

01 | 2024

# HAND IN HAND

Mein Hilfswerk Magazin



HILFSWERK

## WISSEN

Schluckbeschwerden  
erkennen

Seite 9

## INTERVIEW

Mangelernährung  
vorbeugen

Seite 14

## EHRENAMTLICH

Mit Kindern  
gemeinsam lesen

Seite 20



# Gesund genießen

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR  
ÄLTERE MENSCHEN

Seite 4

# Vermehrt Schönes!

Erste Bank und Sparkasse unterstützen  
das Hilfswerk Österreich.



## Editorial

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER!

**KOMMEN SIE ZU UNS!** Regionale Arbeitsplätze mit Sinn und Zukunft: Das bietet das Hilfswerk Niederösterreich fast 3.000 Mitarbeiter\*innen. Ob Pflege und Betreuung, Kinderbetreuung oder psychologische Beratung – im Sozialbereich wird man immer gebraucht werden. Jetzt und in Zukunft immer mehr.

Vielleicht kennen Sie jemanden, der eine neue Herausforderung, ein neues Betätigungsfeld sucht? Oder sind selbst dabei, sich neu zu orientieren? Dann könnte das Hilfswerk eine Chance für Sie sein! Wir suchen in ganz Niederösterreich und in vielen Tätigkeitsfeldern nach Mitarbeiter\*innen. Willkommen sind nicht nur Menschen mit beruflichen Vorkenntnissen, sondern auch Quer- und Wiedereinsteiger\*innen. Im pädagogischen Bereich bieten wir sogar selbst qualitätsvolle Ausbildungen an.

Aber auch, wenn Sie – als Ausgleich zum Beruf oder als sinnvolle Beschäftigung in der Pension – eine ehrenamtliche Tätigkeit suchen, sind Sie beim Hilfswerk herzlich willkommen. Möglichkeiten gibt es viele – über einige davon lesen Sie auf den Seiten 20 bis 22.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, eine schöne Zeit und Gesundheit!

Ihre Michaela Hinterholzer,  
Präsidentin Hilfswerk Niederösterreich



# 4

## IM FOKUS

**Bewusst essen,  
fit und mobil bleiben**

# 12

## ÄLTERWERDEN & GESUNDHEIT

**24-Stunden-Betreuung hautnah**

# 14

## LEBEN & GESELLSCHAFT

**Mangelernährung rechtzeitig  
vorbeugen**

# 22

## MEIN HILFSWERK

**Ehrenamtliches Engagement  
macht glücklich**

Essen und trinken hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern verleiht dem Tag auch Struktur.

# Bewusst essen und fit bleiben

**Gesunde Ernährung** ist in jedem Alter wichtig. Doch gerade im hohen Alter sollten wir besonders darauf achten. Viele Nährstoffe sind essenziell, um geistig und körperlich lange fit und unabhängig zu bleiben.

**I**n Gesellschaft schmeckt es einfach besser“, sagt die 81-jährige Elfi, während sie sich mit ihrem Mann Martin einen schmackhaften Kürbis-Linsen-Auflauf schmecken lässt. „Wenn ich alleine bin, dann mache ich mir nur schnell ein Käsebrot oder esse ein Stück Obst.“ Es zeigt sich einmal mehr, dass Essen und Trinken mehr als nur Nahrungsaufnahme sind. Sie werden zu einem Erlebnis, das weit über die bloße Versorgung mit Energie und Nährstoffen hinausgeht. Essen hat auch soziale und emotionale Funktionen. Gerade für ältere Menschen ist auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung sehr wichtig. Sie trägt dazu bei, den Körper mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen und gleichzeitig das Wohlbefinden zu stärken sowie die Gesundheit und damit auch die Selbstständig-

keit aufrechtzuerhalten. Die Lebensqualität im Alter steigt und man kann gesundheitlichen Herausforderungen entgegenwirken.

## **DER KÖRPER VERÄNDERT SICH**

Mit zunehmendem Alter sinkt der Energiebedarf unseres Körpers. Wir bewegen uns meist weniger und die Muskelmasse nimmt ab. Dazu kommt, dass Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge sich ändern oder verlangsamen. Wir fühlen uns länger satt, haben weniger Appetit. Gleichzeitig bleibt der Nährstoffbedarf so hoch wie in jüngeren Jahren. In manchen Fällen steigt er sogar leicht an. Wenn man sich dann nicht ausgewogen und nährstoffreich ernährt, kommt es relativ leicht zu Mangelerscheinungen, die sich nachteilig auf unsere Vitalität auswirken. Orientieren Sie sich z.B. am Konzept des „Gesunden Tellers“.







## UNSER TIPP

---

Wenn Sie bei Ihren Mahlzeiten auf schonende Zubereitung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen achten und zu jeder Mahlzeit einen Salat genießen, tun Sie sehr viel für Ihre Gesundheit.



**Othmar Karas**  
Präsident Hilfswerk Österreich

„Das alte Sprichwort ‚Essen und trinken hält Leib und Seele zusammen‘ zeigt, welchen Stellenwert Ernährung in unserem Leben einnimmt. Insbesondere bei Pflegebedürftigkeit sind ältere Menschen dabei mit großen Herausforderungen konfrontiert. Als Hilfswerk ist es uns ein Anliegen, pflegebedürftige Personen und ihre Angehörigen im Alltag bestmöglich zu unterstützen. Unsere Heimhilfen sorgen für Entlastung bei der Haushaltsführung und das Service ‚Essen auf Rädern‘ vielerorts für eine unkomplizierte und zuverlässige Versorgung mit Mahlzeiten. Unsere Pflegekräfte stehen bei Ernährungsproblemen beratend und unterstützend zur Seite. Sprechen Sie mit uns, wir helfen gerne!“



Im Tageszentrum im Kreise der anderen essen, macht gleich viel mehr Freude!

