

# ÄLTER WERDEN AKTIV BLEIBEN

Gesundheit für Alle!



Fonds Gesundes  
Österreich



Ein Geschäftsbereich der  
Gesundheit Österreich  
GmbH

# 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: Dr. Rainer Christ

Mitarbeit: Helga Klee, Mag. Markus Mikl

Fotos: Thinkstock, Fotolia, Marlies Plank, Klaus Pichler

Grafische Gestaltung: Mag. Gottfried Halmschlager

Druck: Druckerei Odysseus, Himberg

2014



Gesundheit Österreich  
GmbH



Gedruckt nach der Richtlinie des Österreichischen Umweltzeichens  
„Schadstoffarme 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 Rahmen-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 ent-

scheidend. 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

### **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, Behördengängen oder Arztbesuchen
- Vorlesen

Freundinnen 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 hineinzusetzen 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 Lebensfreu-

de, 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. Jungunter-

nehmer/innen in finanziellen, 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, Klavier spielen 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

### **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.“

Anregungen 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“. Dasselbe 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**

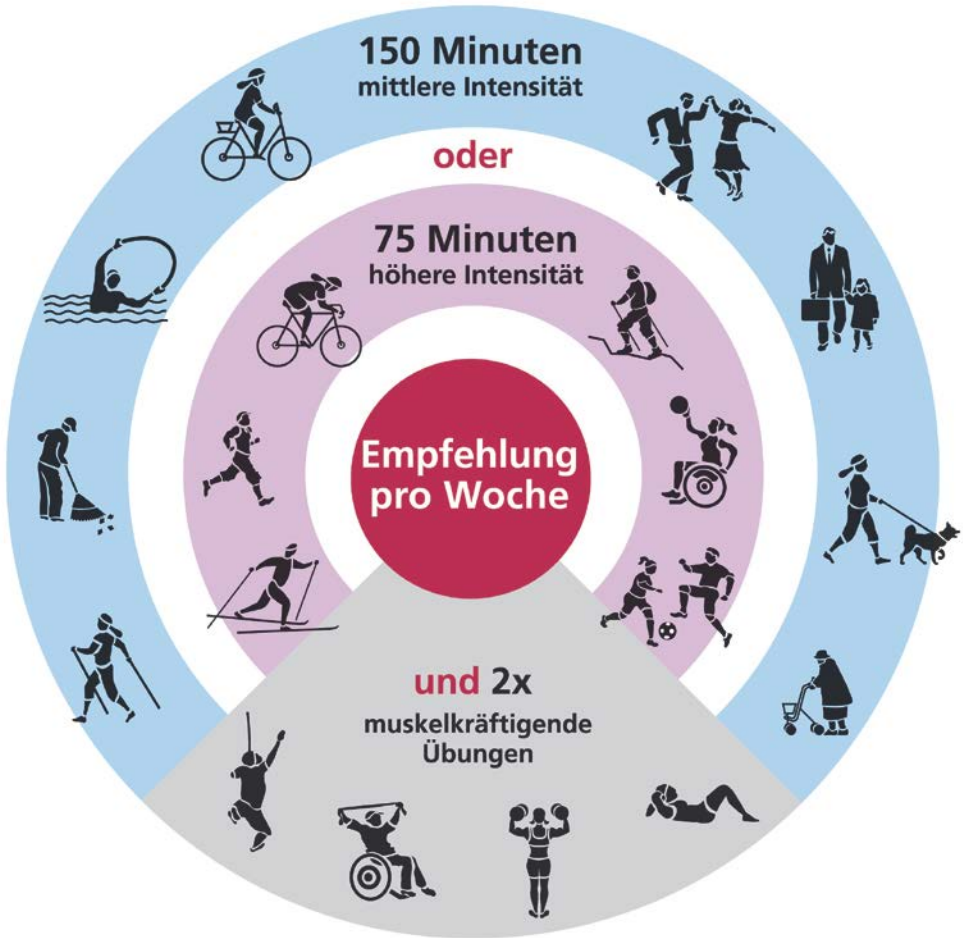
Körperliche Beeinträchtigungen machen es für ältere Menschen manchmal schwierig, sich ausreichend zu bewegen. Trotzdem ist regelmäßige körperliche Aktivität in diesem Lebensabschnitt ganz wichtig: Sie hilft dabei, Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter hinein zu erhalten. Um möglichst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

gungen die Bewegungsempfehlungen 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.

## 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?

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 jünge-

ren 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 2 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-, Raps- oder Sonnenblumenöl. Sie können sich Süßigkeiten gönnen, jedoch nur sehr selten und in kleinen Mengen.

