.at
www.vhs-tirol.at

Volkshilfe Tirol

Südtiroler Platz 10-12
6020 Innsbruck
Tel. 0 50 890 10 00
kontakt@volkshilfe.net
www.volkshilfe.net/

Vorarlberg

Amt der Vorarlberger Landesregierung

Gesellschaft und Soziales –
Seniorenangelegenheiten
Römerstraße 15
6900 Bregenz
Tel. 0 55 74 / 511 – 24 117
gesellschaft-soziales@vorarlberg.at
www.vorarlberg.at

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ) Vorarlberg

Markus-Sittikus-Straße 5
6845 Hohenems
Tel. 0 55 76 / 74992
office@vsv.at
www.vsv.at/

ASKÖ Vorarlberg

Bodangasse 4
6900 Bregenz
Tel. 0664 / 73121601
info@askoe-vorarlberg.at
www.askoe-vorarlberg.at/

Österreichisches Rotes Kreuz

Landesverband für Vorarlberg
Industriepark Runa
Beim Gräble 10
6800 Feldkirch
Tel. 0 55 22 / 770 00 – 0
office@v.rotekreuz.at
www.rotekreuz.at/vorarlberg

Pensionisten Verband

Landesorganisation Vorarlberg
Rathausstraße 11
6900 Bregenz
Tel. 0 55 74 / 459 95
vorarlberg@pvoe.at
www.pvorarlberg.at

Seniorenbund Vorarlberg

Schulgasse 36
6850 Dornbirn
Tel. 0 55 72 / 225 48
franz.himmer@mitdabei.at
www.mitdabei.at/

SPORTUNION Vorarlberg

Churerhof 1
6833 Weiler
Tel. 0 55 23 / 523 30
info@sportunion-vlbg.at
www.sportunion-vorarlberg.eu

Volkshilfe Vorarlberg

Anton-Schneiderstraße 19
6900 Bregenz
Tel. 0 55 74 / 488 53
volkshilfe-vlbg@aon.at
www.volkshilfe-vlbg.at

Vorarlberger VHS

Landesverband
Am Garnmarkt 12
6840 Götzis
Tel. 0 55 23 / 551 50 – 0
info@vhs-vorarlberg.at
www.vhs-vorarlberg.at

Wien

Allgemeiner Sportverband Österreichs (ASVÖ) Wien

Gumpendorfer Straße 65/18
1060 Wien
Tel. 01 / 586 96 52-0
office@asvoewien.at
www.asvoewien.at/de

ASKÖ Wien

Maria-Jacobi-Gasse 1
Media Quarter Marx 3.2
1210 Wien
Tel. 01 / 545 31 31
office@askoe-wien.at
www.askoe-wien.at

Caritas Socialis

Offener Mittagstisch, Ehrenamt
Oberzellergasse 1
1030 Wien
Tel. 01 / 717 53 – 0
info@cs.or.at
www.cs.or.at

Ehrenamtsbörse

Wiener Aktionsgemeinschaft,
Bürgerbüro für Jung und Alt
Schottenfeldgasse 29/Stg. 1
1072 Wien
Tel. 01 / 512 36 61
info@wiener.hilfswerk.at
www.ehrenamtsboerse.at

Fonds Soziales Wien

Guglgasse 7 – 9
1030 Wien
Tel. 05 05 379
kontakt@fsw.at
www.fsw.at

Institut für Frauen- und Männergesundheit

Frauengesundheitszentrum FEM
Sammelweis-Frauenklinik
Frauengesundheitszentrum FEM Süd
im Kaiser Franz Josef-Spital
Männergesundheitszentrum MEN im
Kaiser Franz Josef-Spital
www.fem.at/

Hilfswerk Wien

Schottenfeldgasse 29
1072 Wien
Tel. 01 / 512 36 61
info@wiener.hilfswerk.at
www.hilfswerk.at

Österreichisches Rotes Kreuz

Landesverband Wien
Nottendorfer Gasse 21
1031 Wien
Tel. 05 01 44
service@w.roteskreuz.at
www.roteskreuz.at/wien/service/
kontakt/

Pensionisten Verband

Landesorganisation Wien
Alserbachstraße 23
1090 Wien
Tel. 01 / 319 40 12 – 13
wien@pvoe.at
www.wien.pvoe.at

Seniorenbund Wien

Biberstraße 9
1010 Wien
Tel. 01 / 515 43 – 600
wiener@seniorenbund.at
www.ab5zig.at/index.php?id=488

Seniorenbüro der Stadt Wien – Seniorenbeauftragter

Guglgasse 7-9
1030 Wien
Broschürens-service
Tel. 05 05 379 – 100
Senioren-Service-Telefon
Tel. 01 / 40 00 – 85 80
post@senior-in-wien.at
www.senior-in-wien.at

SPORTUNION Wien

Dominikanerbastei 6
1010 Wien
Tel. 01 / 512 74 63
office@sportunion-wien.at
www.sportunion-wien.at

Verband Wiener Volksbildung

Hollergasse 22
1150 Wien
Tel. 01 / 891 74
info@vww.at
www.vww.at

Volkshilfe Wien

Weinberggasse 77
1190 Wien
Tel. 01 / 360 64 – 0
sekretariat@volkshilfe-wien.at
www.volkshilfe-wien.at

Die Wiener Volkshochschulen GmbH

Lustkandlgasse 50
1090 Wien
Tel.: 01 / 891 74 100 000
Bildungstelefon: 01 / 893 00 83
info@vhs.at
www.vhs.at/

HILFREICHE WEBPAGES

help.gv.at

Amtshelfer im Internet
www.help.gv.at

Das Portal für freiwilliges Engagement

www.freiwilligenweb.at/

Freiwilligenbörse Volkshilfe

www.volkshilfe.at/freiwilligenboerse

Freiwilliges Engagement in der Caritas

www.caritas.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

www.gesundheit.gv.at/

LebensSpuren – dem Alter Raum geben

Seniorenbibliothek
www.lebensspuren.net

Reisemedizin, Vorsorge

www.reisemed.at/senioren.html

Seniorenheimführer

www.seniorenheim.at/

Senioren-Seiten des Wiener Seniorenbeauftragten

www.senior-in-wien.at

Seniorentanz

www.seniorentanz.at

Engagement im Alter

www.engagiert-gesund-bleiben.at/

Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger

www.ig-pflege.at/index.php

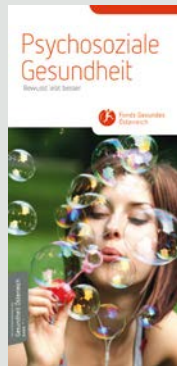
Publikationen des Fonds Gesundes Österreich



Fonds Gesundes
Österreich



Das **Magazin Gesundes Österreich** dient dem Informationsaustausch über Gesundheitsförderung und Prävention. Es erscheint zweimal im Jahr und gibt einen umfassenden Überblick über aktuelle Aktivitäten und Themen.



Informationen zu weiteren Themen wie Bewegung, Ernährung, Älter werden und Betriebliche Gesundheitsförderung mit wertvollen Tipps und Adressen.



Die Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche und die Bewegungsempfehlungen für Erwachsene gibt es als Plakat in der Größe DIN A2.



Alle Publikationen erhalten Sie gratis beim Fonds Gesundes Österreich, ein Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, Aspernbrückengasse 2, 1020 Wien
Tel: 01/8950400, Fax: 01/8950400-720, fgoe@goeg.at, www.fgoe.org