» Jede Hauptmahlzeit soll aus einem Eiweißanteil (Viertel des Tellers), einer sättigenden Beilage (Viertel des Tellers) und Gemüse (Hälfte des Tellers) bestehen. Wer außerdem auf schonende Zubereitung mit hochwertigen pflanzlichen Ölen achtet und einen Salat dazu genießt, tut sehr viel für die Gesundheit. Muskelschwund im Alter (Sarkopenie) beispielsweise ist ein Thema, das viele ältere Menschen betrifft. Durch eine Kombination aus Bewegung, Krafttraining und eben auch Ernährung kann der Verlauf positiv beeinflusst werden. Proteine, Vitamin D und ungesättigte Fettsäuren spielen hier eine maßgebliche Rolle. „Gute Eiweißquellen sind Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, aber auch Linsen, Bohnen, Tofu und Nüsse. Kombiniert man

verschiedene Eiweißquellen, erhöht das die biologische Wertigkeit. Spitzenreiter ist die Kombination Kartoffel mit Ei“, erläutert uns Viktor Schiffer, Leiter des Care Catering im Hilfswerk Salzburg. Mit zunehmendem Alter nimmt auch die Knochendichte bei Frauen und Männern ab und das Risiko für Osteoporose steigt. Kalzium ist in diesem Zusammenhang ganz wichtig. Wichtige Lieferanten dafür sind Milch und Milchprodukte, mit Kalzium angereichertes Mineralwasser, aber auch Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl, Spinat oder Hülsenfrüchte.

### **IDEALE DURSTLÖSCHER**

Im Alter nimmt oft das Durstempfinden ab, was zu einer unzureichenden Flüssigkeits-





Dieser gesunde, abwechslungsreiche Teller ist ein Fest für die Sinne.

zufuhr führen kann. Das kann schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen. „Greifen Sie zu Wasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetees und verdünnten Obst- oder Gemüsesäften – ungefähr 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen ein Glas Wasser und auch zu jeder Mahlzeit. Füllen Sie Ihr Glas immer wieder sofort auf“, rät Ernährungsexperte Viktor Schiffer.

Glücklicherweise haben wir mit unserer Ernährung ein wirkungsvolles Mittel in der Hand. Durch abwechslungsreiche, vielfältige Kost können wir zahlreiche Veränderungen ausgleichen bzw. verlangsamen. Und der Genuss kommt dabei ganz sicher nicht zu kurz! ■



## WISSEN

### MANGELERNÄHRUNG SELBST ERKENNEN

Malnutrition ist ein Sammelbegriff, der für Mangel-, Fehl- und Unterernährung steht. Malnutrition hat vielfältige negative Auswirkungen auf die Autonomie, die Abhängigkeit oder Unabhängigkeit von Pflege und Betreuung im fortgeschrittenen Alter.

#### Erste Anzeichen einer Mangelernährung:

- Kopfschmerzen
- Kreislaufprobleme
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Appetitlosigkeit
- Blässe, schlaaffe Haut
- Gewichtsabnahme
- Nachlassende Muskelkraft
- Geschwächtes Immunsystem, erhöhte Infektanfälligkeit
- Wundheilungsstörungen
- Sehstörungen

Bei Fragen holen Sie sich ärztliche oder pflegerische Unterstützung. Auch beim Thema Ernährung stehen unsere Pflegefachkräfte beratend und unterstützend zur Seite.

**Information und Beratung rund um Pflege erhalten Sie bei der Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820.**



## Wieder zu Kräften kommen bei Mangelernährung & Schluckstörung



● **Resource® Trinknahrungen<sup>1</sup>** – Für eine energie- und nährstoffreiche Ernährung. Gebrauchsfertige Drinks mit exzellentem Geschmack bei krankheits- und altersbedingter Mangelernährung.

● **ThickenUP® clear<sup>2</sup>** – Für mehr Freude am Essen und Trinken. Amylaseresistentes<sup>3</sup>, ergiebiges und geschmacksneutrales Andickungspulver für sicheres Schlucken.

**Kostenlose Risiko-Tests in nur 5 Minuten durchführen:**

- **Mangelernährung:** MNA (Mini Nutritional Assessment) [www.nestlehealthscience/mna](http://www.nestlehealthscience/mna)
- **Schluckstörung:** EAT-10 (Eating Assessment Tool) [www.nestlehealthscience/eat-10](http://www.nestlehealthscience/eat-10)

### Erhältlich in allen Apotheken!

Für gratis Informationsmaterial kontaktieren Sie uns unter: [office.nhs@at.nestle.com](mailto:office.nhs@at.nestle.com)

1 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.  
2 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei Dysphagie (Schluckstörungen). **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren.  
3 Gleichbleibende Konsistenz auch nach Speichelkontakt.

**HARTMANN**  
+

# „Danke, ich fühle mich gut“

Mehr Informationen & Gratismuster unter [molicare.at](http://molicare.at)

Speziell MoliCare® von HARTMANN bietet bei Inkontinenz die bewährte Kombination von Sicherheit und optimaler Hautverträglichkeit (pH-Wert 5,5).

**MoliCare®**  
Sicherheit. Jeden Tag.



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



WUSSTEN SIE SCHON ...

