

# Caritas

Nr. 38, Frühling 2013

Betreuen  
und  
Pflegen

## Von Haus Zu Haus

Alt werden mitten im Leben



# Gut bewährt

# Inhalt



Vorwort	3
<b>Gut bewährt</b>	<b>4</b>
Individuelle Wege der Schmerzlinderung	10
<b>Mein Hausmittel</b>	<b>12</b>
Opa allein zu Haus	16
Nie allein zu Haus	17
Personelles	18
Im Portrait	19
<b>Chronik / Caritas aktuell</b>	<b>20</b>
MOMO	20
Kein Zuhause!	21
Gratulation!	22
Danke!	24
Alles Fasching!	25
Feste feiern!	26
Caritas&Du	27
Wir gratulieren!	28
Rätselhaftes im Frühling	32
Humor als Medizin	33
Wir laden Sie herzlich ein!	35
<b>Serviceseiten</b>	<b>36</b>

## Schreiben Sie uns!

### Redaktion VonHausZuHaus

Albrechtskreithgasse 19-21, 1160 Wien

E-Mail: [waltraud.fastl@caritas-wien.at](mailto:waltraud.fastl@caritas-wien.at)

### Impressum

**Herausgeber:** Betreuen und Pflegen der Caritas der Erzdiözese Wien

**Chefredaktion:** Waltraud Fastl

**Redaktionsteam:** Beatrix Auer, Christian Braunagel, Sigrid Boschert, Karin Böck, Horst Böhm, Ulrike Ertl, Ilse Frisch, Barbara Gobold, Wolfgang Haas, Sonja Illetschko, Christian Kainrath, Anna Köck, Christoph Kühntreiber, Brigitta Letitzki, Dagmar Ludwig-Penall, Robert Nigl, Philipp Pannosch, Irene Pichler, Ingrid Radauer-Helm, Manuela Ringhofer, August Rosenkranz, Sabine Safer, Ulrike Schabauer, Edeltraud Schuh, Elisabeth Schusser, Helga Singer, Elisabeth Sperl, Margarethe Stockenreiter, Ursula Weitzel, Konstanze Welley.

**Fotos:** Christine Bruck, Jörg Jahn, fotolia.com, Aleksandra Pawloff, Klaus Pichler, Stefanie Steindl, Caritas Wien, Laurent Ziegler

**Layout:** Wolfgang Haas, Friederike Wallig

**Druck:** Medienfabrik Graz, 8020 Graz

**Titelbild:** Haus Baden

# Liebe Leserin, lieber Leser!

Schwere und unheilbare Krankheiten bringen Leid und Entsetzen in die betroffenen Familien. Sie zeigen aber auch, wie wertvoll das Leben in jedem Moment ist und erinnern daran, dass Gesundheit nicht selbstverständlich ist: Familien rücken enger zusammen, Hilfsnetze werden aufgebaut. Der nahende Abschied von einem geliebten Menschen zeigt uns oft deutlicher als je zuvor, welche Bedeutung er für unser Leben hat.

Unheilbare Krankheiten machen das Leben schwerer, verzweifelter und kostbarer zugleich. Viele Familien wünschen sich diese schwere Zeit gemeinsam zu Hause verbringen zu können. Mit professioneller Hilfe, freiwilligem Engagement, Freunden und Nachbarn können wir gemeinsam ein tragfähiges Netz für diese Situation aufbauen und vor allem auch aufrecht erhalten.

Dafür benötigt es eine Gesellschaft, die niemand im Stich lässt und alle trägt, eine Gesellschaft, in der Krankheit, Pflegebedürftigkeit oder Behinderung Platz haben, respektiert werden und in der die Betroffenen und ihre Familien die Hilfe bekommen, die sie benötigen. Wir setzen uns dafür ein, dass diese Hilfe für jeden leistbar ist, durch öffentliche Förderungen oder wie im Hospiz auch mit Hilfe privater Spenderinnen und Spender. Denn Hilfe darf keine Frage von Reichtum oder Armut sein. Mit dem Aufruf „Caritas&Du“ laden wir Sie ein, für diese Menschen gemeinsam Sorge zu tragen, sie wahrzunehmen und für sie einzutreten. Mit dem Mobilien Hospiz sowie mit unseren Angeboten in der Betreuung und Pflege haben wir uns der Nächstenliebe verpflichtet und wollen Lebensqualität im Alter und bei Krankheit sicherstellen. Aus diesem Grund haben wir gemeinsam mit Caritas Socialis und Moki Wien das mobile Kinderhospiz „MOMO“ gegründet, das unheilbar kranken Kindern und ihren Familien beisteht.

Liebe Leserinnen und Leser, ich bitte Sie, mit uns die Gesellschaft, in der wir leben, ein bisschen menschlicher zu machen, indem Sie aufmerksam für die Not der anderen sind und das beitragen, was Ihnen möglich ist.

Gottes Segen Ihnen und Ihren Familien!



**Msgr. DDr. Michael Landau**  
Caritasdirektor Erzdiözese Wien

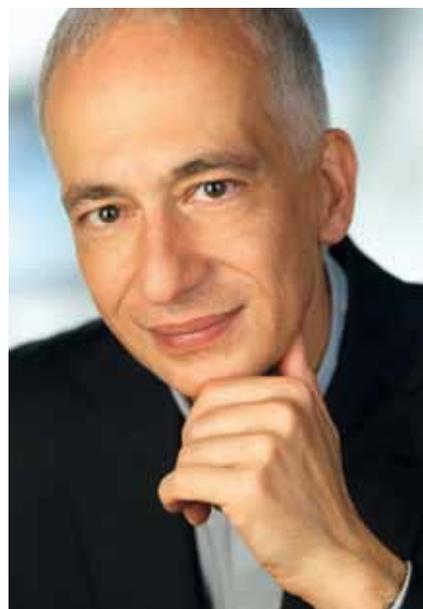


Foto: www.wilke.at

# Gut bewährt

Schmerzen begleiten Verletzungen oder Krankheiten und mindern das Lebensgefühl. Ein richtiger Umgang und gut bewährte Behandlung können lindern und erleichtern.



*Maria Pacald, Haus St. Elisabeth*

# Akut und chronisch

Der akute Schmerz hat eine wichtige Warnfunktion für den Körper. Chronische Schmerzen beeinträchtigen die Lebensfreude. Harald Retschitzegger, ärztlicher Leiter der Caritas, über Möglichkeiten und Grenzen der Schmerzbehandlung.

Naturgemäß haben viele Menschen Angst vor Schmerzen. Dies wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen ebenso bestätigt wie die Tatsache, dass die Schmerzbehandlung auch in Österreich oftmals unzureichend ist. Prinzipiell können wir den rasch und neu einsetzenden – den akuten – Schmerz vom lange und dauerhaft bestehenden – chronischen – Schmerz unterscheiden. Der akute Schmerz hat eine sinnvolle Warnfunktion (z. B. Zahnschmerzen). Im Unterschied dazu hat der chronische Schmerz diese Funktion längst verloren und stellt oft eine große Belastung dar. Die häufigsten Ursachen für länger dauernde Schmerzzustände sind chronische Schmerzen des Bewegungsapparates und Tumorschmerzen, und sie können medikamentös ähnlich behandelt werden.

## Leichte Schmerzen

Seit 25 Jahren gibt es von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein „Stufenschema“ für Schmerzmedikamente. Demnach sollen leichte Schmerzen mit klassischen, einfachen Schmerzmedikamenten wie Aspirin, Mexalen oder Voltaren (die angeführten Medikamente sind Beispiele und keine Therapieempfehlung!) behandelt werden. Bei längerem Gebrauch können diese Medikamente allerdings schwere Nebenwirkungen haben, wie z. B. Schädigung der Magen- oder Dünndarmschleimhaut und der Nierenfunktion.

## Mittlere Schmerzen

Die zweite Stufe der Schmerzmedikamente stellen die „schwachen“ Opioide dar

(also morphinähnlichen Substanzen). Sie werden eingesetzt, wenn die „klassischen“ Medikamente nicht ausreichen und können insbesondere in den ersten Tagen der Einnahme zu Übelkeit oder Erbrechen, Schwindel oder chronischer Verstopfung führen. Das bekannteste Medikament ist Tramadol unter verschiedenen Firmennamen.

## Starke Schmerzen

Sollten auch diese Medikamente die Schmerzen nicht ausreichend lindern, dann werden starke Opioide, das heißt Morphin und andere morphinverwandte Medikamente der Stufe drei, empfohlen. Es gibt sie in Tablettenform, als Injektion oder Infusion, oder direkt auf die Haut als „Schmerzpflaster“. Diese oft gefürchtete Stufe („Jetzt bekommt er schon Morphin!“) umfasst die am besten wirksamen starken Schmerzmittel, die oft weniger Nebenwirkungen als die sogenannten einfachen Schmerzmittel haben. Bei lange dauernden, chronischen Schmerzen, sei es vom Bewegungsapparat oder von einem Tumor herrührend, ist es wichtig, gut und wirksam zu behandeln. Morphinpräparate sind hier sehr wichtig und die besten, die derzeit zur Verfügung stehen. Genaue Anweisungen oder Vorgangsweisen können Sie natürlich immer nur von Ihren behandelnden Ärzten erhalten.

Die Angst, von morphinähnlichen Schmerzmitteln abhängig zu werden, kann man heute aus medizinischer Sicht – bei richtiger und sorgfältiger Anwendung – praktisch ausschließen. Eine unangenehme Nebenwirkung hingegen ist die Verstopfung, für die es dann meist eine zusätzliche Medikation benötigt.

In den letzten Jahrzehnten hat sich im Bereich der Schmerztherapie viel verändert. Eine gute Schmerzlinderung sollte heute fast immer möglich sein. Ärztinnen und Ärzte sind aufgerufen, die Schmerzbehandlung sehr ernst zu nehmen und ihre Patienten umfassend zu begleiten. Eine Garantie für absolute Schmerzfreiheit kann es dennoch nicht geben. Neben den körperlichen Aspekten



Dr. Harald Retschitzegger,  
ärztlicher Leiter der Caritas

wirken seelische, soziale und spirituelle Belastungen ebenfalls auf das Schmerzgeschehen ein. Gemeinsame und vernetzte Ansätze sind notwendig, um schmerzgeplagten Menschen ihre Schmerz- und Lebenssituation zu erleichtern!



Ilse Frisch, Caritas  
Pflegedienstleiterin Wien

## Schmerz lass nach!

Gerade bei leichteren chronischen Schmerzen gibt es neben der medikamentösen Behandlung auch alternative Therapieansätze. Ilse Frisch, Pflegedienstleiterin von Caritas Betreuen und Pflegen Wien, gibt einen Überblick.

Wenn man Kindern sagt: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“, so mag das wohl ein Tribut an die Tapferkeit der amerikanischen Ureinwohner sein, aber dieser Satz wird dem Schmerzempfinden von Kindern und auch Erwachsenen nicht gerecht. Denn auch wenn Menschen den Schmerz unterschiedlich wahrnehmen, so empfinden fast alle Schmerzen.

Schmerzmedikation ist sicher die wichtigste Möglichkeit der Schmerzlinderung, aber auch andere Therapieformen können den Schmerz lindern oder zumindest die Schmerzwahrnehmung verändern. Sie ergänzen eine medikamentöse Therapie. Es sollten alle zur Verfügung stehenden Ressourcen, die eine positive Wirkung auf den Betroffenen haben, genutzt werden. Die Palette reicht hier von Humor, Berührung, Massage, Entspannung, Seelsorge, Psychotherapie bis zur Gestaltung der Wohnung. Alles, was wohltut, alles, was lindert, ist gut. Im Folgenden sind einige Beispiele zusammengestellt – ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

**Humor ist die beste Medizin.** Der positive Einfluss von Humor auf Krankheit und Schmerzen ist uns gut bekannt. Mittlerweile gibt es einen eigenen Wissenschaftszweig, die Gelotologie (Gelos = das Lachen). Lachen kann z. B. zur Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems führen. Es befreit die oberen Atemwege und aktiviert die

Atmung. Durch herzhaftes Lachen werden Glückshormone freigesetzt. Denken Sie einmal bewusst nach, worüber Sie am meisten lachen können (Hoppalás, Witze, Comics, ...). Und bringen Sie aktiv Humor in Ihren Alltag. Die Erfahrung zeigt, dass Lachen den Genesungsprozess unterstützt.

### **Berührungen – Wege zum Wohlbefinden.**

Ursula Weitzel, Haus Schönbrunn: Wir sind schon von Kindheit an auf Berührungen angewiesen. Ohne sie ist eine gute und stabile Entwicklung nicht möglich. In der Regel wird eine achtsame Berührung als wohltuend empfunden. Häufig empfindet ein kranker Mensch alleine die Anwesenheit eines vertrauten Menschen als beruhigend, denn es vermittelt: Ich bin für dich da.