### **Wenn Sie „keinen Durst“ haben**

Das Durstgefühl kann mit zunehmendem

### **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.

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 Über-

gang 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 „Pensionsschock“ 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 spielerischkünstlerische 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 Ruhestand 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 Lebenssthemen 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

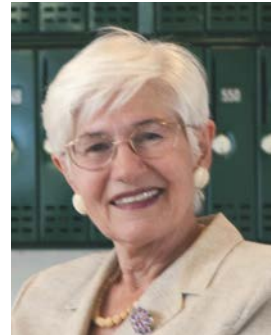
Die Lebenserwartung und die bei guter Gesundheit verbrachten Lebensjahre stiegen in den letzten Jahrzehnten stetig. Somit wird die Zeitspanne nach dem Berufsleben immer länger und viele Menschen wollen diese aktiv und sinnstiftend gestalten.

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.

### **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 Selbständigkeit 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 selbständig 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 Klebändern 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 Einstiegshilfen, 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. Eingeschränktes Seh- und/oder

Hörvermögen führt zu einer schlechteren Gefahreneinschätzung, 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 des 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

jedoch 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.

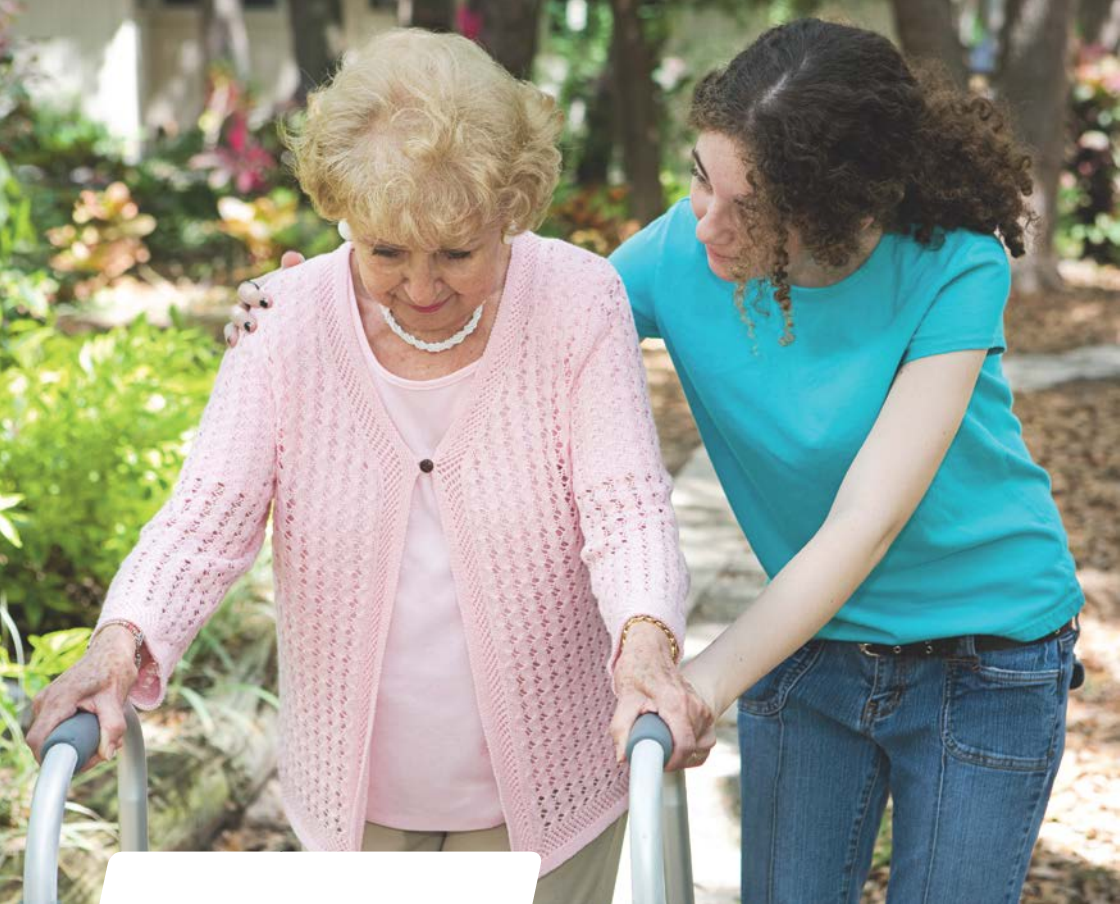
### Hören im Alter

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. Schmerzmittel machen nicht süchtig. Haben Sie keine Angst davor. 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 abgedeutert 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](http://www.pflegedaheim.at) oder das gebührenfreie

Pflegetelefon unter 0800 20 16 22. Eine weitere zentrale Anlaufstelle ist das Bundessozialamt, erreichbar aus ganz Österreich unter Telefon: 05 99 88, 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 Pflegende 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 Klavier spielen 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 Selbstständigkeit.
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 Sturzvorbeugung ausgewählt und fördern Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Sie haben keinen therapeutischen Anspruch, sondern dienen Ihrer Vitalität und Selbständigkeit. 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.