# Schluckbeschwerden erkennen

**Schluckstörungen können Betroffene in ihrer Lebensqualität stark beeinflussen. Wenn man ständig Angst hat, sich zu verschlucken, wird Essen und trinken häufig abgelehnt, was zu Gewichtsabnahme und infolge dann zu einer Mangelernährung führen kann. Ein Flüssigkeitsmangel kann Austrocknung und weiters Kreislaufprobleme verursachen.**

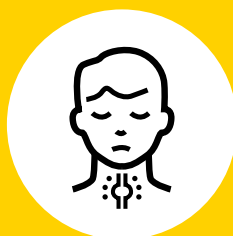


Tipps und Infos von  
**Sabine Maunz**, fachliche Leiterin  
Pflege und Betreuung im  
Hilfswerk Österreich



## MÖGLICHE URSACHEN

- Neurologische Erkrankungen (z.B. Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz, Multiple Sklerose)
- Tumorerkrankungen oder Entzündungen im Bereich von Mund, Rachen, Speiseröhre



## WICHTIGE ANZEICHEN

- Belegte oder raue Stimme
- Verschlucken, Husten, Räuspern, Nachschlucken während der Mahlzeit
- Speichel oder Nahrung läuft aus dem Mund
- Nahrungsreste bleiben im Mund
- Hörbares Herunterwürgen des Essens
- Es wird zu wenig getrunken



## ERSTE MASSNAHMEN

- Ess- oder Trinkhilfen
- Konsistenz der Nahrung und Getränke anpassen
- Medikamente oder chirurgische Eingriffe
- Therapiemaßnahmen z.B. Sprachtherapie, Bewegungstraining und Stärkung der Muskulatur, Erlernen von Schlucktechniken, Haltungsveränderungen

## SERVICEHOTLINE

**Haben Sie noch Fragen?** Informieren Sie sich unverbindlich über Beratungsangebote und Dienstleistungen unter **0800 800 820** (gebührenfrei aus ganz Österreich).

# GLÜCK IST, WENN SOZIALE VERANTWORTUNG DIE HÄNDE IM SPIEL HAT

DEM GLÜCK  
EINE CHANCE  
GEBEN



österreichische  
**LOTTERIEN**

gantnerundenzi



„Playspensible – Gemeinsam Verantwortung leben“ ist Leitgedanke für alle unsere wirtschaftlichen Aktivitäten. Spielerschutz ist dabei nur ein wichtiger Aspekt. Wir übernehmen darüber hinaus bewusst Verantwortung für die sozialen, ökonomischen und ökologischen Folgen unserer Geschäftstätigkeit. Es ist unser Bestreben, Corporate Social Responsibility (CSR) und damit Nachhaltigkeit in alle Geschäftstätigkeiten strategisch zu integrieren und dabei unsere Fortschritte laufend zu evaluieren. Dazu treffen sich regelmäßig MitarbeiterInnen aus allen Unternehmensbereichen und fungieren als Steuerungs- und Diskussionsforum. Mit unserer CSR-Strategie „Best in Class für Mensch, Spiel und Umwelt“ leisten wir unseren Beitrag zur Erfüllung der „Sustainable Development Goals“ der Vereinten Nationen.

[sponsoring.lotterien.at](https://sponsoring.lotterien.at), [playspensible.at](https://playspensible.at)

# Druckfrisch und informativ!

**Starten Sie** mit unseren umfangreichen Broschüren und Ratgebern gut informiert in den Frühling.

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

**GESUND GENIEßEN AKTIV BLEIBEN**

Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter

hilfswerk.at

Servicehotline 0800 800 820

**RATGEBER  
JETZT KOSTENLOS  
BESTELLEN!**

**Unter 0800 800 820  
oder office@hilfswerk.at**

## ERNÄHRUNGSBROSCHÜRE

Nehme ich genug Eiweiß zu mir? Trinke ich täglich ausreichend? Was tun bei Schluckbeschwerden? Diese und viele andere Themen finden Sie in der aktuellen Broschüre „Gesund genießen, aktiv bleiben. Ihr Ratgeber für eine bewusste Ernährung im Alter“.

## WEBPORTAL

Auf [www.hilfswerk.at/ernaehrung](http://www.hilfswerk.at/ernaehrung) haben wir unseren Ratgeber auch als Webportal für Sie aufbereitet. Ab April finden Sie dort ergänzende Informationen und interessante Videos zum Thema „Ernährung im Alter“!

Die Hilfswerk-Aktivitäten und -Service-materialien werden unterstützt von unseren starken Partnern Erste Bank und Sparkasse, Wiener Städtische, Lotterien, Nestlé Health Science, Essity und Ornamin.

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

**DER HILFSWERK PFLEGEKOMPASS**

Ihre Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung.

Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820

ERSTE SPARKASSE WIENER STÄDTISCHE

## PFLEGEKOMPASS

Die praktische Orientierungshilfe rund um Pflege und Betreuung – mit den aktuellen Pflegegeldzahlen für 2024. Mit wertvollen Tipps für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Im Pflegekompass finden Sie alles Wissenswerte zu den Themen Gesundheit, Krankheit, Älterwerden und vieles mehr. Jetzt gleich bestellen!

GROSSE HILFE. GANZ NAH. **HILFSWERK**

**ICH FÜHL MICH WOHL IN MEINER HAUT**

Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter

Hilfswerk Servicehotline 0800 800 820

Leukoplast

## HAUTBROSCHÜRE

Im Frühling, wenn die Outdoor-Saison wieder Fahrt aufnimmt, empfehlen wir „Ich fühle mich wohl in meiner Haut – Ihr Ratgeber für eine gesunde Haut im Alter“ ganz besonders. Mit vielen Tipps für Ihre Pflegeroutine!





**Maria Kainz**  
Regionsverantwortliche  
bei der 24-Stunden-Betreuung  
des Hilfswerks

## HILFSWERK 24-STUNDEN- BETREUUNG

- Österreichische Agentur mit ÖQZ-Zertifikat
- Deutschsprachige Betreuungskräfte mit heimhilfeähnlicher Ausbildung (mind. 200 Stunden)
- Langzeitbetreuung zur dauerhaften Unterstützung
- Kurzzeitbetreuung als Übergangslösung / zur Überbrückung in Ausnahmesituationen

[www.24stunden.hilfswerk.at](http://www.24stunden.hilfswerk.at)  
[24stunden@hilfswerk.at](mailto:24stunden@hilfswerk.at)  
Servicehotline: 0810 820 024

# 24-Stunden-Betreuung hautnah

**Rund um die Uhr.** Die Hand in Hand war einen Tag lang auf Tour mit Maria Kainz, der regionsverantwortlichen DGKP der 24-Stunden-Betreuung. Ein Einblick in einen ganz besonderen Berufsalltag.