Gemeinsame Freude im Haus Franz Borgia

Ob es die Mutter ist, die dem fiebernden Kind die Hand auf die Stirn legt, ein Freund, der in schweren Momenten die Hand hält oder ein Anteilnehmender Mensch, der seine Hand im richtigen Moment auf die Schulter legt – Berührung gehört seit jeher zum Mensch-Sein, sie vermag es, das Innerste zu berühren, sie wirkt vielfach und vielfältig. Sie spricht auch noch dort, wo die Sprache versagt. Heute haben sich verschiedenste Formen der therapeutischen Berührung etabliert wie klassische Massage, Shiatsu und Reiki. Manche Methoden basieren dabei auf medizinisch-wissenschaftlichen Erkenntnissen, andere wiederum definieren sich über ihre energetisch-spirituelle Sichtweise

*Humor zu haben  
ist die List,  
zu lachen, wenn's  
zum Weinen ist.  
(Wilhelm Busch)*

*Die expressive  
Berührung wie  
Streicheln, Halten,  
Wiegen, Umarmen  
etc. erfolgt aus einem  
Urinstinkt und stellt  
die ursprüngliche  
Form des Heilens  
dar, unabhängig von  
Kultur und Zeitepoche.  
(NATHAN 1999)*

des Menschen in der Welt. Faszinierend dabei die Ergebnisse aktueller klinischer Studien, die den Einfluss diverser therapeutischer Berührungstechniken wie auch der achtsamen Alltagsberührung auf die Neurobiologie des Menschen erforschen: Sanfte Berührung, gute Beziehung, Stille und Achtsamkeit regen die Produktion des Hypophysenhormons Oxytocin an, und dieses senkt Blutdruck, Pulsfrequenz, regt die Verdauung und die Wundheilung an und erhöht die Schmerzschwelle. Durch Akupunktur, Akupressur und Massage werden Endorphine produziert, die schmerzlindernd wirken und zum allgemeinen Wohlfühl beitragen. Gerade in der Betreuung und Pflege könnte die Berührung eine zentrale Bedeutung für das Lebensgefühl erlangen.

**Massage.** Eine spezielle Form der Berührung ist die Massage. Im Alltag von Angehörigen bei der Körperpflege als Hand- oder Fußmassage angeboten, dient sie dem Wohlfühlen. Erlaubt ist, was gut tut. Die professionelle klassische Form der Massage hingegen konzentriert sich ganz gezielt auf den Schmerz und versucht ihn zu lindern. Viele Beispiele zeigen, wie erfolgreich Massage in der Schmerzlinderung ist.

**Entspannung.** Veronika Maierhofer-Gölles, Sozialbegleiterin aus dem Haus St. Bernadette, wendet Atemtechniken gegen Schmerz an: „Mir ist es wichtig, dass Menschen lernen, dass sie Schmerzen beeinflussen können. Dadurch fühlen sie sich weniger hilflos und dem Schmerz nicht mehr so ausgeliefert. Übermäßige Anspannung und einseitige Haltung zu korrigieren, lindert die Schmerzen.“ Sie hat die Atemtechnik etwa bei krampfartigen Bauchschmerzen angewendet: „Margarete S., 89 Jahre, litt unter krampfartigen Bauchschmerzen. Ihr ganzer Körper war angespannt, und sie konnte an nichts anderes mehr denken. Ich nahm ihre Hände in die meinen und begann klar und deutlich zu atmen, das heißt, ich setzte gezielte Atemübungen mit Betonung auf Ausatmen ein. Dadurch wird die Konzentration von den Schmerzen abgelenkt. Nach kurzer

Zeit ließ der Druck ihrer Hände auf meine nach, sie begann sich zu entspannen, die Schmerzen ließen nach. Erleichterung war ihr anzusehen.“ Maierhofer-Gölles wendet auch autogenes Training und progressive Muskelentspannung nach Jacobsen mit viel Erfolg an.

Auch Ulrike Ertl, Haus St. Klemens, sieht in ihren Entspannungsrunden die heilsame Wirkung von Entspannung und Bewegung: Die Bewohner werden fröhlicher, freier und tanken Lebensfreude. Bewohnerin Erika Kraner, 81 Jahre: „Ich finde sie sehr hilfreich, ganz besonders, wenn ich Sorgen um meine Familie habe. Ich erlebe, dass der Druck in mir nachlässt und mein Körper sich entspannt. Ich fühle mich danach leichter.“ Bewohner Leopold Wiesinger, 50 Jahre: „Vor der Stunde fühle ich mich mies, nachher geht es mir viel besser.“ Bewohnerin Anna Kunz, 86 Jahre: „Vorher fühle ich mich oft etwas gedrückt und depressiv. Nach den Übungen fühle ich mich entspannt und von innen her gestärkt.“

**Psychologie.** Ursula Weitzel, Psychologin im Haus Schönbrunn, über aktuelle Ergebnisse der Schmerzforschung: „Neben körperlichen Ursachen sind auch kognitive und affektive Gründe an Entstehung und Fortbestand von Schmerzen beteiligt. Auch die subjektive Erwartungshaltung, das Gefühl der Bedrohung und Ohnmacht können die erlebte Schmerzstärke beeinflussen. Schmerzerleben ist also ein komplexer Vorgang, der von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist. Psychologische Schmerztherapie, die besonders bei der Linderung chronischer Schmerzen hilfreich sein kann, setzt hier an: Mit psychologischen Verfahren wird versucht, günstig auf den Schmerzverarbeitungsprozeß einzuwirken und das Leben mit Schmerzen erträglicher zu machen. Gesprächs- und Entspannungstechniken sind hier hilfreich. Während in Gesprächen schmerzauslösende psychische Faktoren erkannt und bearbeitet werden können, lockern Entspannungsmethoden Muskelverspannungen und tragen so zur Schmerzlinderung bei.“



Erika Kraner, Bewohnerin Haus St. Klemens

*„Vor der Stunde fühle ich mich mies, nachher geht es mir viel besser.“*

*Gerade in der Betreuung und Pflege könnte die Berührung eine zentrale Bedeutung für das Lebensgefühl erlangen.*



*Christian Braunagel und Hildegard Zoisl,  
Haus St. Barbara*

**Seelsorge.** Christian Braunagel, Seelsorger im Haus St. Barbara: „Zu meinen Aufgaben gehört es unter anderem, Gespräche zu ermöglichen, in denen auch dem Schmerz Raum gegeben werden kann. Dem Schmerz Raum geben? Gerade haben Sie auf Seite 6 gelesen, man kann den Schmerz durch Lachen lindern. Das kann manchmal durchaus heilsam sein. Wir erfahren aber immer wieder, dass es gut tut, den Schmerz zuzulassen. Das, was bedrückt, auszusprechen. Manche belastende Gedanken werden kleiner, wenn sie ausgesprochen werden. Solche Gespräche können durchaus für alle Beteiligten anstrengend sein. Aber es ist schön zu erleben, wenn Angehörige und Bewohner gemeinsam den Schmerz überwinden und frei für Neues werden. Wie z. B. eine Bewohnerin, die wieder zu malen angefangen hat oder ein Bewohner, der nach Jahrzehnten wieder ohne Vorbehalte in die Kirche kommt. Manchmal aber muss man auch beim Leidvollen stehen bleiben, es gemeinsam aushalten, da helfen Berührungen oder ein Blick mehr als Worte.“

**Schmerzen bei Demenz.** Helga Singer, Haus St. Bernadette. Wenn Menschen an Demenz erkrankt sind, können sie manchmal nicht mehr mitteilen, dass sie Schmerzen haben. Sie sind auf die Aufmerksamkeit der Betreuenden angewiesen, um eine Schmerzbehandlung zu bekommen. Es gilt, Hinweise zu beachten wie Verringerung der Lebensfreude, verminderte Aktivität, Änderung der Körperhaltung, verringerter Appetit, angespannte Muskulatur und angestrenzter, ängstlicher Gesichtsausdruck, Unruhe, sich zurück-

ziehen, schlagen oder schreien. So konnte eine Bewohnerin, die während der Pflege eine Abwehrspannung zeigte, Dank der Aufmerksamkeit ihrer Betreuerin eine Schmerztherapie bekommen und dann schmerzfrei wieder einige Worte sprechen. Eine 94-jährige Bewohnerin hingegen, die schon lange nicht mehr sprach, zeigte eines Tages ganz klar auf ihr Knie und sagte zu einer Schwester, die sie sehr gerne hatte: „Kannst du mir helfen, da tut es mir weh.“

**Gestaltung der Wohnumgebung.** Hin und wieder helfen bereits ganz kleine, einfache Dinge, wie ein „Krankenzimmer“ wieder in einen gemütlichen Wohnraum zu verwandeln oder das Bett in Richtung Fenster zu stellen, sodass man in die Natur schauen kann. Einfach dem Pflegebedürftigen, Schmerzgeplagten eine Wohlfühlatmosphäre geben mit Blumen, Erinnerungen auf Fotografien und Ähnlichem.

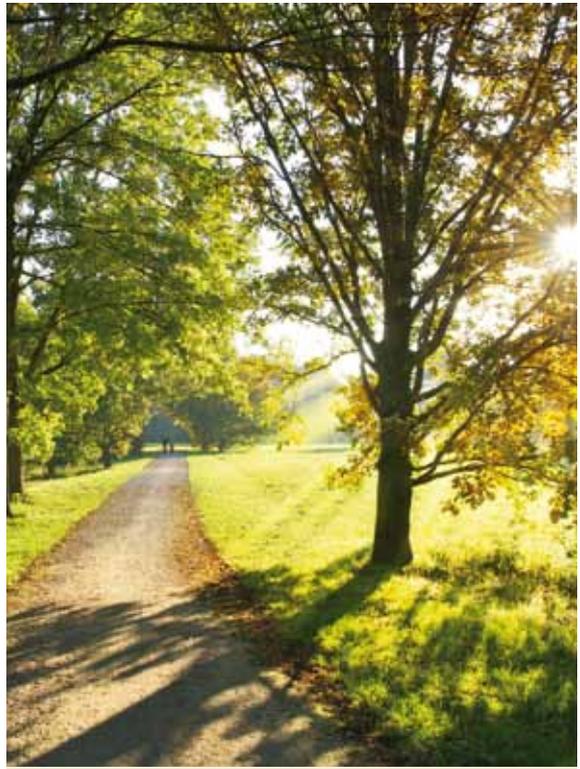


*Caritas Mobile Physiotherapie*

**Mobile Physiotherapie.** Physiotherapie wird sehr oft zur Linderung von chronischen Schmerzen eingesetzt. Christian Hackl, Physiotherapeut in Wiener Neustadt, gibt Einblick in die Bandbreite der Möglichkeiten: „Mobile Physiotherapie bie-

tet klassische Massagen, Wahrnehmungs- und Haltungsschulung, Entspannungstechniken, manuelle Lymphdrainagen, Bewegungsübungen, Gleichgewichtstraining, Gangschulung, Muskelaufbau, aber auch Hilfsmittelversorgung, Wohnraumanpassungen und Beratungsgespräche für Patienten und Angehörige. Ziel ist, Bewegungs- und Schmerzfreiheit zu erreichen. Wenn Gelenke, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, wieder beweglicher gemacht, wenn schwache Muskeln gekräftigt und überlastete Muskeln entspannt werden, so verbessern sich Bewegungsabläufe, und Schmerzen werden gelindert. Ein gut funktionierendes Bewegungssystem arbeitet ökonomischer und nützt sich weniger ab. Durch das richtige Zusammenspiel von allen an einer Bewegung beteiligten Systemen (Muskeln, Sehnen, Sensoren, Sinnesorgane, Gehirn, u.v.m.) können Fehlhaltungen und unkontrollierte Bewegungen vermieden, Stürze verhindert und mehr Lebensqualität erhalten werden.“

**Kinesiotaping.** Und Christian Hackl verrät, welche neue Methode sich hinter Kinesiotaping verbirgt: „Erkennbar als bunte Bänder auf Beinen, Bäuchen, Armen, Rücken oder anderen Körperteilen von Sportlern wirkt Kinesiotaping gegen Schmerzen. Angelegt durch ausgebildete Therapeuten, verbessern die Bänder die Durchblutung des oberflächlichen Gewebes und wirken positiv über die Haut, Faszien, Meridiane und das Lymphsystem auf Schmerzen sowie den Muskeltonus, die Gelenkfunktionen und die inneren Organe. Kombiniert mit Physiotherapie kann Kinesiotaping erfolgreich angewendet werden, wie bei einer Frau, die nach einer Kniegelenksoperation nur mehr mit Schmerzen und Hilfe aufstehen konnte: Zunächst wurden in der Physiotherapie die „schlafenden“ Muskeln gestärkt, die Gelenke bewegt und richtige Haltung und Bewegungsabläufe eingeübt, sodass sie bald wieder alleine gehen konnte. Und mit Kinesiotaping ließen auch die Schmerzen allmählich nach, da es die Muskeln zusätzlich entspannte und die Haltung korrigierte.“



### „In der Ohnmacht nicht allein“

Mir zuhören,  
obwohl ich nicht der Mittelpunkt bin.

Mir Raum geben,  
den ich mir selbst nicht mehr  
nehmen konnte.

Mit mir aufsteigende Bilder teilen,  
die lange im Dunkeln lagen.

In mir Lebendigkeit wecken,  
obwohl der Tod an meiner Seite weht.

Mir die Hand reichen,  
wo viele an mir vorübergehen.

Mich wahrnehmen,  
wenn ich mich selbst nicht spüren kann.

Mit mir in die Zukunft und  
Vergangenheit blicken,  
Hand in Hand in der Gegenwart.