**Tipp:** 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 Bühner-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](http://www.fgoe.org)

## **Engagement im Alter**

[www.fgoe.org/presse-publikationen/](http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/broschueren-folder)

[downloads/broschueren-folder](http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/broschueren-folder)

Engagiert gesund bleiben

## **Broschüren des**

## **Gesundheitsministeriums (BMG)**

<http://bmg.gv.at/home/Service/>

[Publikationen\\_bestellen/](http://bmg.gv.at/home/Service/)

Themen:

Demenz - Frauen und Männer mit Demenz

Richtige Ernährung ab dem 65.

Lebensjahr – leicht gemacht/

Rezeptbroschüre

## **Konsument extra**

## **Altenpflege daheim**

Verein für Konsumenteninformation (VKI)

Tel. 01 / 588 77 – 0

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

## **Konsument extra**

## **Wohnen im Alter – Pflegeheim**

Hilfe nach Bedarf

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

## **Broschüren des Sozialministeriums (BMASK)**

Zu den Themen (Stichworten):

Seniorinnen und Senioren, Pflege,

Konsumentenschutz - Umzug ins

Seniorenheim - Das Wichtigste zum

Heimvertragsgesetz, Pflegebedürftig -

Das neue Heimvertragsgesetz -

Broschürenservice:

Tel. 0 800 20 20 74

[https://broschuerenservice.bmask.gv.at/](https://broschuerenservice.bmask.gv.at/default.aspx)

[default.aspx](https://broschuerenservice.bmask.gv.at/default.aspx)

## **Richtig Bewegen im Alter**

Orthopädische Ratschläge

Gesundheitsaktion SOS Körper

Tel. 01 / 80 182 – 805

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

## **Wandern und Bergsteigen ab 50**

Naturfreunde Österreich

Tel. 01 / 892 35 34 – 22

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

## **Den Überblick behalten –**

## **Augengesundheit**

Medizinischer Ratgeber rund um Ihr

Gehör

Österreichisches Hilfswerk

Tel. 0 800 800 820

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

## **Magazin: Unsere Generation**

Pensionistenverband Österreich

Tel. 01 / 313 72 – 0

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

## **Inkontinenz ist kein Schicksal**

Österreichisches Hilfswerk

Tel. 01 / 40 442 – 0

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



## **Pflegende Angehörige – auch Pflegende brauchen „Pfleger“**

Magazinreihe „Zum Thema“  
Caritas Österreich  
www.caritas.at  
(Rubrik „Service & Downloads“ –  
Publikationen – „Zum Thema“ Hefte)

## **Essen und Trinken im Alter Trinken im Alter**

Deutsche Gesellschaft für Ernährung  
www.dge.de (auf das Bildsymbol „Fit  
im Alter“ klicken)

## **SeniorInnen im Straßenverkehr**

Magistratsabteilung 46  
Verkehrsorganisation und technische  
Verkehrsangelegenheiten  
www.wien.gv.at  
(Rubrik „Verkehr“ – MA 46 –  
Serviceleistungen – Broschürenservice;  
oder: Serviceleistungen –  
Publikationen)

# **NÜTZLICHE ADRESSEN UND KONTAKTE**

## **Österreichweite Anlaufstellen**

### **Aktionskreis Motopädagogik Österreich (AKMÖ)**

Ungargasse 22/1/4  
1030 Wien  
Tel. 01 / 96 10 169  
E-Mail: akmoe@motopaedagogik.at  
www.motopaedagogik.at

### **Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs**

Hollergasse 2 – 6  
1150 Wien  
Tel. 01 / 89 145 – 142

E-Mail: info@samariterbund.net  
www.samariterbund.net

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

Bundesorganisation  
Steingasse 12  
1230 Wien  
Tel. 01 / 869 32 45 – 0  
E-Mail: askoe@askoe.at  
www.askoe.or.at

### **Bundesministerium für Gesundheit**

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

### **Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz**

Stubenring 1  
1010 Wien  
Tel. 01 / 71 100 – 0  
E-Mail: briefkasten@bmask.gv.at  
www.bmask.gv.at

### **Caritas Österreich**

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

### **CLUB 50**

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

## **EURAG**

Bund der älteren Generation Europas  
Stubenring 2/4a  
1010 Wien  
Tel. 01 / 51 21 100  
E-Mail: office@eurag-europe.eu  
www.eurageurope.org

## **Kuratorium für Verkehrssicherheit**

Schleiergasse 18  
1100 Wien  
Tel. 05 77 077 – 0  
E-Mail: evelyne.wrona-  
schoenfelder@kfv.at  
www.kfv.at

## **Naturfreunde Österreich**

Viktoriagasse 6  
1150 Wien  
Tel. 01 / 892 35 34 – 22  
E-Mail: team.alpin@naturfreunde.at  
www.naturfreunde.at