An einem kalten, aber sonnigen Dezembertag im Süden von Wien setze ich mich ins Dienstauto zu Maria Kainz, um sie einen Tag lang bei ihren Visiten zu begleiten. Die 46-jährige Steirerin ist diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin (DGKP) und seit nunmehr 5 Jahren Regionsverantwortliche bei der 24-Stunden-Betreuung des Hilfswerks.

### SCHICHTWECHSEL

Unser erster Termin führt uns zu Herrn E. Bei ihm steht ein sogenannter „Wechsel“ an. Das bedeutet, dass eine 24-Stunden-Betreuerin nach 4 Wochen im Dienst nun von einer Kollegin abgelöst wird. Damit diese Übergabe reibungslos funktioniert, ist Maria Kainz vor Ort. Herr E. geht es heute nur „mittelprächtigt“, wie er sagt. Er liegt in der Früh noch im Bett, das Gehen hat sich in der letzten Woche verschlechtert, erfahren wir von der Betreuerin. Leider hatte Herr E. zusätzlich zu seiner Grunderkrankung vor einigen Monaten einen leichten Schlaganfall. Aus dem Radio ertönt Musik und Maria Kainz deutet ein kleines Tänzchen am Bett von Herrn E. zur Begrüßung

an, das ihm erstmalig ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Vor dem Besuch hat sie bereits alles Notwendige mit dem Sohn von Herrn E. abgeklärt. Nun bespricht sie mit den beiden Betreuerinnen die aktuelle pflegerische Situation und gibt Tipps, wie Herr E. am besten mobilisiert werden kann, und motiviert auch ihn zu so viel Bewegung, wie eben möglich ist. „Man glaubt gar nicht, wie rasch so ein Abbau der Muskeln passieren kann“, gibt sie zu bedenken. Anschließend überprüft sie die Medikamentenliste. Sie erkundigt sich, wie sein Appetit ist und ob er ausreichend trinkt. Alles wird sorgfältig im Laptop dokumentiert.

Szenenwechsel vom Gespräch über den Gesundheitszustand des Kunden nun zur administrativen Arbeit mit der neuen Kollegin. Trotz der knapp bemessenen Zeit erklärt Maria Kainz verständlich alle Schritte, die die Betreuerin zu Dokumentationszwecken aufzeichnen muss und finalisiert die Verträge. Eine ausführliche Einschulung hatte die Betreuerin bereits im Vorfeld. Nebenbei zeichnet Maria ihr noch den Weg zum nächsten Supermarkt auf. Die erfahrene DGKP



Energiegeladen startet Maria ihre Tour um 8 Uhr früh.



Maria Kainz unterstützt die 24-Stunden-Betreuerin gerne auch beim Ausfüllen der notwendigen Formulare.

arbeitet ruhig und fokussiert und stellt sich in Sekundenschnelle auf die jeweiligen Bedürfnisse ein. „Flexibel und spontan muss man schon in meinem Job sein. Und ein Organisationstalent. Im Normalfall ist alles so perfekt organisiert wie heute bei einer Ablöse. Aber es kommt auch hin und wieder vor, dass etwas nicht klappt. Das ist dann wirklich eine Herausforderung. Wenn es zum Beispiel Probleme bei der Anreise der neuen Betreuerin gab. Dann müssen wir schnell einen Ersatz organisieren, denn die Kund\*innen dürfen natürlich nicht alleine gelassen werden“, schildert Maria Kainz ein Notfall-Szenario. Während sie ihr Dienstauto mühelos durch den dichten Adventverkehr steuert, beantwortet sie laufend Anrufe ihrer Kolleginnen in der Einsatzleitung und übernimmt auch Kundenanrufe.

### VISITE IM ZENTRUM

Unser nächster Stopp ist eine „reguläre“ Visite im Rahmen der Betreuung mitten in der Wiener Innenstadt. Die Begrüßung auf allen Seiten ist sehr herzlich. Man kennt einander schließlich schon seit 5 Jahren. Maria Kainz überprüft bei der 95-jährigen Frau B.

gleich einmal den Heilungsprozess am großen Zeh und eine kleine Wunde am Knöchel. Während Frau B. Maria das Neueste über ihre Kinder und Enkerln erzählt, bereitet die Betreuerin das Mittagessen in der Küche zu. Obwohl Marias Tag eng getaktet ist – es stehen noch weitere drei Visiten auf ihrem Programm –, nimmt sie sich für jede einzelne Person Zeit. Man spürt ihre Hingabe zu diesem Beruf, der alle Facetten des Lebens widerspiegelt und ihre Empathie für den Menschen. Wie gelingt es ihr, auch nach einer belastenden Situation, abzuschalten, die Gedanken zu ordnen und zuversichtlich zu bleiben? „Mir ist bewusst, dass ich Menschen in einer schwierigen Situation zumindest ein Stück weit entlasten kann. Manchmal einfach nur zuhören und Zeit zu schenken ist so etwas Wertvolles – ganz besonders dann, wenn es dem Ende des Lebens zugeht. Wichtig ist aber auch, sich persönlich abzugrenzen. Das ist unbedingt notwendig, um helfen zu können. All das macht meinen Beruf für mich unglaublich sinnvoll und bereichernd“, so Maria über ihre Motivation für diese ebenso schöne wie herausfordernde Tätigkeit. ■



## GUT ZU WISSEN

### ÖQZ 24

Das ÖQZ 24-Gütesiegel wird an Vermittlungsagenturen verliehen, die nach den Richtlinien des Sozialministeriums geprüft wurden. Das bedeutet u. a., dass wir die fachlichen Kenntnisse unserer Betreuer\*innen überprüfen und für Ersatz sorgen, wenn eine Betreuungskraft ausfällt. Diplomierte Fachkräfte – wie Maria Kainz in unserer Reportage – gewährleisten durch regelmäßige Hausbesuche, dass die Qualitätskriterien eingehalten werden und stehen den Kund\*innen bei Problemen und Fragen als Ansprechpersonen zur Verfügung.