Barbara Gobold, Mobiles Hospiz Schwechat

# Individuelle Wege der Schmerzlinderung

Im Alltag der Betreuung und Pflege begegnen uns täglich Menschen, die ihre eigenen Wege gefunden haben, um mit chronischen, oft sehr starken Schmerzen umzugehen. Ingrid Radauer, Claudia Zwölfer, Helga Singer, Andrea Redlich und Gabi Leska stellen einige vor.



Eduard Reitz,  
Haus Klosterneuburg

**Mittagsruhe.** Eduard Reitz, 1916 geboren, lebt seit 1 ½ Jahren im Haus Klosterneuburg und ist sehr mobil – er schiebt den Rollstuhl vor sich her. Er hat bei einem schon länger zurückliegenden Sturz Rippenbrüche erlitten. Seine dadurch bedingten Schmerzen bleiben im erträglichen Rahmen, weil er sich täglich am frühen Nachmittag hinlegt und ausruht.

**Zusatztraining.** Zita Rohrböck, 1919 geboren und seit 1997 im Haus Klosterneuburg wohnhaft, ist wegen ihrer Knieprobleme seit einigen Jahren nur noch im Rollstuhl mobil. Sie überwindet ihre Schmerzen, indem sie zusätzlich zur Physiotherapie täglich eine Strecke mit dem Rollator geht. Wegen der Sturzgefahr trainiert sie nur in Begleitung.



Zita Rohrböck,  
Haus Klosterneuburg

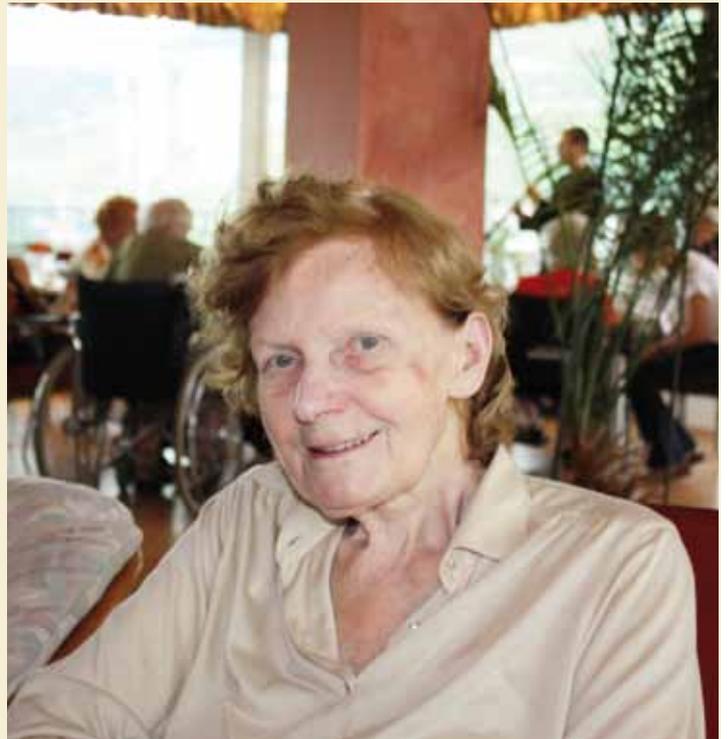
**Angst vor der Nadel.** Herr S. war ein sehr lustiger Mensch, der trotz fortgeschrittener Krebserkrankungen immer zu einem Spaß aufgelegt war. Als sich sein Zustand verschlechterte und er nicht mehr sprach, sorgte sich seine Frau sehr, dass er trotz Schmerzinfusion an Schmerzen leide. Die Hospizschwester Claudia Zwölfer schlug vor, die subkutane Nadel neu zu stechen: „Da überraschte uns plötzlich ein deutliches ‚Nicht stechen‘ von dem laut Gattin eher schmerzempfindlichen Herrn S. Während ich ihm erklärte, dass es wichtig sei und ich mich bemühen würde, ihm nicht weh zu tun, öffnete er kurz die Augen und sah mich an.

Als wir schon dachten, er sei wieder eingeschlafen, seufzte er tief und sagte ganz deutlich: ‚Na, wenn die so gut sticht, wie sie aussieht, dann soll sie es halt machen.‘ Wir mussten herzlich lachen, während er wieder ungerührt da lag. Seine Gattin war sich nun sicher, dass er keine Schmerzen mehr hatte.“

**Schmerzbeobachtung.** Gabi Leska, Sozialbegleiterin im Haus Josef Macho, arbeitet freiwillig auch beim Mobilien Caritas Hospiz Zistersdorf mit. Sie hat viele Beobachtungen im Umgang ihrer Klienten mit Schmerz gesammelt und kann ihnen so individuelle Hilfestellungen geben. Bei seelischen Schmerzen ist aus ihrer Sicht Zeitnehmen, Zuhören, Ernstnehmen, in der Situation Innehalten hilfreich. Bei körperlichen Schmerzen geht es darum, sehr bewusst zu erkennen, um welche Schmerzen es sich handelt. Oft helfen Berührungen oder leichte Massagen z. B. mit ätherischen Ölen. Auch die Lage des Polsters oder der Lehne zu verändern hilft ebenso, wie den Ort zu wechseln oder spazieren zu gehen.

**Heilende Hände.** Eleonora Knoll, 82 Jahre, Haus St. Bernadette: „Nach mehreren Stürzen, Knochenbrüchen und der Fraktur des 1. Lendenwirbels wurde ich zur Schmerztherapie im Spital aufgenommen, da ich unter fürchterlichen Schmerzen litt. Infusionen, Infiltrationen, Akupunktur, Medikamente und Ultraschall

**Alltagswunder.** Vor Weihnachten 2012 war Margarete Jürk, geb. 1924, schwach und schlief sehr viel. Es war kaum noch möglich, Blickkontakt mit ihr herzustellen. Ihre Antworten beschränkten sich zumeist auf Ja oder Nein. Nachdem im Rahmen der palliativen Behandlung die Medikamente abgesetzt wurden, verbesserte sich ihr Zustand. Obwohl sie noch immer schwach und irgendwie starr wirkte, war sie dennoch wach und orientiert. Sie erkannte vertraute Mitarbeiterinnen an ihren Stimmen und nahm von sich aus Kontakt auf. Ende Jänner nahm Margarete Jürk sogar an der Abstimmung über die Wehrpflicht teil, nachdem sie sich zuvor genau erklären ließ, worum es ging. Als sie nach langer Zeit wieder wie früher zum Gottesdienst kam, sagte sie: „Ich komme immer gerne, wenn es sich irgendwie machen lässt.“



*Margarete Jürk, Haus Klosterneuburg, wie sie uns in Erinnerung bleibt.*

sollten mich von den Schmerzen befreien. Leider taten sie es nicht. Im Gegenteil: Bald konnte ich nur noch liegen. Zum Glück wurde ich ins Haus St. Bernadette aufgenommen. Dort lernte ich Herrn Besim kennen, der Osteopathie bei mir anwendete. Am Anfang waren die Behandlungen sehr schmerzhaft, und ich hatte Angst, dass sie mir mehr schaden als nützen könnten. Doch nach einem Monat konnte ich mein Essen wieder bei Tisch einnehmen. Nach zwei Monaten war es mir möglich, mit Rollator im Haus und im Garten herumzugehen. Herrn Besims heilende Hände und sein profundes Wissen über den Körper haben mir wieder ein normales Leben ermöglicht.“

**Wieder glücklich.** Johann S. bekam vor 20 Jahren eine der ersten Hüftprothesen und lebte bis 2012 gut mit Prothese. Dann allerdings waren insgesamt drei Operationen nötig, und schließlich musste die Prothese gemeinsam mit dem porösen Hüftknochen entfernt werden.

Ein tiefer Einschnitt für den 89-Jährigen. Große Schmerzen und seine eigene Hilflosigkeit ließen ihn verzweifeln und launisch werden. „Dabei war er immer so ein guter Ehemann und Vater“, meinte seine Frau in dieser schweren Zeit. Schließlich wurde eine 24-Stunden-Betreuung organisiert und das Mobile Hospiz der Caritas zur Hilfe gerufen. Seit fast einem Jahr besucht nun Gerlinde Friedemann das Ehepaar, hält mit ihnen auch schwierige Situationen aus und wird immer mit Freude erwartet. Ein gutes und fröhliches Vertrauensverhältnis ist durch viele und lange Gespräche entstanden. Das half Herrn S. auch während eines Krankenhausaufenthaltes seiner Frau zu Weihnachten. Nun hat sich Frau S. wieder von der Knieoperation erholt, die Schmerzen sind erträglich. Ihre Augen strahlen wieder. Das Leben macht ihr Freude und man spürt ihren Lebenswillen. Herr S. ist zufrieden, auch wenn er sich einschränken muss.

# Mein Hausmittel

Die Caritas hat in den letzten Wochen Hausmittel gesammelt. Besonders viele Hausmittel haben wir für Erkältung, Husten, Verspannung und leichte Schmerzen bekommen.

Wir danken allen Einsendern für die guten Tipps und stellen hier einige vor.



# Kräuter als Heilmittel

In den meisten Hausmitteln spielen Kräuter eine prominente Rolle. Kräuter für Heilmittel und Tinkturen wuchsen zu früheren Zeiten in den Kräutergärten hinter dem Haus oder wurden am Waldesrand gesammelt. Kräuter sind Alleskönner: Gewürz-, Tee- und Heilpflanzen, Färbe- und Duftpflanzen, Haushalts- und Kosmetikpflanzen: „Für alles ist ein Kraut gewachsen“. Richtig angewendet lindern sie unzählige Beschwerden bei Mensch und Tier. Thymian, Königskerze oder Malve helfen gegen Husten. Fenchel, Anis oder Kümmel werden gegen Verdauungsprobleme oder als beruhigender Säuglingstee verwendet. Kamille und die allgegenwärtige Ringelblume werden bei der Wundbehandlung eingesetzt. Und nicht zuletzt sind es die aromatischen Düfte der Kräuter, die beleben und neue Energie und Kraft spenden. Kräuterbeete und Kräutergärten finden sich auch in den Caritas Senioren- und Pflegehäusern, wie etwa im Haus St. Barbara. Hier heilen sie nicht nur, sondern sie wecken auch Erinnerungen!

## Husten, Bronchitis

**Maiwipfelsirup**, empfohlen von Angelika Hütter, SST Baden, und vom Haus St. Barbara. In einem Einweckglas schichten Sie jeweils abwechselnd 3 Lagen Zucker und 3 Lagen Fichtentriebe. Mit Zucker bedecken und das Ganze gut verschlossen drei bis vier Wochen in die Sonne stellen. Durchsiehen und in Flaschen füllen. Saft kühl lagern! Bei Husten zwei Mal täglich 1 Kaffeelöffel Hustensirup.

**Sirup aus Zwiebel und Zucker.** Einen Sirup aus Zwiebel und Zucker stellen Auguste Binder aus dem Haus St. Klemens und Frohmut Twers aus dem Haus Josef Macho her: Mittelgroße Zwiebel halbieren, je 1 Teelöffel Feinkristallzucker auf die Schnittflächen geben und einige Stunden ziehen lassen. Anschließend den so entstandenen

Sirup löffelweise schlucken. Petra Braun aus der SST Baden gewinnt aus Zwiebel und Honig Sirup: Eine halbe Zwiebel mit Honig beträufeln, neben das Bett stellen, in der Früh abschaben und verdünnt als Hustensaft trinken.

**Schmalzwickel**, empfohlen von Michaela Praeg, SST Baden, Rudolf Kotoun, Oberrohrbach, Evelin Nebosis, Brunn am Gebirge und vom Haus St. Barbara. 1 Esslöffel Schmalz in der Pfanne erwärmen, auf ein Stofftaschentuch geben, als Brustwickel mit einem trockenen Tuch bedecken und damit in der Nacht den Husten lindern.

**Kartoffelwickel**, Helene Ipser, Haus Josef Macho, und Auguste Binder, Haus St. Klemens empfehlen gekochte, zerdrückte Kartoffeln noch heiß in einem Geschirrtuch als Brustwickel. Marina Glaninger aus der SST Korneuburg verwendet den Erdäpfelwickel (sehr heiß) auch gegen Kreuzschmerzen und Verspannungen!

**Zitronenwickel** soll gegen Halsschmerzen und fiebersenkend wirken, so der Rat von Auguste Binder, Haus St. Klemens.

**Gurgeln** mit verschiedensten Flüssigkeiten wird bei Halsweh besonders gern angewendet: Gertrude Steyrer aus Ameis empfiehlt 4 Teelöffel Apfelessig in einem Glas mit lauwarmem Wasser verrührt, Ilse Obstmayer aus Baden und die ehemalige Pharmazeutin Ernestine Wiesmann aus dem Haus Franz Borgia empfehlen Salbeitee, Frohmut Twers aus dem Haus Josef Macho und das Haus Klosterneuburg empfehlen einfach warmes Salzwasser.

## Schnupfen, Erkältung

**Inhalieren** wird bei Schnupfen empfohlen: Johanna Wolf aus Großmugl und Ludwig Brosig aus dem Haus Josef Macho schwören auf den Dampf von heißem Salzwasser, Bewohnerinnen vom Haus St. Barbara geben auch Kamillenblüten oder Pfefferminzblätter ins heiße Wasser.