## **ÖAMTC-Verkehrssicherheitsaktion für mobile Menschen ab 50**

„Mobil sein – Mobil bleiben“  
Fahrsicherheitszentren des ÖAMTC  
Tel. 0 22 53 / 81 700 – 21 37  
oder 21 35  
E-Mail: mobilsein@oeamtc.at  
oder mobilbleiben@oeamtc.at  
www.oeamtc.at/fahrsicherheit

## **Österreichischer Alpenverein**

Olympiastraße 37  
6010 Innsbruck  
Tel. 0 512 / 595 47  
E-Mail: office@alpenverein.at  
www.alpenverein.at

## **Österreichisches Hilfswerk**

Apollostraße 4/5  
1070 Wien  
Tel. 01 / 404 42  
E-Mail: office@hilfswerk.at  
Zentrales Notruftelefon/Falldetektor:  
Festlergasse 4  
3100 St. Pölten  
Gebührenfreie Hotline 0 800 800 408  
E-Mail: notruftelefon@noe.hilfswerk.at  
www.hilfswerk.at

## **Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK)**

Nottendorfer Gasse 21  
1030 Wien  
Tel. 01 / 589 00 – 0  
E-Mail: service@roteskreuz.at  
www.roteskreuz.at

## **Österreichischer Seniorenbund**

Lichtenfelsgasse 7  
1010 Wien  
Tel. 01 / 401 26 – 151 oder 152  
E-Mail: bundesorg@seniorenbund.at  
www.seniorenbund.at

## **Österreichischer Seniorenrat**

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

## **Pensionistenverband Österreich (PVÖ)**

Gentzgasse 129  
1180 Wien  
Tel. 01 / 313 72  
E-Mail: office@pvoe.at  
www.pvoe.at

## **Sportunion Österreich**

Falkestraße 1  
1010 Wien  
Tel. 01 / 513 77 14  
E-Mail: [office@sportunion.at](mailto:office@sportunion.at)  
[www.sportunion.at](http://www.sportunion.at)

## **Volkshilfe Österreich**

Bundesgeschäftsstelle  
Auerspergstraße 4  
1010 Wien  
Tel. 01 / 402 62 09  
E-Mail: [office@volkshilfe.at](mailto:office@volkshilfe.at)  
[www.volkshilfe.at](http://www.volkshilfe.at)

## **VÖV**

### **Verband Österreichischer Volkshochschulen (VHS)**

Weintraubengasse 13  
1020 Wien  
Tel. 01 / 21 64 226  
E-Mail: [voev@vhs.or.at](mailto:voev@vhs.or.at)  
[www.vhs.or.at](http://www.vhs.or.at)

## **Burgenland**

### **ASKÖ Burgenland**

Ruster-Straße 8  
7000 Eisenstadt  
Tel. 0 26 82 / 666 54  
E-Mail: [office@askoe-burgenland.at](mailto:office@askoe-burgenland.at)  
[www.askoe-burgenland.at](http://www.askoe-burgenland.at)

### **Burgenländische VHS**

Landesverband  
Pfarrgasse 10  
7000 Eisenstadt  
Tel. 0 26 82 / 613 63  
E-Mail: [info@vhs-burgenland.at](mailto:info@vhs-burgenland.at)  
[www.vhs-burgenland.at](http://www.vhs-burgenland.at)

## **Hilfswerk Burgenland**

Robert Graf-Platz 1  
7000 Eisenstadt  
Tel. 0 26 82 / 651 50  
E-Mail:  
[office@burgenland.hilfswerk.at](mailto:office@burgenland.hilfswerk.at)  
[www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

## **Österreichisches Rotes Kreuz**

Landesverband Burgenland  
Henri Dunant Straße 4  
7000 Eisenstadt  
Tel. 0 26 82 / 744 – 0  
E-Mail: [office@b.rotekreuz.at](mailto:office@b.rotekreuz.at)  
[www.b.rotekreuz.at](http://www.b.rotekreuz.at)

## **PVÖ Burgenland**

Permayerstraße 2  
7000 Eisenstadt  
Tel. 0 26 82 / 770 – 26  
E-Mail: [burgenland@pvoe.at](mailto:burgenland@pvoe.at)  
[www.pvburgenland.at](http://www.pvburgenland.at)

## **Seniorenbund Burgenland**

Ing. Julius Raab-Straße 7  
7000 Eisenstadt  
Tel. 0 26 82 / 799 – 44  
E-Mail: [office.osb@oevp-burgenland.at](mailto:office.osb@oevp-burgenland.at)  
[www.seniorenbund.at](http://www.seniorenbund.at)

## **Sportunion Burgenland**

Neusiedlerstraße 58  
7000 Eisenstadt  
Tel. 0 26 82 / 621 88  
E-Mail: [sportunion@burgenland.org](mailto:sportunion@burgenland.org)  
[www.sportunion-burgenland.at](http://www.sportunion-burgenland.at)