Weitere Infos:  
oetz.at



# Mangelernährung rechtzeitig vorbeugen

**Bewusst essen.** Besonders im Alter kann man mit einer ausgewogenen Ernährung viel dazu beitragen, aktiv und selbstständig zu bleiben. Wir haben mit Pflegedirektor Stefan Tautz gesprochen.



**Stefan Tautz, MSc, MBA**  
Pflegedirektor im Hilfswerk Salzburg

**HAND IN HAND:** Welche Rolle spielt das Thema Ernährung für ältere bzw. pflegebedürftige Menschen?

**STEFAN TAUTZ:** Die Bedeutung einer gesunden Ernährung für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Pflegebedürftigen ist unumstritten. Nicht nur im Alter haben Mahlzeiten eine hohe soziale Bedeutung, da sie dem Tag Struktur geben und für Genuss, Freude und Gemeinschaftlichkeit sorgen. Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung kann nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch das Risiko von Krankheiten verringern und den Heilungsprozess unterstützen. Obwohl im Alter der Grundumsatz und die Energiezufuhr geringer sind, bleibt der Nährstoffbedarf unverändert. Gezielte Ernährungsberatungen können zu deutlichen Verringerungen von Mobilitätseinschränkungen bei Senior\*innen führen.

**Wie unterstützen Pflegekräfte bei Ernährungsproblemen?**

Die Ernährungssituation im Alter ist ein dynamischer Prozess und hängt von physischen, psychischen und sozialen Faktoren ab. Neben den ange-

sprochenen Beratungen sollten auch die persönliche Krankengeschichte und Essbiografie berücksichtigt werden. Im Rahmen von speziellen Assessments kann Mangelernährung rechtzeitig erkannt bzw. können die Risikofaktoren erfasst werden. Ziel ist es, den vielfältigen negativen Folgen präventiv entgegenzuwirken und das Wohlbefinden zu fördern. Dabei ist ein multiprofessioneller Fokus aus ernährungswissenschaftlicher, pflegewissenschaftlicher und diätologischer Perspektive sinnvoll.

**Was sind die Anzeichen einer Mangelernährung?**

Wenn die Energiezufuhr geringer ist als der Energiebedarf, spricht man von einer Mangelernährung. Die Diagnose einer Mangelernährung kann aber nur anhand verschiedener Parameter erstellt werden. Das Körpergewicht bzw. der Body Mass Index (BMI) spielt dabei eine wichtige Rolle. Im Alter lassen das Durstempfinden und der Geruchs- bzw. der Geschmackssinn nach, es kommt zu einem Schwund der Skelettmuskulatur und die Zusammensetzung der Körperstruktur verändert sich. Zusammen mit den natürlichen Funktionseinschränkungen der Organe, z. B.



der Niere oder des Magens, braucht es Kompensationsmechanismen, damit trotzdem die Nährstoffzufuhr erhalten bleibt.

**Wie kann ich selbst bzw. als Angehörige\*r vorbeugen bzw. gegensteuern?**

Kontrollieren Sie Ihr Körpergewicht regelmäßig – auch in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt. Ein wichtiger Punkt sind regelmäßige zahnärztliche Untersuchungen. Schlechtsitzender Zahnersatz kann dazu führen, dass sich Betroffene weniger ausgewogen ernähren. Durch die regelmäßige Bereitstellung von Getränken, entsprechende Trinkbehältnisse, eine individuell angepasste Getränkeauswahl und Rituale kann das Trinkverhalten optimiert werden. Außerdem ist Essen und trinken in Gemeinschaft appetitanregend.

**Was kann ich tun, wenn Nährstoff- und Energiebedarf nicht über die herkömmliche Ernährung gedeckt werden können?**

Man kann Nahrungsergänzungsmittel in Form von Trinknahrung oder Pulverform (Eiweiß) in den Speiseplan einbauen. Die Herausforderung besteht darin, kleine Portionen mit einem hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen anzubieten. Außerdem ist es wichtig, aufgrund mangelnder Verdauungs- und Absorptionsleistung, in ärztlicher Abstimmung, Vitamine und Spurenelemente (Vitamin B12, Folsäure, Calcium) zu nehmen.

**Welche Botschaft liegt Ihnen besonders am Herzen?**

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist besonders im Alter wichtig und kann zusammen mit entsprechender Bewegung die Lebensqualität maßgeblich beeinflussen. Grundsätzlich kann man aber sagen, alles, was individuell abgestimmt ist, was schmeckt und gut vertragen wird und je bunter und abwechslungsreicher die Mahlzeiten sind, desto besser.

**Herzlichen Dank für das Gespräch! ■**

Wenn der Nährstoffbedarf nicht ausreichend gedeckt werden kann, macht es Sinn, Nahrungsergänzungsmittel in den Speiseplan einzubauen.



Eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung stärkt auch das Immunsystem.



## Überzeugend einfaches Blutdruckmessen

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



Weitere Informationen unter [www.boso.at](http://www.boso.at)  
Erhältlich in Apotheke und Sanitätsfachhandel  
**Unverb. Preisempf. 67,90 Euro**

**BOSCH +SOHN** **boso**

# BÜRO IDEEN ZENTRUM

Öffnungszeiten: Mo – Fr 8:00 – 17:00 Uhr  
2100 Korneuburg

**JUST IN TIME**  
9 TAGE LIEFERZEIT

[www.blaha.co.at](http://www.blaha.co.at) **blaha OFFICE**

## WIR MACHEN DAS LEBEN LEICHTER!

**publicare**  
Einfach mehr Lebensqualität.

WIE BEKOMME ICH MEINE BENÖTIGTEN MEDIZINPRODUKTE RECHTZEITIG UND OHNE DEN MÜHSAMEN WEG IN DIE FILIALE?