**Heißes Wasser.** Ein Wundermittel weiß Hermi Moos aus Guntramsdorf: 1 Liter heißes Wasser in einer Stunde trinken,

*„Für alles ist ein Kraut gewachsen.“*

**Ingwer-Zitronenhonig**  
*Gegen Halsschmerzen und für die Stärkung des Immunsystems*

### Zutaten:

- 2 Zitronen
- gleiche Menge Ingwer
- Honig

*Zitronen, Ingwer schälen und in ganz kleine Stückchen schneiden. Ingwer, Zitronen mischen und mit Honig übergießen.*

*Der Honig kann pur oder in Wasser aufgelöst als Tee eingenommen werden.*

**Achtung:** Alle gemelten Hausmittel ohne Gewähr!

anschließend ins Bett legen und gut zudecken – schwitzen, und die Verköhlung ist weg.

**Öl.** Aus dem Haus Klosterneuburg hört man, dass Öl auf Stirn und Backenknochen gerieben und eingeklopft ein Geheimitipp ist.

## Grippe, Fieber

**Lindenblütentee.** Die Expertin Ernestine Wiesmann aus dem Haus Franz Borgia und Ilse Obstmayr aus dem Haus Baden raten zu Lindenblütentee.

**Hühnersuppe.** Eine klassische Hühnersuppe mit viel Gemüse, Lorbeerblättern und Zwiebel 2 Stunden geköchelt empfiehlt Leopoldine Bernscherer, Küchenchefin im Haus St. Klemens, bei Erkältungen.

**Essigpatscherl.** Und den Klassiker gegen Fieber, die Essigpatscherl, kennt Auguste Binder aus dem Haus St. Klemens. Zwei Geschirrtücher mit kühlem Wasser und einem Schuss Essig tränken und mit einem trockenen Tuch um beide Waden wickeln. 15 Minuten oben lassen.

## Rheuma

**Kastanien.** Eine Bewohnerin aus dem Haus St. Barbara schwört auf in einen Stoff sack gefüllte Kastanien, die auf die betroffene Stelle gelegt werden.

**Frische Krautblätter,** an den Stengeln geklopft und aufgelegt, beruhigen schmerzende Gelenke, weiß Rosa Dietrich aus Oberrohrbach.

## Haut

**Eichenrindentee.** Anna Höfler aus Maria Enzersdorf empfiehlt Eichenrindentee: als Umschlag oder Abwaschung bei Hautproblemen (auch bei Gürtelrose sehr hilfreich). Kalt über Nacht ansetzen, dann aufkochen! Vorsicht: Verfärbung weißer Waschhandschuhe.

**Eichenrindensud.** Gertrude Schöllbauer aus Rohrbach, verwendet Eichenrindensud gegen Hautrötungen und schwitzende Füße. 1 Esslöffel Eichenrinde in einem Liter

Wasser aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen, durchsiehen und die Füße zirka 15 Minuten darin baden.

**Selbst hergestelltes Öl.** Gegen raue Hände weiß Charlotte Wagner aus Wien ein selbst hergestelltes Öl: 20 Gramm Mandelöl, 50 Gramm Zitronensaft, 30 Gramm reines Glycerin, 20 Gramm Kölnisch-Wasser in eine Flasche geben und gut schütteln.

**Gurkenscheiben** kühlen bei Sonnenbrand, so die Kräutertexen aus dem Haus St. Barbara.

**Warzen** verschwinden durch mehrmals tägliches Betupfen mit den abgeschnittenen Stengeln des Schöllkrautes, weiß Elfriede Körber aus Wolkersdorf ein altbewährtes Hausmittel.

**Lilienöl:** Bewohner aus dem Haus Schönbrunn empfehlen Lilienblüten in Öl anzusetzen und auf der Fensterbank drei Wochen stehen zu lassen, das somit entstandene Lillienöl lindert Verbrennungen oder Sonnenbrand.

## Zahnweh

**Salbeiblätter oder Gewürznelken** kauen hilft gegen Zahnweh, so hört man aus dem Haus St. Barbara.

**Salbeitee.** Bei Zahnfleischentzündungen einfach mit Salbeitee spülen.

## Bauchweh, Verdauung

**Käsepappel.** Ernestine Wiesmann, Haus Franz Borgia empfiehlt krampflösende Tees wie Käsepappel.

**Likör.** Auguste Binder, Haus St. Klemens, rät zur Förderung der Verdauung ein Glas Likör.

**Löwenzahnwurzel-Tinktur:** 3–4 gut gewaschene und gebürstete Löwenzahnwurzeln in einem halben Liter 40%-Korn in einem verschlossenen Gefäß 3 Wochen ansetzen. Abseihen und fertig ist die Tinktur.

**Löwenzahnwein.** Eine Variante ist der Löwenzahnwein aus einer Handvoll Löwenzahnblütenblätter mit einem halben Liter trockenen Weißwein übergossen

*„Vorbeugend gegen alle Arten von Beschwerden schadet jedenfalls auch ein abendliches Gläschen Cognac nicht“, meint Ernestine Wiesmann aus dem Haus Franz Borgia!*

und 24 Stunden kühl gestellt und abgeseiht. Als Aperitif getrunken, regt Löwenzahnwein den Appetit an und wirkt regulierend auf die Verdauung.

**Löwenzahntee** aus zwei Teelöffeln Löwenzahnkraut auf eine Tasse Wasser kurz aufgekocht und 10 Minuten gezogen, wirkt als Frühjahrskur harntreibend und verdauungsfördernd.

## Entzündungen

### **Gekochte Käsepappelblätter.**

Augenentzündung, Gerstenkorn werden durch gekochte Käsepappelblätter, lauwarm über Nacht aufgelegt, gemildert, verrät Heinz Lier aus Oberrohrbach.

## Schlaflosigkeit, Nervosität

**Apfelschalentee.** Yasmin Imber, SST Baden, nennt Apfelschalentee gegen Nervosität und Schlaflosigkeit. Eine Handvoll getrocknete Apfelschalen mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und mit Honig süßen.

**Lavendelöl** auf ein Taschentuch zum Polster legen, beruhigt und erleichtert das Einschlafen, weiß Gertrude Pail aus Wien.

## Immunsystem stärken

**Ingwertee.** Elvira Nagy aus der SST Baden empfiehlt Ingwertee zur Stärkung des Immunsystems. 5–6 Scheiben Ingwer in heißes Wasser geben und 15 Minuten ziehen lassen.

### **Grenzen von Hausmitteln**

Ob Hausmittel zur alleinigen Behandlung einer Erkrankung ausreichen oder ob zusätzlich ärztliche Maßnahmen ergriffen werden sollten, ergibt sich aus der Schwere der Erkrankung. Bei schweren Erkrankungen, Entzündungen, heftigen Schmerzen und hohem Fieber usw. unbedingt einen Arzt aufsuchen. Sollten Ihre Symptome nach wenigen Tagen der Behandlung mit Hausmitteln nicht abklingen, ebenfalls einen Arzt aufsuchen!



# Opa allein zu Haus

Wir unterstützen Menschen, die alleine wohnen. Mit Hauskrankenpflege und Heimhilfe. Und wir geben ihnen Sicherheit mit dem Notruftelefon. Neuerdings auch ohne Festnetzanschluss mit Handy und Sim-Karte! Monika Cekada und Patrick Otto empfehlen das Caritas-Notruftelefon allen mobil betreuten Menschen.



## Mit Handy und Sim-Karte

### Monika Cekada, SST Hainburg:

„Der Entschluss für ein Notruftelefon fällt gerade älteren und sparsamen Menschen oft schwer. Wieso absichern, wenn doch noch nie was passiert ist? Aber vor einem Notfall installiert, hilft es doch am besten!“ Und sie bestärkt das mit einem Beispiel: „Wir betreuen seit einem halben Jahr eine 95-jährige Dame, die liebevoll von ihrem Enkel versorgt wird. Er wollte für seine Großmutter ein Notruftelefon. Die Oma war zunächst skeptisch, ließ sich aber auf einen Probemonat ein. Da es kein Festnetz im Haus gibt, bekam sie ein Handy mit zusätzlicher Sim-Karte. Anfangs noch unsicher, drückt die Dame den Notrufknopf mittlerweile auch dann, wenn sie sich nur unsicher fühlt. Die Mitarbeiter der Notrufzentrale beruhigen sie, die Dame bedankt sich und versichert, dass wieder alles in Ordnung ist. So übt sie das Drücken des Notrufknopfes und kann auch in einem Ernstfall gut Hilfe rufen!“

### Sicher rund um die Uhr

Die gute Zusammenarbeit zwischen den Caritas-Teams vor Ort und der Caritas-Notrufzentrale sieht auch **Patrick Otto, SST Schwechat**, als besonderen Vorteil für ältere und

pflegebedürftige Menschen. „In einem Notfall werden wir von der Notrufzentrale angerufen, wenn keine Angehörigen erreichbar sind. Erst wenn wir den Notfall nicht abwickeln können, wird die Rettung gerufen. Auch bei der Montage sind wir auf Wunsch dabei, wie etwa bei einer schwerhörigen Dame, die zunächst schriftlich verstehen musste, dass sie in einem Notfall auf den Knopf drücken und gleichzeitig um Hilfe rufen soll, damit die Notrufzentrale weiß, ob sie ansprechbar ist. Der Notfall wurde so oft geprobt, bis sie sich sicher fühlte.“ Patrick Otto beobachtet, dass sich ältere Menschen oft davor fürchten, einen Fehlalarm auszulösen. „Hier kann ich wirklich beruhigen: Die Caritas ist sehr kulant mit Fehlalarmen, im Regelfall entstehen keine Kosten.“

Und er plädiert für einen Schlüsselsafe: „Es nützt der beste Alarm nichts, wenn die Rettung nicht in die Wohnung kommt. Der Schlüsselsafe ist an der Wohnungs- oder Haustür montiert und mit einem Code versehen, den nur die Notrufzentrale und die für den Notfall genannten Personen kennen.“ So können Notruftelefon und Schlüsselsafe das Leben in den eigenen vier Wänden sicherer machen.

## Kontakt

### Notruftelefon

Tel 01-545 20 66

### Caritas Betreuen und Pflegen Wien

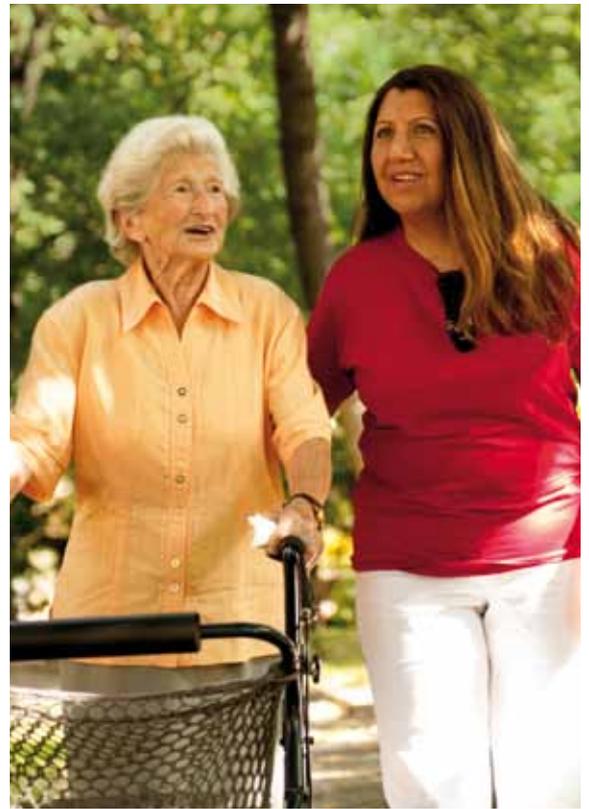
01-878 12-340

### Caritas Betreuen und Pflegen NÖ

01-878 12-360

# Nie allein zu Haus

Wenn Notruftelefon und mobile Hilfe nicht ausreichen, vermittelt die Caritas eine 24-Stunden-Betreuung. Auch hier ist eine Ergänzung mit Hauskrankenpflege oft sinnvoll und ein besonderer Caritas-Vorteil. Agnieszka Hager, Sozialstation Hietzing, berichtet von einer gelungenen Zusammenarbeit.



## **Fröhlich und zufrieden**

### **Gertrude B., SST Hietzing,**

86 Jahre, wird seit Juli 2005 von der Caritas mobil betreut. Im letzten Jahr wurde eine 24-Stunden-Betreuung notwendig. Anfangs wurden die Personenbetreuerinnen im Rahmen der medizinischen Hauskrankenpflege der Caritas umfassend eingeschult, und sie wissen nun, was sie bei zu hohen oder zu niedrigen Blutzuckerwerten machen müssen und wie sie Insulin spritzen können. Jetzt kommt einmal pro Woche eine diplomierte Pflegeperson der Caritas, um die Medikamente vorzubereiten, Blutzucker zu kontrollieren und die Gesamtsituation zu beurteilen. Ganz wichtig ist hierbei auch die Beratung der Personenbetreuerinnen. Gertrude B. legt großen Wert auf ein gepflegtes Zuhause, gute Umgangsformen und trägt ihre Diabetes-Erkrankung mit Geduld und Würde. Ihre Betreuerinnen sorgen für Haushalt, Körperpflege, Lebensmitteleinkauf und die Zubereitung der Mahlzeiten. So kann Gertrude B. nach wie vor fröhlich und zufrieden in ihren eigenen vier Wänden leben.