## **Volkshilfe Burgenland**

Johann Permayer-Straße 3/1  
7000 Eisenstadt  
Tel. 0 26 82 / 615 69  
E-Mail: [center@volkshilfe-bgld.at](mailto:center@volkshilfe-bgld.at)  
[www.volkshilfe-bgld.at](http://www.volkshilfe-bgld.at)

## Kärnten

### ASKÖ Kärnten

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

### Hilfswerk Kärnten

8.-Mai-Straße 47  
9020 Klagenfurt  
Tel. 05 05 44 – 00  
E-Mail: office@kaerntner.hilfswerk.at  
www.hilfswerk.at

### Kärntner VHS

Landesverband  
Bahnhofplatz 3  
9020 Klagenfurt  
Tel. 05 04 77 / 70 70  
E-Mail: office@vhs-ktn.at  
www.vhs-ktn.at

### Österreichisches Rotes Kreuz

Landesverband Kärnten  
Grete-Bittner-Straße 9  
9020 Klagenfurt  
Tel. 050 91 44  
www.k.roteskreuz.at

### Pensionisten Verband Landesorganisation Kärnten

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

### Seniorenbund Kärnten

Bahnhofstraße 20/2  
9020 Klagenfurt  
Tel. 0 463 / 58 62 – 42  
E-Mail: office@seniorenbund.org  
www.seniorenbund.at

### Seniorenbüro Klagenfurt

Bahnhofstraße 35  
9010 Klagenfurt  
Tel. 0 463 / 537 – 48 47  
E-Mail: karl-heinz.scheriau@klagenfurt.at  
www.mittenimleben.at

### Sportunion Kärnten

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

### Volkshilfe Kärnten

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

## Niederösterreich

### Aktiv Plus

Amt der NÖ Landesregierung  
Landhausplatz 1  
3109 St. Pölten  
Tel. 0 27 42 / 90 05 – 132 92  
E-Mail: post.f3senioren@noel.gv.at  
www.noel-aktivplus.at

### ASKÖ Niederösterreich

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

### **Hilfswerk Niederösterreich**

Ferstlergasse 4  
3100 St. Pölten  
Tel. 0 27 42 / 906 00  
E-Mail: [service@noe.hilfswerk.at](mailto:service@noe.hilfswerk.at)  
[www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

### **Niederösterreichische VHS**

Landesverband  
Julius Raab Promenade 27  
3100 St. Pölten  
Tel. 0 27 42 / 328 – 11 oder 23  
E-Mail: [verband.noe-vhs@aon.at](mailto:verband.noe-vhs@aon.at)  
[www.vhs-noe.at](http://www.vhs-noe.at)

### **Österreichisches Rotes Kreuz**

Landesverband Niederösterreich  
Franz Zant-Allee 3 – 5  
3430 Tulln  
Tel. 05 91 44  
E-Mail: [office@n.rotekruz.at](mailto:office@n.rotekruz.at)  
[www.n.rotekruz.at](http://www.n.rotekruz.at)

### **Pensionisten Verband**

Landesorganisation Niederösterreich  
Alserbachstraße 23  
1090 Wien  
Tel. 01 / 319 40 10 – 23  
E-Mail: [niederosterreich@pvoe.at](mailto:niederosterreich@pvoe.at)  
[www.pvnoe.at](http://www.pvnoe.at)

### **Seniorenbund Niederösterreich**

Ferstlergasse 4, 3109 St. Pölten  
Tel. 0 27 42 / 90 20  
E-Mail: [office@senioren-noe.at](mailto:office@senioren-noe.at)  
[www.seniorenbund.at](http://www.seniorenbund.at)

### **Sportunion Niederösterreich**

Dr. Adolf Schärf-Straße 25  
3100 St. Pölten  
Tel. 0 27 42 / 205  
E-Mail: [office.noe@sportunion.at](mailto:office.noe@sportunion.at)  
[noe.sportunion.at](http://noe.sportunion.at)

### **Volkshilfe Niederösterreich**

Grazer Straße 49 – 51  
2700 Wr. Neustadt  
Tel. 0 26 22 / 822 00  
E-Mail: [center@noe-volkshilfe.at](mailto:center@noe-volkshilfe.at)  
[www.noe.volkshilfe.at](http://www.noe.volkshilfe.at)

### **Oberösterreich**

#### **Amt der Oberösterreichischen Landesregierung**

Seniorenbeauftragte/-er  
Landhausplatz 1  
4021 Linz  
Tel. 0 732 / 77 20 – 15 789  
[www.land-oberoesterreich.gv.at](http://www.land-oberoesterreich.gv.at)

#### **ASKÖ Oberösterreich**

Hölderlinstraße 26  
4040 Linz  
Tel. 0 732 / 73 03 44  
E-Mail: [lv@askoe-ooe.at](mailto:lv@askoe-ooe.at)  
[www.askoe-ooe.at](http://www.askoe-ooe.at)