### EINFACH UND UNKOMPLIZIERT MIT PUBLICARE!

Sie erhalten von Publicare medizinische Hilfsmittel zur STOMA- und WUNDVERSORGUNG sowie für die ableitende INKONTINENZVERSORGUNG – herstellerneutral und beispiellos in Sachen Service und Logistik.

#### IHRE VORTEILE

- Portofreie Lieferung innerhalb von 24 Stunden
- Neutrale und diskrete Verpackung
- Abrechnung direkt mit den Krankenkassen

#### WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE

Verordnungsschein oder Rezept einfach per Fax, Email oder per Post an Publicare senden. Die Originaldokumente werden im vorfrankierten Antwortkuvert auf dem Postweg nachgesendet. Eine etwaige chefarztliche Genehmigung holen bei Bedarf die Publicare-Mitarbeiter ein.

**DAMIT SIE SICH AUF DIE WIRKLICH WICHTIGEN DINGE IM LEBEN KONZENTRIEREN KÖNNEN.**

publicare gmbh  
a-4061 pasching  
an der trauner kreuzung 1  
tel. +43 7229 - 70 560, fax dw 60  
info@publicare.at

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



# Rätsel für Jung und Alt

An das Hilfswerk Österreich,  
Grünbergstraße 15/2/5, 1120 Wien

**Ja, ich möchte ein Exemplar „Unsere Energieküche“ gewinnen.**

Die Bücher werden freundlicherweise von Styria Buchverlage zur Verfügung gestellt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Vorname: .....

Name: .....

Straße/Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

Senden Sie diesen Kupon mit der eingetragenen Lösung ein und gewinnen Sie! Auflösung im nächsten Heft.

**Unsere Rätselseite von Gedächtnistrainer Mag. Martin Oberbauer. Finden Sie die Lösung und gewinnen Sie ein Exemplar von „Unsere Energieküche“ von Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli.**

**1 2400**

Die Erde benötigt für ihren Umlauf um die Sonne exakt 365,24 Tage. Da unser Kalenderjahr nur 365 Tage umfasst, wird die Differenz (0,24 Tage) alle vier Jahre mit einem zusätzlichen Schalttag am 29. Februar ausgeglichen. Schaltjahre sind Jahre, die durch vier teilbar sind. Da diese Regel jährlich 0,01 Tage zuviel ausgleicht, wird seit Einführung des gregorianischen Kalenders (1582) bei allen nachfolgenden Jahren, die auf 00 enden (1700, 1800, 1900 ...) auf das Schaltjahr verzichtet. Ausnahme bilden Jahre, die ohne Rest durch 400 teilbar sind. **Wird das Jahr 2400 ein Schaltjahr sein?**

**2 SCHALTJAHRE**

**a.** Welches der folgenden Jahre war kein Schaltjahr?  
1924 – 1940 – 1972 – 1994 – 2004

**b.** Ferdinand wurde am 29. Februar 1960 geboren. Am 17. März 2024 wird er gefragt, wie oft er bis dahin seinen Geburtstag an einem 29. Februar feiern konnte. Wissen Sie es?

**3 UNENDLICH?**

Setzen Sie die folgende Wortschlange mit mindestens 8 weiteren zusammengesetzten Hauptwörtern fort. Der zweite Teil des Wortes bildet den ersten Teil des folgenden Wortes:  
Schaltjahr – Jahrbuch – Buchdruck – .....

**AUFLÖSUNG AUS DEM LETZTEN HEFT**

**1. Vollmundig** MUND > BUND > BAND > BALD > BALZ **2. Ein Lächeln** Die Zahl 2 fehlt. Die Zahlenreihe rechts ist die spiegelverkehrte, verdoppelte Version der linken Reihe: 3 links > 6 rechts; 2 > 4; 7 > 14; 4 > 8; 1 > 2 **3. Mundgerecht?** a. sofort eine Antwort parat haben; b. etwas aussprechen, was jemand anderer gerade sagen möchte; c. Dinge offen und direkt ansprechen; d. die Lust auf etwas wecken.

**BUCHTIPP:  
Unsere Energieküche**

**Essen gegen Erschöpfung, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlappeheit einfach wegkochen?**

Wie das geht, zeigen Schwester Teresa, nach einer schweren Krebserkrankung selbst jahrelang vom Fatigue-Syndrom

betroffen, und der renommierte Krebspezialist Prof. Sehouli von der Berliner Charité. Neben medizinischen Tipps finden Sie 45 Rezepte mit orientalischen und osteuropäischen Einflüssen.

Sr. Teresa Zukic und Prof. Dr. Dr. Jalid Sehouli  
**Unsere Energieküche**  
ISBN 978-3-7088-0837-6  
Kneipp Verlag 2023





# Globale Nahrungssicherheit im Fokus

**Hunger und Mangelernährung steigen.** Die weltweiten Krisen, sei es durch Kriege oder Naturkatastrophen, haben großen Einfluss auf die Nahrungssicherheit auf der ganzen Welt. Hilfswerk International setzt sich für kurz- und langfristige Lösungen im Bereich der Nahrungssicherheit ein.

**S**eit zwei Jahren herrscht Krieg in der Ukraine. Der gewaltvolle Konflikt hat erhebliche Auswirkungen auf globale Ernährungssysteme. Das liegt unter anderem an ausbleibenden Lieferungen von Düngemitteln und Nahrungsgütern wie Weizen, Mais und Sonnenblumenöl aus der Ukraine und Russland. Auch direkt in der Ukraine brauchen Menschen dringend Unterstützung, um ihr Grundbedürfnis nach Nahrung zu decken.