## **Wieder Freude am Leben**

**Hildegard M., SST Hietzing,** 87 Jahre alt und seit Mai 2011 von der Caritas

betreut, benötigt seit kurzem zusätzlich eine 24-Stunden-Betreuung. Die Caritas Hauskrankenpflege kommt nach wie vor einmal in der Woche und ergänzt so die Betreuung. Tauchen in der Zwischenzeit Fragen auf, rufen die Betreuerinnen einfach in der Sozialstation an. Hildegard M. war nach dem Tod ihres Sohnes vor einem Jahr sehr, sehr traurig. Durch die gute Betreuung hat sie mittlerweile wieder Freude am Leben: Sie hört ihre Schlagermusik, schaut ihre Fernsehsendungen und nimmt wieder am Leben teil.

## **Kontakt**

### **Caritas 24-Stunden-Betreuung**

Tel 0810-24 25 80

### **Unsere Telefonzeiten:**

Montag–Donnerstag  
9.00–15.00 Uhr

Freitag  
9.00–12.00 Uhr

### **Adresse:**

Halirschgasse 16/4  
1170 Wien

# Personelles



Werner Binnenstein-Bachstein

## Kunst als Chance

Werner Binnenstein-Bachstein, zuletzt Geschäftsführer der Caritas, nimmt nach mehr als 13 Jahren eine neue Herausforderung bei einer internationalen Stiftung an. Die Caritas dankt ihm für seinen unermüdlichen Einsatz, besonders dafür, dass er mit Projekten wie der Brunnenpassage, Tanz die Toleranz und zuletzt Superar Kultur und Kunst auch für benachteiligte Menschen zugänglich machte.

## Neuer Geschäftsführer

Caritas-Pressesprecher Klaus Schwertner ist seit März dieses Jahres neuer Geschäftsführer und Nachfolger von Werner Binnenstein-Bachstein. Schwertner studierte an der IMC Fachhochschule Krems Gesundheitsmanagement und war Pressesprecher der NÖ Landeskliniken-Holding. Der 36-jährige Niederösterreicher ist verheiratet und Vater von drei Söhnen. Und er hat viel vor:

„Wir dürfen die Armut und Not unserer Nächsten nicht als Tatsache hinnehmen. Caritas&Du bedeutet, dass der Einsatz für Menschen am Rand der Gesellschaft und am Rand des Lebens Aufgabe und Auftrag von uns allen ist. Dazu gehört auch die gemeinsame Sorge für pflegebedürftige Menschen. Als Caritas werden wir uns weiterhin dafür einsetzen, dass jede und jeder in unserer Gesellschaft auch im Alter selbstbestimmt leben kann. Wir wollen mit unseren Diensten und Angeboten hochbetagte Menschen und ihre Angehörigen unterstützen und entlasten.“ Schwertner hat bereits in der Vergangenheit immer wieder gezeigt, dass er sich für benachteiligte Menschen in Österreich einsetzt, wie zum Beispiel 2010 mit der gemeinsamen Initiative „Gegen-Unrecht: Kinder gehören nicht ins Gefängnis“ von Caritas, Diakonie, SOS-Kinderdorf und

Amnesty International, die von über 75 Organisationen und mehr als 116.000 Menschen unterstützt wurde.

## Sag ganz leise Servus!

Thomas Siegl im Generationenwechsel: Nach fünf Jahren Leitung in der Pflege – zunächst mobil und in den letzten Jahren mobil und stationär in Wien – wechselt der charmante Wiener mit dem großen Herzen zu KIWI, den Kindergärten Wiens. Den Menschen „alles aus einer Hand“ zu bieten, die verschiedenen Caritas-Angebote miteinander zu vernetzen, war ihm ein großes Anliegen. Der Respekt und die Wertschätzung, die er Mitarbeitern, Kunden, Partnern und Kollegen gleichermaßen entgegengebracht hat, wird Vorbild bleiben. Danke!

## Willkommen!

Kulturwechsel: Direkt von ihrem Einsatz für die Caritas Internationalis im Südsudan kommend, ist Ilse-Maria Simma-Boyd die Nachfolgerin von Thomas Siegl! Die temperamentvolle Vorarlbergerin ist Juristin und seit 2008 für die Caritas tätig: zunächst in der Grundlagenarbeit für die Pflege und dann im Auslandskatastropheneinsatz. Herzlich willkommen, Ilse-Maria Simma-Boyd.

## Wir stellen vor:

- Norbert Partl, langjähriger Leiter der PfarrCaritas und des Teilbereiches Obdach und Wohnen wird als neuer Leiter die Angehörigenarbeit ausbauen.
- Brigitte Klemen, Koordinatorin Rundum Zuhause betreut.
- Elisabeth Binder, Leiterin der SST Kirchschlag/Zöbern.
- Dagmar Lachkovicova, Leiterin der SST St. Johann Kapistran.
- Uwe Thomsitz, Leiter der SST Berndorf-Leobersdorf.



Klaus Schwertner



Thomas-Peter Siegl



Ilse-Maria Simma-Boyd

# Im Portrait

Eine Omama im Apfelbaum traf Christine Bruck bei ihrem Besuch im Haus Schönbrunn.

Cäcilie Irmner wurde am 2. August 1924 in Wien in eine außergewöhnliche Familie hineingeboren: Die Mutter gelernte Blumenbinderin und der Vater, Buchdrucker und Schriftsetzer, haben gemeinsam 12 Kinder, 5 davon früh verstorben, dazu 4 Kinder der verstorbenen Schwester und ein Enkelkind großgezogen. Eine christliche Familie, die weiterhin bei Juden gekauft hat, zu einer Zeit, als das bereits verboten war, die jüdischen Nachbarn heimlich Essen gebracht hat, zu einer Zeit, als das lebensgefährlich war.

Als Kind war Cäcilie – so beschreibt sie sich selbst in der Biografie, die sie für das Caritas Haus Schönbrunn gemeinsam mit ihrer Enkelin verfasst hat – lustig, frech, sehr aktiv und sehr stur. Kein braves, nein, ein vorlautes Mädchen. Für ihre Enkelin Nicole war sie später eine „Omama im Apfelbaum“: Abenteuerlustig, immer zu Spiel und Spaß aufgelegt, eine Oma, die noch mit 60 Jahren einen Handstand machte!

Eine Mutter, die als eine der ersten in Wien mit dem Motorrad-Führerschein eine Beiwagenmaschine gefahren hat, ist aber doch ein großes Vorbild in Sachen Eigenständigkeit, frage ich die Tochter Christine. Von der Mutter mit dem Motorrad in die Schule geführt werden, davon kann nicht jede Tochter erzählen. Auch Cäcilies Ehemann wurde im Beiwagen herumkutschert, denn er hat erst einige Jahre nach seiner Frau den Führerschein gemacht. Cäcilies Mann Pepi war der Ruhepol. Er, 20 Jahre älter, hat sie sehr geliebt und auch vor mancher



Im Bild: Cäcilie Irmner mit ihrer Enkelin Nicole, Haus Schönbrunn

Unbedachtheit bewahrt. Meist hat Cäcilie jedoch ihren Willen durchgesetzt, hat teure Gartenzwerge bei Universal bestellt, obwohl keiner in der Familie einen Garten besaß, oder heimlich Urlaube gebucht, obwohl kein Geld dafür da war. Allen sollte es gut gehen!

Zwölf Jahre lang wurde Cäcilie von ihrer Tochter Christine und ihrer Enkelin Nicole betreut. Erst nachdem die Tochter – selbst erkrankt – die Betreuung ihrer Mutter nicht länger gewährleisten konnte, übersiedelte die Großmutter ins Haus Schönbrunn.

# Caritas aktuell



## MOMO

Kurz vor Ostern startete Wiens mobiles Kinderhospiz MOMO, eine Initiative von Caritas, Caritas Socialis und der mobilen Kinderkrankenpflege MOKI Wien. Das Ziel: Auch schwerst- kranke Kinder und Jugendliche sollen die bleibende Zeit zu Hause bei ihren Familien sein können.



### Wenn Sie MOMO unterstützen möchten:

*Spendenkonto  
Erste Bank  
822 142 645 00  
BLZ 20111  
IBAN: AT57 2011 1822  
1426 4500  
BIC: GIBAATWWXXX*

„In Wien und Umgebung gibt es rund 700 bis 800 Kinder, die an lebensbedrohlichen und lebensverkürzenden Krankheiten leiden. 120 Mädchen und Buben sterben jährlich in Wien. Noch ist die palliative Versorgung für diese Kinder und die Unterstützung für die Eltern sehr lückenhaft“, so Dr. Martina Kronberger-Vollnhofer, Kinderärztin, Palliativmedizinerin und Leiterin des neuen Kinderhospizes. Das Kinderhospiz MOMO organisiert in Zusammenarbeit mit der mobilen Kinderkrankenpflege die notwendige Unterstützung, die betroffene Familien brauchen: medizinische und pflegerische Betreuung, psychische und soziale Beratung, Hilfe für die Geschwister und Angehörigen. „Mit der Diagnose einer schweren Krankheit ist nichts mehr wie früher“, weiß Dr. Kronberger-Vollnhofer aus ihrer langjährigen Erfahrung als Kinderärztin im St. Anna Kinderspital. „Lange Aufenthalte im Krankenhaus folgen, und oft wünschen sich Kinder und Eltern nichts sehnlicher, als einfach zu Hause zu sein. Aber ohne professionelle Unterstützung ist das meist nicht zu schaffen.“ MOMO wird eng mit

Kinderspitälern, Kinderabteilungen und niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten zusammenarbeiten.

„Es gehört zu den schlimmsten Erfahrungen im Leben, wenn das eigene Kind stirbt. MOMO kann zwar den Kindern und Eltern die Zeit nicht zurückgeben, wie ihre Namenspatin MOMO in Michael Endes gleichnamigen Märchenroman, wir können aber mithelfen, die bleibende Zeit – manchmal nur ein paar Wochen, oft aber auch viele Jahre – zu einer möglichst guten zu machen“, ist Dr. Kronberger-Vollnhofer überzeugt. MOMO ist für Kinder und ihre Familien kostenlos und zählt deshalb auf Spenderinnen und Spender, damit schwerstkranke Kinder bei ihren Familien zu Hause sein können.

### Kontakt

**MOMO | Wiens mobiles Kinderhospiz**  
Alser Straße 34/34, 1090 Wien  
Tel 01-403 10 18-0,  
office@kinderhospizmomo.at

# Kein Zuhause!

Hunderttausende sind in den letzten Wochen aus ihrer Heimat Syrien geflüchtet, weil dort Krieg herrscht. Viele von ihnen haben sich zu Fuß auf den Weg gemacht, in der Hoffnung, im Libanon Sicherheit und Schutz zu finden. Bis zu 10.000 passieren täglich die Grenze. Der Libanon ist hilfsbereit, aber heillos überfordert, mit der ständig wachsenden Zahl der Gäste im eigenen Land.

In Österreich bleibt das Flüchtlingsdrama in Syrien weitgehend unbemerkt. Caritas und andere Hilfsorganisationen bitten um Spenden und machen auf die dramatische Situation aufmerksam. Ein Flüchtlingsstrom nach Österreich ist ausgeblieben. Die Gründe sind verständlich: Auch wenn viele Syrer ihr Zuhause verloren haben, alles Hab und Gut in Trümmern liegt, hoffen sie doch, wieder in ihre Heimat zurückkehren zu können. Man hofft, ein paar Wochen im Nachbarsland unter zu kommen, bis sich die Lage beruhigt hat. Denn niemand flüchtet freiwillig und gerne aus seiner Heimat. Die Mauern Europas sind zu hoch gebaut, die Kosten der Flucht meist gar nicht leistbar, der Wunsch, wieder im eigenen Land leben zu können, ist zu groß.

Ein Blick auf die Flüchtlinge, die vor wenigen Monaten in der Votivkirche Zuflucht gesucht haben, um auf ihre Anliegen aufmerksam zu machen, bestätigt dieses Bild. Die Flucht aus der Heimat Pakistan oder Afghanistan war eine schwere Entscheidung, verbunden mit viel Trauer um den Abschied. Es heißt Familie, Nachbarn, Zuhause hinter sich zu lassen, in vielen Fällen mit dem Wissen, dass man sich nicht wieder sieht. „Zuletzt wurde mein Bruder erschossen“, erzählt etwa einer der Flüchtlinge aus Afghanistan, „Ich wollte nicht sterben, ich

wollte leben. Deshalb musste ich meine Heimat verlassen.“

Die Asylgesetze hier in Österreich sind streng, die größte Not ist, dass viele nicht arbeiten dürfen, um für sich selbst zu sorgen. Das bringt nicht nur Armut mit sich, sondern auch Einsamkeit. So einfach ist es nicht, sich in einem fremden Land zu „integrieren“ wenn der Lebensraum meist aufs Flüchtlingshaus begrenzt bleibt, weil es keine Arbeit gibt und weil sogar die Fahrkarten für die Strassenbahn zu teuer sind.