#### **Hilfswerk Oberösterreich**

Dametzstraße 6  
4020 Linz  
Tel. 0 732 / 77 51 11  
E-Mail: [office@ooe.hilfswerk.at](mailto:office@ooe.hilfswerk.at)  
[www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

#### **Oberösterreichische VHS**

Landesverband  
Raimundstraße 17  
4020 Linz  
Tel. 0 732 / 66 60 01  
E-Mail: [office@vhs-verband.ooe.at](mailto:office@vhs-verband.ooe.at)  
[www.vhs-verband-ooe.at](http://www.vhs-verband-ooe.at)

## **Österreichisches Rotes Kreuz**

Landesverband Oberösterreich  
Körnerstrasse 28  
4020 Linz  
Tel. 0 732 / 76 44 – 0  
E-Mail: office@o.redcross.or.at  
www.o.rotekreuz.at

## **Pensionisten Verband**

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

## **Seniorenakademie Oberösterreich**

Obere Donaulände 7  
4020 Linz  
Tel. 0 732 / 77 53 11 – 0  
E-Mail: office@seniorenakademie.at  
www.isa.at

## **Seniorenbund Oberösterreich**

Obere Donaulände 7  
4010 Linz  
Tel. 0 732 / 77 53 11  
E-Mail: office@ooe-seniorenbund.at  
www.seniorenbund.at

## **Sportunion Oberösterreich**

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

## **Volkshilfe Oberösterreich**

Glimpfingerstraße 48  
4020 Linz  
Tel. 0 732 / 34 05 – 0  
E-Mail: lgst@volkshilfe-ooe.at  
www.volkshilfe-ooe.at

## **Salzburg**

### **ASKÖ Salzburg**

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

### **Club Aktiv gesund – Sicher Fit über 50**

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

### **Hilfswerk Salzburg**

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

## **Österreichisches Rotes Kreuz**

Landesverband Salzburg  
Dr. Karl Renner-Staße 7  
5020 Salzburg  
Tel. 0 662 / 81 44  
E-Mail: landesverband@s.rotekreuz.at  
www.s.rotekreuz.at

### **Pensionisten Verband**

Landesorganisation Salzburg  
Alpenstraße 112  
5020 Salzburg  
Tel. 0 662 / 87 50 60  
E-Mail: salzburg@pvoe.at  
www.pvoe.at

## **Salzburger VHS**

Landesverband  
Strubergasse 26  
5020 Salzburg  
Tel. 0 662 / 87 61 51 – 0  
E-Mail: [info@vhs-sbg.at](mailto:info@vhs-sbg.at)  
[www.vhs-sbg.at](http://www.vhs-sbg.at)

## **Seniorenbund Salzburg**

Merianstraße 13  
5020 Salzburg  
Tel. 0 662 / 87 56 85  
E-Mail: [office@seniorenbund.com](mailto:office@seniorenbund.com)  
[www.seniorenbund.at](http://www.seniorenbund.at)

## **Seniorenbüro des Landes Salzburg**

Fanny-von-Lehnert-Straße 1  
5020 Salzburg  
Tel. 0 662 / 80 42 – 35 89  
E-Mail:  
[erwin.eiersebner@salzburg.gv.at](mailto:erwin.eiersebner@salzburg.gv.at)  
[www.salzburg.gv.at](http://www.salzburg.gv.at)

## **Sportunion Salzburg**

Ulrike-Geschwandtner-Straße 6  
5020 Salzburg  
Tel. 0 662 / 84 26 88  
E-Mail: [office@sportunion-sbg.at](mailto:office@sportunion-sbg.at)  
[salzburg.sportunion.at](http://salzburg.sportunion.at)

## **Volkshilfe Salzburg**

Innsbrucker Bundesstraße 37  
5020 Salzburg  
Tel. 0 662 / 42 39 39  
E-Mail: [office@volkshilfe-salzburg.at](mailto:office@volkshilfe-salzburg.at)  
[www.volkshilfe-salzburg.at](http://www.volkshilfe-salzburg.at)

## **Steiermark**

### **ASKÖ Steiermark**

Schlossstraße 20  
8020 Graz  
Tel. 0 316 / 58 33 54  
Fax 0 316 / 58 33 54 – 88  
E-Mail: [steiermark@askoe.or.at](mailto:steiermark@askoe.or.at)  
[steiermark.askoe.or.at](http://steiermark.askoe.or.at)

### **GEFAS – Gesellschaft zur Förderung der Alterswissenschaften und des Seniorenstudiums**

Keesgasse 6  
8010 Graz  
Tel. 0 316 / 872 – 78 90  
E-Mail: [gefas@seniorweb.at](mailto:gefas@seniorweb.at)  
[www.seniorweb.at](http://www.seniorweb.at)