## HUMANITÄRE HILFE IN AKTION

Die alleinerziehende Mutter Sarah und ihre Tochter Alina sind in der Ukraine auf Hilfe angewiesen. Sarah hat wegen des Kriegs ihren Job verloren. Ihre finanziellen Rücklagen sind mittlerweile aufgebraucht. Das Hilfswerk International unterstützt die beiden regelmäßig mit Lebensmittelpaketen. „Die Lebensmittel des

Hilfswerk International sind enorm wichtig für uns. Dank ihnen haben Alina und ich für rund einen Monat genug zu essen. Es ist eine große Erleichterung, sich im Krieg zumindest nicht um den Hunger sorgen zu müssen“, schildert Sarah dankbar.

## LANGFRISTIGE LÖSUNGEN

In der Provinz Sofala in Mosambik setzt das Hilfswerk International mit seinen Maßnahmen für Nahrungssicherheit auf eine andere Strategie. Stefan Fritz, Geschäftsführer des Hilfswerk International, erklärt die Vorgehensweise: „Wir kümmern uns um die Aufrechterhaltung des Ökosystems rund um die Flüsse Pungue und Buzi. Davon profitieren rund 95.000 Menschen. Ein gutes Ökosystem ist ausschlaggebend für gute Ernten. Das bedeutet wiederum weniger Hunger und eine stabilere Ernährungssituation für zahlreiche Familien.“

**JETZT SPENDEN!**

Ihre Spende an das Hilfswerk International fördert die globale Nahrungssicherheit und mindert Hunger weltweit. Vielen Dank!

Spendenkonto  
AT71 6000 0000 9000 1002  
Kennwort „Nahrung“



Sarah und Tochter Alina in der Ukraine sind dankbar für die Lebensmittelpakete des Hilfswerk International.



Durch den Anbau von Amaranth lassen sich sehr gute Ernteerträge erzielen.

Ernteausfälle sind in Mosambik aufgrund von Umweltkatastrophen wie Dürre und Flut keine Seltenheit. Das Ziel des Hilfswerk International ist es, die besonders vulnerablen Küstenregionen und die landwirtschaftlichen Anbauggebiete vor solchen Umwelteinflüssen zu schützen. Außerdem fördert es gezielt den Anbau von dürreresistenten und nahrhaften Pflanzen wie Amaranth. Schulungen für Landwirtinnen und Landwirte zu cleveren Anbaustrategien verbessern die Ernteerträge. Die Errichtung von Bewässerungssystemen rundet die Maßnahmen zur Nahrungssicherheit in Mosambik ab.

### ERFOLGE STILLEN HUNGER

Ruth betreibt gemeinsam mit ihrem Mann Clint einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb in einem Dorf rund um Beira in Mosambik. Die letzten Jahre wurde der Boden im-

mer trockener und der Anbau immer ressourcenintensiver. Die Ausgaben überstiegen die Einnahmen der vierköpfigen Familie. Seit Ruth an unseren Schulungen teilnimmt und auf den Anbau von Amaranth umgestiegen ist, ist ihre Ernte wesentlich ertragreicher. Der überschüssige Ertrag wird weiterverkauft und ist für die umliegende Region ein wichtiger Bestandteil zur Absicherung der Lebensmittelbestände. „Wir müssen jetzt selbst keine Mahlzeiten mehr einsparen. Ich kann gar nicht sagen, wie glücklich mich das macht“, erzählt die zweifache Mutter Ruth voller Freude.

### GESELLSCHAFTLICHE RELEVANZ

Nahrungssicherheit ist eines der zentralen Themen unserer Zeit. Der Zugang zu ausreichend sicheren und nahrhaften Lebensmitteln für ein ge-

sundes Leben steht dabei im Fokus. Sozioökonomisch benachteiligte oder durch Krisen und Umweltkatastrophen geschwächte Regionen sind in ihrer Lebensmittelversorgung eingeschränkt und abhängig vom globalen Markt. Steigende Preise erschweren die zielgerechte Nahrungsversorgung der Menschen vor Ort.

Globale Solidarität ist in dieser Debatte unumgänglich. Hilfswerk International leistet deshalb in betroffenen Regionen dringende Unterstützung, um die Nahrungssicherheit für die lokale Bevölkerung zu gewährleisten und einen Beitrag zur globalen Nahrungssicherheit zu leisten. ■



Präsentierten das Projekt in einer gemeinsamen Pressekonferenz: Ursula Liebmann, Geschäftsführerin „Treffpunkt Bibliotheken“, Landesrat Ludwig Schleritzko und Hilfswerk NÖ-Präsidentin Michaela Hinterholzer.

# Gemeinsame Lesezeit: Abenteuer im Kopf erleben

**Wer schon einmal Kindern etwas vorgelesen hat** oder gemeinsam mit ihnen die Welt der Bücher durchstreifen durfte, weiß: Gemeinsame Lesezeit macht beiden Seiten unheimlich viel Spaß. So heißt auch das jüngste ehrenamtliche Projekt des Hilfswerk Niederösterreich: „Gemeinsame Lesezeit“.

**I**n örtlichen Lesegruppen verbringen ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen Zeit mit Kindern. Beim Lesen und Vorlesen altersgerechter Literatur wird spielerisch die Lesekompetenz der Kinder gestärkt, ihr Wortschatz erweitert und die Fantasie angeregt.

## FREUDE UND LACHEN

Das Projekt startete im Herbst 2022 mit drei Standorten. Inzwischen sind über hundert Lesepatinnen und -paten an 18 Standorten tätig: In Schulen, in öffentlichen Bibliotheken, in einigen Kinderbetreuungseinrichtungen des Hilfswerks. Sowohl für die Kinder als auch für die Ehrenamtlichen sind die gemeinsamen Stunden voller Erlebnisse

und Freude. „Ich hatte schon ganz vergessen, wie herzhaft Kinder über eine Geschichte lachen können“, erzählt zum Beispiel Helena Winter, Lesepatin der ersten Stunde in Böheimkirchen. „Das ist für mich das Schönste und beflügelt mich.“

Eine der Ideengeberinnen für das Leseprojekt ist Isabella Chytil, Vorsitzende des Vereins Hilfswerk Drazenhofen. Sie hat schon vor sieben Jahren in der hiesigen Volksschule begonnen, Lesestunden zu organisieren – und hatte rasch ein Team von 20 Freiwilligen zusammengestellt. Inzwischen sind die Lesepaten und -patinnen fixer Bestandteil der Schulgemeinschaft. Und immer wieder erlebt man auch Lustiges mit





„Gemeinsame Lesezeit“ in der Volksschule Herzogenburg mit dem Schuldirektor und Hilfswerk-Vorsitzenden Bernhard Moser



Helena Winter liest regelmäßig in der Bücherei Böheimkirchen.