„Wie können wir gemeinsam Flüchtlingen in unserem Land helfen?“. Auch kleine Gesten haben einen ganz großen Wert für Menschen auf der Flucht: Interesse etwa, was für Erzählungen sie aus ihren Ländern mitbringen. Mitgefühl, wenn jemand in Not ist. Ganz handfeste Dinge wie Toiletteartikel und Essenspakete für jene, die kaum wissen, wie sie über die Runden kommen. „Ich war fremd, und Ihr habt mich aufgenommen“ heißt es in der Bibel unter Mt 25,35. Etwa 50.000 Flüchtlinge leben derzeit in Österreich. Wir sind überzeugt, dass wir es uns leisten können, ihnen einen Platz zum Schlafen, Essen, Respekt und Fürsorge zu schenken.

## Wenn Sie Menschen auf der Flucht unterstützen möchten:

*Spendenkonto  
RBI 40 40 500 50  
BLZ 31 000  
Kennwort: Flüchtlingshilfe  
IBAN: AT16 3100 0004  
0405 0050  
BIC: RZBAATWW*



# Gratulation!



## **Weil Leben Beziehung ist!**

Die Zeitung VonHausZuHaus gratuliert den Caritas Senioren- und Pflegehäusern zur Zertifizierung der Kongruenten Beziehungspflege nach Rüdiger Bauer.

18 Abteilungen wurden im letzten Dezember die Zertifikate durch Rüdiger Bauer, Christian Klein, Ilse Frisch, Ruth Weininger, Thomas Siegl, Gabriela Hackl und Petra Fischbacher verliehen. Insgesamt sind nun 30 Abteilungen zertifiziert, die ersten zwölf erhielten bereits im Jahr 2010 ihr Zertifikat. Hinter dem etwas sperrigen Begriff „Kongruente Beziehungspflege“ verbirgt sich

ein ganz einfaches, zutiefst menschliches Konzept: Leben kann nicht ohne Beziehungen bestehen. Beziehungen geben Raum und Sicherheit für Wohlbefinden, Vertrauen und Sicherheit. Dazu benötigt es Planung, Wissen, Zuständigkeiten und Klarheit. Die Kongruente Beziehungspflege liefert mit Fort- und Weiterbildung und klaren Vorgaben die Basis dafür. Bereichsleiter Christian Klein: „Ich freue mich sehr, dass wir durch die Einführung der Kongruenten Beziehungspflege nicht nur die Lebensqualität der Bewohner erhöhen können, sondern auch die Arbeitszufriedenheit der Mitarbeiter!“



## **Eine besondere Auszeichnung**

Das Haus Schönbrunn erhielt am 1. Oktober 2012 bei einem Festakt im Sozialministerium das Nationale Qualitätszertifikat für die weitreichende Sicherstellung einer größtmöglichen individuellen Lebensqualität verliehen. Wir gratulieren.

*Im Bild von links: Claudiu Suditu, Caritas Haus Schönbrunn; Mag. Winkler, Landesvertreter Wien; Dr.<sup>in</sup> Angelika Rosenberger-Spitzy, SeniorInnenbeauftragte der Stadt Wien; Bundesminister Rudolf Hundstorfer; Thomas-Peter Siegl, Caritas Betreuen und Pflegen Wien*

Fotograf: HBF Copyright: BMASK



### Wir gratulieren

Susanne Kloiber, Gabriele Hackl, Susanne Csengel und Ingrid Sternthal zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung zur Pflegedienstleiterin.

*Im Bild von links: Ingrid Sternthal, Ruth Weininger, Susanne Kloiber, Petra Fischbacher, Gabriela Hackl, Ilse Frisch, Susanne Csengel*

### Guter Rat und gar nicht teuer!

Die neue Beratungs- und Servicestelle Betreuen und Pflegen hilft Angehörigen und Betroffenen und ist erste Anlaufstelle für alle Fragen zum Thema, und dies ganz ohne Kosten! Wenn Vater oder Mutter, Partner oder Partnerin pflegebedürftig werden, ist plötzlich alles anders, viele Fragen tauchen auf und Entscheidungen müssen schnell getroffen werden. Hier bietet die Caritas Begleitung, Beratung und Unterstützung an – kostenlos. Die Beratungs- und Servicestelle informiert über die ersten Schritte und bietet einen Überblick über das Pflegesystem in Wien, das vorhandene Angebot von Dienstleistungen innerhalb und außerhalb der Caritas sowie finanzielle Leistungen. Ergänzt wird die allgemeine Beratung durch fachspezifische Beratungsangebote von Expertinnen der Caritas rund um Demenz und rechtliche Fragen. Hinzu kommen monatliche Vortragsangebote. Eine Gesprächsgruppe der Caritas für Partnerinnen von an Demenz erkrankten Männern trifft sich ebenfalls einmal im Monat in der neuen Beratungsstelle. Die Beratungsstelle ergänzt die „Psychosoziale Angehörigenberatung“ der Caritas.



*Im Bild von links: Traude Schuh, Ali Elhelwa, Sigrid Boschert, Bezirksvorsteherin Veronika Mickel, Christine Maieron-Coloni, Sabine Kloibmüller*

### Die Beratungsangebote im Überblick:

#### **Beratungs- und Servicestelle Betreuen und Pflegen**

Strozzigasse 5, 1080 Wien

Tel 01-402 33 21

- **Allgemeine Beratung:**

Dienstag 7–12 Uhr, Freitag 15–18 Uhr, Traude Schuh

- **Demenzberatung:**

jeden ersten Donnerstag im Monat  
17–19 Uhr, Mag.<sup>a</sup> Sabine Kloibmüller

- **Beratung in rechtlichen Fragen:**

jeden letzten Dienstag im Monat  
17–19 Uhr, Mag.<sup>a</sup> Annemarie Entschew

- **Beratung zu psychischen Erkrankungen im Alter:**

jeden zweiten Mittwoch im Monat  
17–19 Uhr, Raphael Schönborn, BA, Psychiatr. DGKP

# Danke!



**Haus Schönbrunn.** Am ersten Weihnachtsfeiertag beehrte Bundeskanzler Werner Faymann das Haus Schönbrunn mit seinem Besuch. Nach der herzlichen Begrüßung durch Caritasdirektor Michael Landau und einer Hausführung plauderte Werner Faymann mit Bewohnerinnen und Bewohnern im Festsaal.

*Im Bild: Johanna Marath mit Caritasdirektor Dr. Landau und Dr. Werner Faymann; Foto ©BKA/Andy Wenzel*



**Haus Josef Macho.** Nach 32 Dienstjahren verabschiedete das Haus Josef Macho Nevenka Buchta in die wohlverdiente Pension!



**Haus St. Barbara.** Die Bewohnerinnen Waltraud Laner und Waltraud Kupferschmied bedanken sich bei ihren Pflegerinnen und Pflegern für die wunderbare Betreuung.



**Haus Josef Macho.** Einen vergnüglichen, kreativen und historischen Nachmittag konnten einige Bewohner des Hauses Josef Macho im Kunsthistorischen Museum verbringen. Der Ausklang in der Kuppelhalle bei einer Kaffeepause war ebenfalls beeindruckend. Vielen Dank dem Kunsthistorischen Museum!



**Haus St. Bernadette.** Mustafa Salkovic, Leiter des Hauses St. Bernadette, wollte sein neues Arbeitszimmer mit besonderen Bildern ausstatten. Zu Hilfe kam ihm Ingeborg Schrittwieser, Bewohnerin des Hauses, mit ihrer Kunst.

# Alles Fasching!

Fröhlichkeit und gute Laune wird in den Senioren- und Pflegehäusern großgeschrieben. Faschingsfeste erfreuen sich besonderer Beliebtheit.



*Im Haus St. Klemens wurde mit den Schlosskoglern gefeiert.*



*Ferdinand Gruss, 94 Jahre, aus dem Haus Franz Borgia, genießt seinen Faschingskrapfen.*



*Faschingslaune in der Region Industrieviertel Nord*



*Das Leitungsteam der SST Aspern in Faschingsstimmung*



*Faschingsfest der SST Hohenau*



*Kreative Kostümierungen aus dem Haus Klosterneuburg*

# Feste feiern!



In der Villa Wertheim wurde die Ausstellung Kunstbrücke vom Hameau feierlich eröffnet. Die Kunstwerke entstanden in einem Gemeinschaftsprojekt des Hauses Franz Borgia, der Schule Maria Regina sowie der Künstler Andreas Haas, Franz und Renate Plahs.



Mit wunderbaren Klängen verzauberten koreanische Künstler die Bewohner des Hauses Josef Macho.



Der treuerzige Hund Chrissy kommt regelmäßig zu Besuch ins Haus St. Klemens.



Osterpostamt im Haus St. Klemens: In geselliger Runde wurden die Einladungen zum Ostermarkt für den Versand vorbereitet.



Praktikantin Ines spielte im Haus St. Bernadette Wienerlieder – beim Heurigen mit Schmalzbrot und Wein.



Altbekannte Schlagermelodien brachten Schwung ins Haus St. Bernadette.



„Pfarrerxsangl“ im Betreuten Wohnen der Nächstenhilfe Wolkersdorf: mit Harald Mally, Spiritual des Propädeutikums der ED Wien in Horn und Marcus Piringer, Caritas ED Wien. Gottfried Seely rundete das Programm mit Altwiener Texten auf.



Weihnachtsstand der SST Hohenau



Die SST Maria Hietzing besuchte den Adventmarkt in Schönbrunn

# Caritas & Du

Was Sie immer schon über Betreuung und Pflegen wissen wollten, verrieten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Caritas.



Gerlinde Cathrein und Anna Zenz bei der Seniorenmesse Donauezentrum



Infotag der SST Bruck



Mitarbeiter der SST Bruck und Hainburg-Petronell beim Tag der offenen Tür im Krankenhaus Hainburg



Tag der offenen Tür der SST Gänserndorf



Das Team der SST Klausen-Leopoldsdorf



Informationstag der SST Mödling



Tag der offenen Tür im Krankenhaus Baden



Infotag der SST Schwechat



Das Team der SST Korneuburg



Tag der offenen Tür im Thermenklinikum Mödling

# Wir gratulieren!



Elisabeth Nothnagl, 105 Jahre  
SST Hietzing



Viktor Koszik, 103 Jahre  
Haus St. Elisabeth



Rosa Pecinovsky, 103 Jahre  
Haus St. Elisabeth



Margaretha Brand, 102 Jahre  
Haus St. Elisabeth



Friederike Janisch, 102 Jahre  
Haus St. Barbara



Pauline Brabec, 101 Jahre  
Haus St. Klemens



Anny Werner, 101 Jahre  
Haus St. Barbara



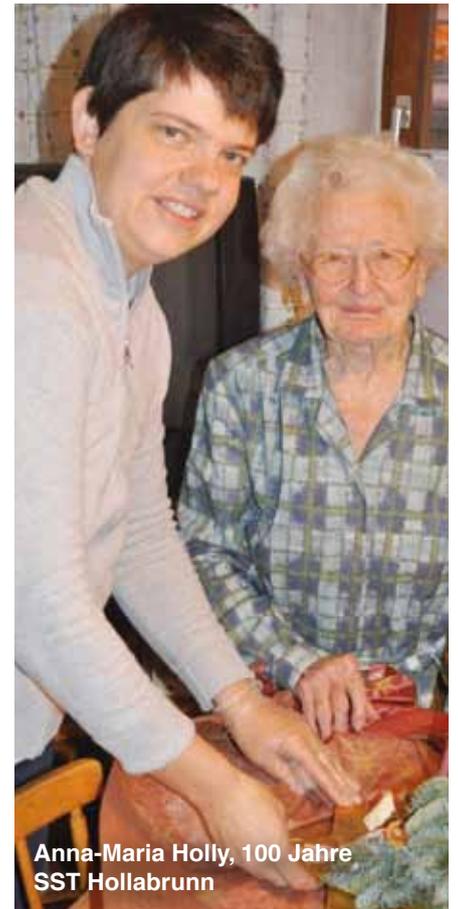
Wilhelmine Holmer, 100 Jahre  
Haus Schönbrunn