### **Hilfswerk Steiermark**

Paula-Wallisch-Straße 9  
8055 Graz  
Tel. 0 316 / 81 31 81  
E-Mail: [office@hilfswerk-steiermark.at](mailto:office@hilfswerk-steiermark.at)  
[www.hilfswerk.at](http://www.hilfswerk.at)

### **Österreichisches Rotes Kreuz**

Landesverband Steiermark  
Merangasse 26  
8010 Graz  
Tel. 05 01 445 – 100 00  
E-Mail: [landesverband@st.roteskreuz.at](mailto:landesverband@st.roteskreuz.at)  
[www.st.roteskreuz.at](http://www.st.roteskreuz.at)

### **Pensionisten Verband**

Landesorganisation Steiermark  
Elisabethinergasse 20a/3  
8020 Graz  
Tel. 0 316 / 71 26 01  
E-Mail: [steiermark@pvoe.at](mailto:steiermark@pvoe.at)  
[www.pvoe.at](http://www.pvoe.at)

### **Seniorenbund Steiermark**

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

### **SeniorInnenbüro der Stadt Graz**

Schmiedgasse 26/1  
Tel. 0 316 / 872 – 63 90  
E-Mail: ulla.herfort-  
woerndle@stadt.graz.at  
www.graz.at

### **Sportunion Steiermark**

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

### **Steirische VHS**

Landesverband  
Hans-Resel-Gasse 8 – 14  
8020 Graz  
Tel. 05 77 99 / 23 62  
E-Mail: vhs@akstmk.at  
www.eb-stmk.at

### **Volkshilfe Steiermark**

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

## **Tirol**

### **ASKÖ - Tirol**

Salurnerstraße 2  
6020 Innsbruck  
Tel. 0 512 / 58 91 12  
E-Mail: askoetir@ping.at  
www.askoe-tirol.at

### **Freiwilligenzentrum Tirol**

Heiliggeiststraße 16  
6020 Innsbruck  
Tel. 0 512 / 72 70 – 35  
E-Mail: freiwilligenzentrum@dioezese-  
innsbruck.at  
www.freiwillige-tirol.at

### **Juff-Seniorenreferat**

Michael-Gaismair-Straße 1  
6020 Innsbruck  
Tel. 0 512 / 508 – 35 63  
E-Mail: juff.senioren@tirol.gv.at  
www.tirol.gv.at

### **Leih-Oma-Dienst**

Aktion „Rettet das Kind“  
Krippengasse 4  
6020 Innsbruck  
Tel. 0 512 / 524 07  
www.tirol.gv.at

### **Österreichisches Rotes Kreuz**

Landesverband für Tirol  
Sillufer 3a  
6020 Innsbruck  
Tel. 057 144 314  
E-Mail: info@t.roteskreuz.at  
www.t.roteskreuz.at



## **Pensionisten Verband**

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

## **SelbA – Selbständig im Alter**

Riedgasse 9  
6020 Innsbruck  
Tel. 0 512 / 22 30 – 551  
www.tirol.gv.at

## **Seniorenbund Tirol**

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

## **Sportunion Tirol**

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

## **Tiroler VHS**

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

## **Volkshilfe Tirol**

Salurnerstraße 2/2  
6020 Innsbruck  
Tel. 0 512 / 58 74 – 75  
E-Mail: volkshilfe-tirol@tirol.com  
www.volkshilfe-tirol.org

## **Vorarlberg**

### **Amt der Vorarlberger Landesregierung**

Gesellschaft und Soziales –  
Seniorenangelegenheiten  
Römerstraße 15  
6900 Bregenz  
Tel. 0 55 74 / 511 – 24 117  
E-Mail: land@vorarlberg.gv.at  
www.vorarlberg.gv.at

### **ASKÖ Vorarlberg**

Bodangasse 4  
6900 Bregenz  
Tel. 0 55 74 / 781 80  
E-Mail: askoe.vlbg@aon.at  
vorarlberg.askoe.or.at

### **Österreichisches Rotes Kreuz**

Landesverband für Vorarlberg  
Industriepark Runa  
Beim Gräble 10  
6800 Feldkirch  
Tel. 0 55 22 / 770 00 – 0  
E-Mail: office@v.roteskreuz.at  
www.v.roteskreuz.at

### **Pensionisten Verband**

Landesorganisation Vorarlberg  
St. Anna-Straße 1  
6900 Bregenz  
Tel. 0 55 74 / 459 95  
E-Mail: vorarlberg@pvoe.at  
www.pvorarlberg.at

### **Seniorenbund Vorarlberg**

Schulgasse 36  
6850 Dornbirn  
Tel. 0 55 72 / 225 48  
E-Mail: franz.himmer@volkspartei.at  
www.seniorenbund.at

### **Sportunion Vorarlberg**

Churerhof 1  
6833 Weiler  
Tel. 0 55 23 / 523 30  
E-Mail: sportunion.vorarlberg@gmx.at  
www.sportunion-vorarlberg.eu