In Waidhofen an der Thaya besuchen viele begeisterte Kinder regelmäßig die Lesestunde in der Bücherei.

den Kleinen: „Einmal ist eine ältere Frau gefragt worden, ob sie Jesus noch persönlich gekannt hat“, erzählt Frau Chytil.

### **BÜCHER SIND FREUNDE**

Die Lesepatinnen und -paten werden im Hilfswerk auf ihre Aufgabe vorbereitet und können an verschiedenen Schulungen teilnehmen. Im heurigen Jahr soll vor allem in den Bibliotheken das Angebot ausgebaut werden – dank einer Kooperation

mit den NÖ Bibliotheken. Eine Zusammenarbeit, die auch Landesrat Ludwig Schleritzko begrüßt: „Regelmäßiges Vorlesen und Lesen ist essenziell für die Förderung der Sprach- und Lesefertigkeiten. Wir freuen uns sehr, gemeinsam mit dem Hilfswerk und ihren ehrenamtlichen Lesepatinnen und Lesepaten in unseren NÖ Bibliotheken viele Kinder und Jugendliche zum Lesen zu animieren und Generationen zu verbinden!“ ■

## **INFOS**

Interessentinnen und Interessenten, die sich als Lesepatinnen und Lesepaten engagieren wollen, erhalten detaillierte Informationen bei der Servicestelle Ehrenamt des Hilfswerk Niederösterreich:

**T. 05 9249-30175**  
**ehrenamt@noe.hilfswerk.at**





# Es ist so viel mehr als „nur“ Essen bringen

„Es sind Glücksmomente“, sagt Otilie Schmatz aus Atzenbrugg. Was sie denn so glücklich macht? Es ist ihre ehrenamtliche Tätigkeit als „Essen auf Rädern“-Fahrerin im Hilfswerk.

Seit vielen Jahren bringt sie Menschen, die nicht mehr regelmäßig selbst kochen können, ihre Mahlzeiten ins Haus. „Ich empfehle das wirklich jedem weiter, der etwas sucht, mit dem er anderen Freude bereiten kann.“

So wie Frau Schmatz sind im Hilfswerk 570 ehrenamtliche „Essen auf Rädern“-Fahrer\*innen tätig. An 19 Standorten liefern sie das in örtlichen Gasthöfen oder Großküchen zubereitete Mittagessen aus. Die

größten Teams sind in Horn und Tulln tätig. „Was mir besonders gefällt, ist das gute Klima in der Gruppe“, sagt Christa Niederhammer, seit über 30 Jahren ehrenamtliche Leitung von Essen auf Rädern in Stockerau. „Jede und jeder macht das gern, und das spürt man. Man freut sich, wenn man sich trifft, und es macht einfach wirklich Spaß.“

## PLAUDERN GEHÖRT DAZU

Die Tätigkeit bedeutet für alle viel mehr als „nur“ das Essen auszulie-

fern. „Es gibt Leute, für die ist das der einzige Kontakt nach draußen, und dann freuen sie sich den ganzen Tag aufs Mittagessen, das wir bringen“, erzählt Hertha Wagner, die ehrenamtlich in Amstetten ausliefert. Und auch Anton Dörtl, Vorsitzender des Hilfswerk Wilfersdorf, genießt die Gespräche mit den Kundinnen und Kunden: „Oft ist das für sie der einzige Kontakt, die Menschen möchten plaudern, vielleicht auch etwas loswerden. Und es ist erfrischend zu sehen, wie die Leute aufblühen.“ ■

**FREIWILLIGE SIND STETS WILLKOMMEN!**

Das Hilfswerk sucht nach Verstärkung in seinen ehrenamtlichen „Essen auf Rädern“-Teams. Bitte melden Sie sich unter [ehrenamt@noe.hilfswerk.at](mailto:ehrenamt@noe.hilfswerk.at) oder telefonisch unter 05 9249-30170.

Sag hallo zu:

# Mehr für Familien.

Der Abschied von  
der kalten Progression  
bleibt ein  
Ciao ohne au!



ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Hier informieren, wovon Sie profitieren: [bmf.gv.at/entlastungen2024](https://bmf.gv.at/entlastungen2024)

**Denn wir heißen auch 2024 weitere Vorteile für Familien willkommen:**

- Anhebung der Steuertarifgrenzen. 2023 waren Jahreseinkommen ab 11.693 Euro zu versteuern, 2024 erst ab 12.816 Euro.
- Erhöhung des Kindermehrbetrags von 550 Euro auf 700 Euro.
- Verdoppelung des steuerfreien Arbeitgeberzuschusses zur Kinderbetreuung auf 2.000 Euro.

**Zusätzlich mehr finanziellen Spielraum bringen:**

- Anpassung der wesentlichen Absetzbeträge und der Familienbeihilfe zur Gänze an die Inflationsrate.
- Dauerhafte Verlängerung der Homeoffice-Regelung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.



# Worauf man im Alter zurückblickt? Auf die Zukunft.



## Da schauen Pensionsorgen alt aus:

Gemeinsam finden wir die passende Strategie für Ihre Altersvorsorge. Mehr auf [wienerstaedtische.at](https://www.wienerstaedtische.at), telefonisch und natürlich auch persönlich.

#einesorgeweniger

Ihre Sorgen möchten wir haben.

**WIENER**  
**STÄDTISCHE**  
VIENNA INSURANCE GROUP