Hilda Gössinger, 100 Jahre  
SST Mistelbach



Anna Schütz, 100 Jahre  
SST Aspern



Anna-Maria Holly, 100 Jahre  
SST Hollabrunn



Josefine Hallik, 100 Jahre und  
Maria Kühtreiber, 90 Jahre  
Haus St. Klemens



Rosa Bares, 100 Jahre  
Haus St. Bernadette



Maria Zehetmayer, 100 Jahre  
SST Hollabrunn



Josefine Zoufal, 100 Jahre  
Haus St. Barbara



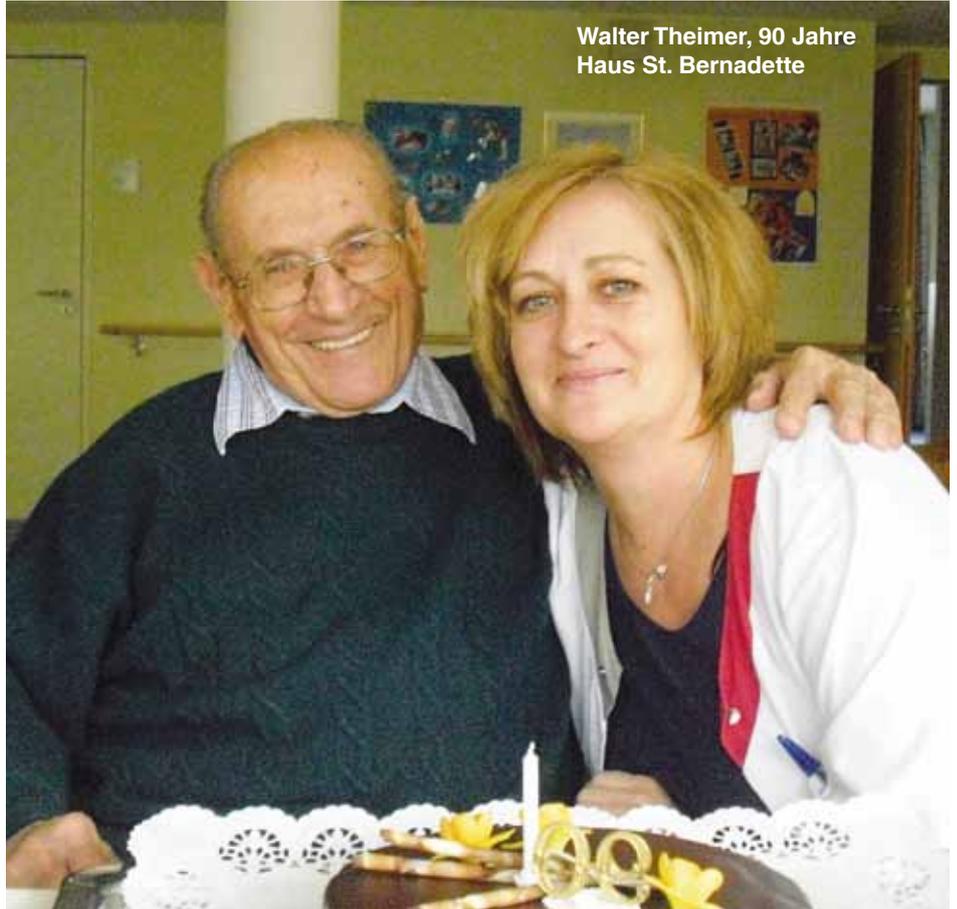
Anna Zierer, 95 Jahre  
SST Hainburg



Stefanie Exl, 95 Jahre  
SST Hainburg



Gerda Mayer, 95 Jahre  
SST Hainburg



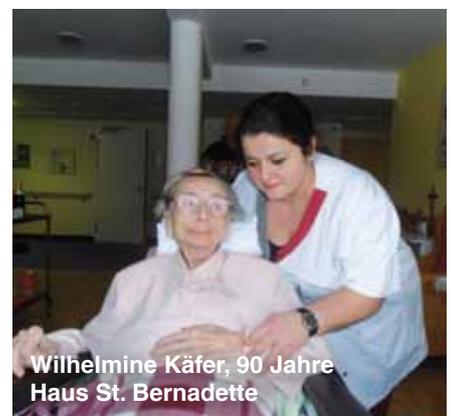
Walter Theimer, 90 Jahre  
Haus St. Bernadette



Elisabeth Zak, 90 Jahre  
Haus Schönbrunn



Auguste Friedrich, 90 Jahre  
Haus St. Bernadette



Wilhelmine Käfer, 90 Jahre  
Haus St. Bernadette



Emilie Janda, 90 Jahre  
Haus St. Klemens



Ruth Kaden, 90 Jahre  
Haus St. Klemens



Gertrude Zucker, 90 Jahre  
Haus St. Klemens



Rosa Motsch, 90 Jahre  
SST Kirchberg



Johann Siegl, 90 Jahre  
Haus Franz Boriga



Helene Vavra, 80 Jahre  
Haus St. Klemens



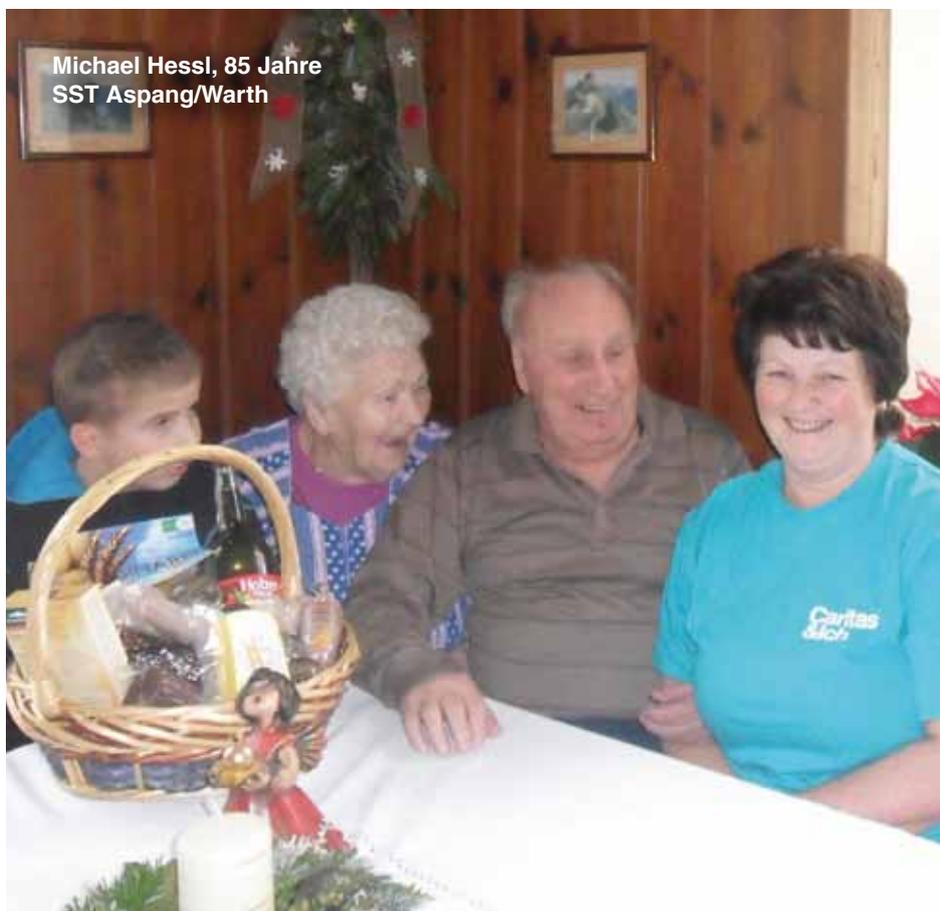
Anna Haag, 85 Jahre  
SST Kirchberg



Elenore Seidl, 85 Jahre  
SST Hainburg



Hermann Trimmel, 80 Jahre  
SST Aspang



Michael Hessl, 85 Jahre  
SST Aspang/Warth



Franz Haiden, 70 Jahre  
SST Kirchberg

# Rätselhaftes im Frühling

## Veronika, der Lenz ist da!

**1.** Wussten Sie, dass das heute nur mehr dichterisch verwendete Wort Lenz die Jahreszeit bezeichnet, in der die Tage wieder länger werden? **Wie nennen wir heute diese Jahreszeit?**

**2.** Wenn die Tage länger werden, beginnen viele Menschen auch, in Kredenzen herumzustöbern und nicht mehr Gebrauchtes auszusortieren. Die eigentliche Bedeutung von Kredenz kommt aus dem Lateinischen und beschreibt die „Prüfung auf Treu und Glauben“, die der Mundschenk an Fürstenhöfen vornehmen musste, bevor er die Speisen und Getränke seinem Herrn kredenzen (ursprünglich: vorkosten) konnte. **Wie nennen wir denn heute eine Kredenz?**

**3.** Die Sonne lockt die Menschen raus in die Natur, nahe Wien kann man in Weidling (Klosterneuburg) spazieren gehen. Der Begriff Weidling bzw. Weitling wurde früher allerdings auch in der Küche verwendet. **Können Sie Ihren Enkerln erzählen, wie ein Weitling heute genannt wird und wofür man ihn verwenden kann?**

**4.** Wussten Sie, dass das Wort Salat weniger mit dem frischen ungekochten Gemüse als mit der Tatsache, dass die Speisen „eingesalzen“ werden, zu tun hat? Besonders beliebt im Winter und oftmals eher gezuckert als gesalzen **ist der Ronen-Salat, besser bekannt als ... ?**

## Kuckuck - Kuckuck!

Hoffmann von Fallersleben / Volksweise

**Vervollständigen Sie den Text.**

Ku-ckuck Ku-ckuck rufts aus dem  
las - set uns tan - zen und  
Früh - ling wird es nun

**Finden Sie die 5 Unterschiede!**



# Humor als Medizin

Im Haus St. Barbara gibt es immer was zu lachen. Die Bewohner können so manchen Witz zum Besten geben. Eine Auswahl haben sie für Sie zusammengestellt.



Lehrerin: „Wie hoch ist das Klassenzimmer?“ Franzl steht auf und sagt: „1,20 m“. Lehrerin: „Das kann nicht stimmen.“ Franzl erwidert: „Doch, weil ich bin 1,40 m, und mir steht die Schule bis zum Hals.“

Die Lehrerin fragt die Schüler, wer noch daran glaubt, dass der Storch die Kinder bringt. Da zeigt die Gusti auf und sagt: „Ich, Frau Lehrerin, weil mein Papa sitzt schon fünf Jahre im Gefängnis, und ich hab zwei Geschwister bekommen.“

Der Vater geht im Park mit dem Kinderwagen spazieren und murmelt so vor sich hin: „Ruhig, Roland, ruhig, Roland ...“ Da klopf ihm ein Herr auf die Schulter und sagt: „Was Sie für eine Geduld haben mit dem Roland!“

Der Vater korrigiert: „Das Kind ist der Pepi, der Roland bin ich.“

Im Religionsunterricht wird kurz vor dem Palmsonntag ein Bild von Jesus gezeigt, wie er in Jerusalem einreitet. Da hört man aus dem Hintergrund eine zarte Stimme: „Ach, der ist aber gewachsen seit Weihnachten!“

„Wie soll das Kind denn heißen?“, fragt der Pfarrer bei der Taufe. Der stolze Vater antwortet: „Hans Christian Markus Paul Karl Friedrich!“ Der Pfarrer flüstert: „Mehr Wasser bitte!“

Der Richter fragt Herrn Brösel: „Warum haben Sie denn Ihre Schwiegermutter aus dem fahrenden Auto geworfen?“  
„Weil an der Stelle Halteverbot war!“

Welcher Vogel baut kein Nest?  
„Der Kuckuck!“  
„Richtig. Und warum nicht?“  
„Weil er in der Uhr sitzt!“

„Mutti, ich heirate Christian“, sagt die kleine Tochter. „Dazu gehören aber zwei“, antwortet die Mutter. „Wirklich? Dann nehme ich eben auch noch den Karl!“

Ein Herr geht ins Kaffeehaus und bestellt einen Kaffee. Der Ober bringt den Kaffee. Der Gast sagt: „Die Tasse hat ja einen Sprung!“ „Da sehen Sie, wie stark unser Kaffee ist!“

Ein Mann geht zum Friseur. Dieser fragt: „Wollen Sie die Haare zurück?“  
„Nein, die können Sie behalten.“

„Aber Herr Direktor, mit diesem Gehalt kann ich keine großen Sprünge machen!“  
„Das ist auch nicht nötig. Ich habe Sie als Buchhalter eingestellt und nicht als Känguru!“

„Mein Theodor ist so klug. Er konnte mit einem Jahr schon laufen.“  
„Und mein Karl ist noch klüger – er lässt sich mit fünf Jahren immer noch tragen.“

## Wiener Optimismus

*Den Wiener kann nichts aus der Ruhe bringen. Was immer auch passieren mag, er versucht auch dem Schlimmsten eine gute Seite abzugewinnen.*

*Bricht sich einer den linken Arm, heißt es: „Sans' doch froh, dass' net der rechte is, so könnens' wenigstens noch schreiben.“*

*Ist der rechte Arm gebrochen, findet sich wieder ein Trost: „Es hätt ja auch der Fuß sein können, sans' froh, so könnens' wenigstens noch gehen.“*

*Hätte er sich aber den Fuß gebrochen: „Sie können sich gratulieren, hätte auch das Genick sein können.“ Und hätte er sich wirklich das Genick gebrochen: „A Glück is' für den Pepperl: Hat er doch net lang leiden müssen!“*



# Wir laden Sie herzlich ein!

## Mai

2.5.	14 Uhr	Frühlingsfest, Haus Schönbrunn
3.5.	19 Uhr	4. Benefizball für das Mobile Caritas-Hospiz
8.5.	15.30 Uhr	Muttertagskonzert, Haus St. Klemens
8.5.	14.30 Uhr	Muttertagsfeier, Haus Josef Macho
11.5.	11 Uhr	Frühlingssingen, Haus Klosterneuburg
12.5.	15 Uhr	Muttertagsfeier, Haus St. Bernadette
14.5.	15 Uhr	Jazz-Nachmittag, Haus St. Bernadette
15.5.	9-13 Uhr	Pflegeberatung Q19
22.5.	13.30 Uhr	Heurigenjause, Haus Klosterneuburg
24.5.	19 Uhr	Lange Nacht der Kirche

## Juni

6.6.	10-12 Uhr	Infotage Betreuen und Pflegen NÖ
7.6.	10-18 Uhr	Kirtag, Haus St. Klemens
9.6.	15 Uhr	Vatertagsjause, Haus St. Bernadette
12.6.	15.30 Uhr	Grillfest, Haus Klosterneuburg
13.6.	10.30 Uhr	Kindersingen, Haus Franz Borgia
20.6.	13 Uhr	Sommerfest, Haus Franz Borgia
20.6.	13.30 Uhr	Sommerfest, Haus St. Barbara
21.6.	14 Uhr	Spielefest, Haus St. Bernadette
27.6.	14.30 Uhr	Gartenfest, Haus Josef Macho
28.6.	14 Uhr	Eröffnung SST Donaufeld
27.6.	15 Uhr	Sommerfest, Haus St. Klemens
28/29.6.	9-18 Uhr	carla-Bücherflohmarkt im Erzbischöflichen Palais
30.6.	9.30 Uhr	20 Jahre SST Baden

## Juli

4.7.	14.30 Uhr	Gartenfest, Haus Josef Macho
16.7.	16 Uhr	Sommerfest, Haus St. Elisabeth

## August

28.8.	13 Uhr	Sommerfest, Haus St. Bernadette
-------	--------	---------------------------------

## September

4.9.	9-13 Uhr	Pflegeberatung Q19
5.9.	10-12 Uhr	Infotage Betreuen und Pflegen NÖ
<b>6.9.</b>	<b>10-18 Uhr</b>	<b>Caritas-Pflegetag auf dem Wiener Stephansplatz mit Information, Musik und Unterhaltung</b>
13.9.	13.30 Uhr	Wallfahrt, Haus St. Bernadette

### Auflösung:

1. Frühling oder Frühjahr,
2. Anrichte, 3. Schüssel,
4. Rote-Rüben-Salat

Wald / singen / springen / Frühling / bald





Unsere Adressen für Sie!