### **Volkshilfe Vorarlberg**

Anton-Schneiderstraße 77  
6900 Bregenz  
Tel. 0 55 74 / 488 53  
E-Mail: volkshilfe-vlbg@aon.at  
www.volkshilfe-vlbg.at

### **Vorarlberger VHS**

Landesverband  
Vorarlberger Wirtschaftspark  
6840 Götzis  
Tel. 0 55 23 / 551 50 – 0  
E-Mail: info@vhs-vorarlberg.at  
www.vhs-vorarlberg.at

## **Wien**

### **ASKÖ Wien**

Floridsdorfer Hauptstraße 33  
1210 Wien  
Tel. 01 / 545 31 31  
E-Mail: office@askoe-wien.at  
www.askoe-wien.at

### **Caritas Socialis**

Offener Mittagstisch, Ehrenamt  
Oberzellergasse 1  
1030 Wien  
Tel. 01 / 717 53 – 0  
E-Mail: 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  
E-Mail: nz6@wiener.hilfswerk.at  
www.ehrenamtsboerse.at

### **Fonds Soziales Wien**

Guglgasse 7 – 9  
1030 Wien  
Tel. 05 05 379  
E-Mail: post@fsw.at  
www.fsw.at

### **Hilfswerk Wien**

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

### **MEN – Männergesundheitszentrum**

Kursprogramm für Männerherzen 50+  
Kundratstraße 3  
1100 Wien  
Tel. 01 / 601 91 – 54 54  
E-Mail: inof@men-center.at  
www.men-center.at

### **Österreichisches Rotes Kreuz**

Landesverband Wien  
Nottendorfer Gasse 21  
1031 Wien  
Tel. 05 01 44  
E-Mail: office@w.roteskreuz.at  
www.w.roteskreuz.at

### **Pensionisten Verband**

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

### **Seniorenbund Wien**

Biberstraße 9  
1010 Wien  
Tel. 01 / 515 43 – 600  
E-Mail: [wienerseniorenbund.at](mailto:wienerseniorenbund.at)  
[www.seniorenbund.at](http://www.seniorenbund.at)

### **Seniorenbüro der Stadt Wien – Seniorenbeauftragter**

Guglgasse 6/Stg.4/Stock4 /1  
1110 Wien  
BroschürensERVICE  
Tel. 05 05 379 – 100  
Senioren-Service-Telefon  
Tel. 01 / 40 00 – 85 80  
E-Mail: [post@senior-in-wien.at](mailto:post@senior-in-wien.at)  
[www.senior-in-wien.at](http://www.senior-in-wien.at)

### **Sozial Global AG**

Essen auf Rädern, Betreuung & Pflege  
Sandwirtgasse 16  
1060 Wien  
Tel. 01 / 589 58 – 0  
E-Mail: [office@sozial-global.at](mailto:office@sozial-global.at)  
[www.sozial-global.at](http://www.sozial-global.at)

### **Sportunion Wien**

Dominikanerbastei 6  
1010 Wien  
Tel. 01 / 512 74 63  
E-Mail: [office@sportunion-wien.at](mailto:office@sportunion-wien.at)  
[www.sportunion-wien.at](http://www.sportunion-wien.at)

### **Verband Wiener Volksbildung**

Hollergasse 22  
1150 Wien  
Tel. 01 / 891 74  
E-Mail: [info@vww.at](mailto:info@vww.at)  
[www.vww.at](http://www.vww.at)

### **Volkshilfe Wien**

Weinberggasse 77  
1190 Wien  
Tel. 01 / 360 64 – 0  
E-Mail: [landessekretariat@volkshilfe-wien.at](mailto:landessekretariat@volkshilfe-wien.at)  
[www.volkshilfe-wien.at](http://www.volkshilfe-wien.at)

## **HILFREICHE WEBPAGES**

### **help.gv.at**

Amtshelfer im Internet  
[www.help.gv.at](http://www.help.gv.at)

### **LebensSpuren – dem Alter Raum geben**

Seniorenbibliothek  
[www.lebensspuren.net](http://www.lebensspuren.net)

### **Reisemedizin, Vorsorge**

[www.reisemed.at/senioren.html](http://www.reisemed.at/senioren.html)

### **Seniorenheimführer**

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

### **Senioren-Seiten des Wiener Seniorenbeauftragten**

[www.senior-in-wien.at](http://www.senior-in-wien.at)

### **Seniorentanz**

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

### **Engagement im Alter**

[www.engagiert-gesund-bleiben.at/](http://www.engagiert-gesund-bleiben.at/)

### **Interessensgemeinschaft pflegender Angehöriger**

[www.ig-pflege.at/index.php](http://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 dreimal 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, Aspenbrückengasse 2, 1020 Wien  
Tel: 01/8950400, Fax: 01/8950400-20, [fgoe@goeg.at](mailto:fgoe@goeg.at), [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org)