# Wien 01-878 12-360

betreuenundpflegen-wien@caritas-wien.at

## Senioren- und Pflegehäuser

Betreutes Wohnen, Kurz- und Langzeitpflege und Tagesbetreuung

### Haus St. Elisabeth

Nußwaldgasse 10–12, 1190 Wien  
Tel 01-369 24 53  
haus-st-elisabeth@caritas-wien.at

### Haus Schönbrunn

Schönbrunner Straße 295, 1120 Wien  
Tel 01-812 39 38  
haus-schoenbrunn@caritas-wien.at

### Haus St. Klemens

Edenstraße 21, 1140 Wien  
Tel 01-914 05 15  
haus-st-klemens@caritas-wien.at

### Haus Franz Borgia

Hameaustraße 45–47, 1190 Wien  
Tel 01-440 23 76  
haus-franz-borgia@caritas-wien.at

### Haus Josef Macho

Laufberggasse 12, 1020 Wien  
Tel 01-727 02  
haus-josef-macho@caritas-wien.at

### Haus St. Antonius

Hermann-Bahr-Straße 16, 1210 Wien  
Tel 01-278 63 31  
haus-st-antonius@caritas-wien.at

### Haus St. Martin

Anton-Bosch-Gasse 22, 1210 Wien  
Tel 01-272 83 24  
haus-st-martin@caritas-wien.at

### Haus St. Barbara – mit Tageszentrum

Erlaaer Platz 4, 1230 Wien  
Tel 01-866 11-0  
haus-st-barbara@caritas-wien.at

## Notruftelefon

**Zu jeder Tages- und Nachtzeit sicher!**

Ein Knopfdruck und Sie sind mit der Caritas-Notrufzentrale verbunden.

**Tel 01-545 20 66**

notruftelefon@caritas-wien.at

## Psychosoziale Angehörigenberatung

Mittwochs, 10–13 Uhr

**Tel 01-878 12-550**

sonst 0664-842 96 09

oder 0664-825 22 58

## 24-Stunden-Betreuung

**Gut unterstützt zu Hause leben!**

Wir beraten Sie persönlich!  
Mo–Do, 9–15 Uhr

**Tel 0810-24 25 80**

office@caritas-rundumbetreut.at

## Beratungs- und Servicestelle

Allgemeine Beratung, Demenzberatung, Beratung in rechtlichen Fragen, Beratung zu psychischen Erkrankungen im Alter  
Strozsigasse 5, 1080 Wien

**Tel 01-402 33 21**

## Betreuen und Pflegen Zuhause

Hauskrankenpflege und Heimhilfe  
Albrechtskreithgasse 19-21  
1160 Wien

### Region Wien Süd

Tel 01-878 12-357

### Sozialstationen für die Bezirke

4 bis 7: Wieden 01-319 28 36

3: Erdberg 01-713 52 37

10: Reisingergasse 01-603 34 77

St. Anton 01-617 51 68

11: Simmering 01-768 42 48

Hasenleiten 01-786 41 14

23: Erlaa 01-867 34 22-0

### Region Nord/West

Tel 01-878 12-356

### Sozialstationen für die Bezirke

12: Meidling 01-815 69 34

13: Maria Hietzing 01-876 66 53

14, 15: Rudolfsheim 01-786 40 47

8, 16, 17: Marienpfarre 01-489 84 28

9, 18, 19: Saarplatz 01-478 72 50

### Region Wien Ost

Tel 01-878 12-359

### Sozialstationen für die Bezirke

1, 2: Am Tabor 01-216 35 79

20: St. Johann Kapistran 01-332 83 38

21: Donauefeld 01-272 55 06

22: Aspern 01-285 46 17

22: Kagran 01-204 57 57

## Mobiles Hospiz

**Leben bis zuletzt.**

Begleitung von schwer- und unheilbar kranken Menschen.

**Tel 01-865 28 60**

hospiz-wien@caritas-wien.at



Unsere Adressen für Sie!

# NÖ 01-878 12-340

betreuenundpflegen-noe@caritas-wien.at

## Senioren- und Pflegehäuser

Betreutes Wohnen, Kurz- und Langzeitpflege und Tagesbetreuung

### Haus Baden

Renngasse 11a, 2500 Baden  
Tel 02252-48 318  
haus-baden@caritas-wien.at

### Haus St. Bernadette

Hauptstraße 128, 2384 Breitenfurt  
Tel 02239-2306  
haus-st-bernadette@caritas-wien.at

### Pflegezentrum Bucklige Welt

Dr.-Bruno-Schimetschek-Platz 1  
2860 Kirchsschlag  
Tel 02646-27 0 74  
pflegezentrum.bw@caritas-wien.at

### Haus Klosterneuburg – mit Tageszentrum

Brandmayerstraße 50, 3400 Klosterneuburg  
Tel 02243-35811  
haus-klosterneuburg@caritas-wien.at

## Notruftelefon

### Zu jeder Tages- und Nachtzeit sicher!

Ein Knopfdruck und Sie sind mit der Caritas-Notrufzentrale verbunden.

**Tel 0664-848 26 11**

notruftelefon@caritas-wien.at

## Psychosoziale Angehörigenberatung

Mittwochs, 10–13 Uhr  
**Tel 01-878 12-550**

sonst 0664-842 96 09  
oder 0664-825 22 58

## 24-Stunden-Betreuung

### Gut unterstützt zu Hause leben!

Wir beraten Sie persönlich!  
Mo–Do, 9–15 Uhr

**Tel 0810-24 25 80**

office@caritas-rundumbetreut.at

## Mobiles Hospiz

### Leben bis zuletzt.

Begleitung von schwer- und unheilbar kranken Menschen.

**Tel 0664-829 44 71**

hospiz-noe@caritas-wien.at

## Betreuen und Pflegen Zuhause

Hauskrankenpflege, Heimhilfe und Physiotherapie

### Region Industrieviertel Nord

2340 Mödling, Molkergasse 7  
Tel 02236-892 606

### Sozialstationen in

Baden 02252-48626, Berndorf-Leobersdorf 02256-63639, Bruck 02162-68034, Hainburg/Petronell 02165-65410, Hof 02168-63599, Klausen-Leopoldsdorf 02257-7288, Mödling 02236-24708, Pottendorf 02623-74600, Schwechat 01-707 75 85

### Region Hollabrunn-Korneuburg

2100 Korneuburg, Hauptplatz 6–7  
Tel 02262-629 99

### Sozialstationen in

Hadersdorf 02735-20 233, Hollabrunn 02952-20146, Korneuburg und Stockerau 02266-80000, Klosterneuburg 02243-37045

### Region Mistelbach-Gänserndorf

2130 Mistelbach, Kirchengasse 6a  
Tel 02572-32501

### Sozialstationen in

Asparn/Zaya 02577-84008, Bernhardsthal 02557-5020, Deutsch-Wagram 02247-51513, Gänserndorf 02282-4168-10, Großengersdorf 02245-88578, Hohenau 02535-3776, Mistelbach 02572-3892, Wolkersdorf 02245-82788, Haugsdorf 02943-2294, Retz 02942-20626

### Region Wr. Neustadt-Neunkirchen

2700 Wr. Neustadt, Wiener Straße 56/1  
Tel 02622-81782

### Sozialstationen in

Aspang-Warth 02642-51360, Neunkirchen 02635-66521, Kirchberg 02641-21923, Kirchsschlag 02646-3577, Wr. Neustadt und Umgebung 02622-295 36, Zöbern 02646-3577



**ECOLAB®**

Everywhere It Matters.

Ecolab steht weltweit für Spitzenlösungen im Bereich der professionellen Reinigung und Desinfektion und allen damit verbundenen Serviceleistungen.

Was wir tun zählt - Wie wir es tun zählt  
www.ecolab.at

Im Bereich Händedesinfektion sollten Sie kompromisslos sein. Wir haben

für Sie **die Nr. 1\***

im Sortiment:

**Sterillium®**



www.at.hartmann.info



hilft heilen.

\* nach aktuellen Umsatzzahlen 2010 (GPI Krankenhaus-Sachbestandsstudie, DMB: all-fach. Händedesinfektion, Krankenhausbereich Deutschland)

**Abo verschenken und Prämie sichern!**

Wetterstation mit Thermometer, Hygrometer und Uhr

# Abo **verschenken!**

Die Christus-Ikone  
Eine theologische Hinführung von  
Christoph Kardinal Schönborn

*Wollen Sie Ihren an ethisch-religiösen Themen interessierten Freunden und Bekannten eine besondere Aufmerksamkeit bereiten? Dann kann ein Jahresabo von »Der Sonntag« einem bestimmten Anlass eine ganz persönliche Note verleihen. Sichern Sie sich als Dankeschön eine der nebenstehenden Prämien!*

Ja, ich bestelle das Jahresabonnement »Der Sonntag« mit Willkommens-Geschenk zum Preis von € 49,- \* mit Geschenk  Wetterstation  Ikonenbuch

<b>Meine Daten:</b> Vorname   Nachname	Geburtsdatum
Straße   Gasse   Platz	PLZ   Ort
Telefon (für Rückfragen)	Abo-Nummer (falls vorhanden)
Unterschrift	Datum

<b>Ich bestelle für:</b> Vorname   Nachname	Geburtsdatum
Straße   Gasse   Platz	PLZ   Ort
Telefon (für Rückfragen)	E-Mail (falls vorhanden)

\* inkl. MwSt. Dieses Angebot gilt nur für Neubestellungen, die innerhalb der letzten 6 Monate nicht den »Sonntag« bezogen haben. Das Angebot kann auch nicht auf bestehende Abos angerechnet werden. Das Jahresabo verlängert sich automatisch zum jeweils gültigen Abo-Preis. Für den Auslandsbezug fallen zusätzliche Postkosten an. **Abbestellung:** Schriftlich, per E-Mail oder Fax bis spätestens einen Monat vor Ablauf des Bezugsjahres. **Zahlungsart:** jährlich mit Erlägen. Der Erlägen wird nach Einlangen der Bestellung zugesandt.

**Der Sonntag Abo-Service** • Postfach 152, 1014 Wien • **Abo-Hotline** • Tel 01/512 60 63-3962 • Fax 01/512 60 63-3969 • [www.dersonntag.at](http://www.dersonntag.at) • [abo@dersonntag.at](mailto:abo@dersonntag.at)

# Waschen ohne Wasser –

eine Erleichterung für Patientinnen, Patienten und Pflegepersonal!

Sich zu waschen und sauber zu sein, das ist eine Selbstverständlichkeit. Nicht so für Schwerkranke, für demente Personen und für Schmerzpatienten. Und für alte Menschen kann das Waschen regelrecht eine Tortur sein. „Demente Menschen haben oft Angst vor dem Waschen“, weiß Eveline Mochab, Pflegespezialistin der Firma Heintel Medizintechnik. Gute Erfahrungen macht man gerade mit einer Methode, die zeitsparend, gründlich und zudem sehr hautfreundlich ist. Um bettlägerigen Menschen den Alltag zu erleichtern, will Heintel Medizintechnik neue Wege in der österreichischen Pflegelandschaft beschreiten. „Waschen ohne Wasser“ ist dabei das Konzept von „Swash“ – einem Gesamtsortiment für die hygienische Körperwäsche.

„Das klingt im ersten Moment ziemlich paradox“, gesteht Eveline Mochab. Letztlich sei diese Methode, die man jetzt in Österreich anbietet aber nicht so ungewöhnlich, wie es sich im ersten Moment anhört. Vielmehr handelt es sich bei dieser Art des Waschens um ein „Waschen ohne Waschsüssel“.



Gewaschen wird mit einem Handschuh aus einem speziellem Material, das mit einer schnell verdunstenden Flüssigkeit getränkt ist. Abtrocknen ist dabei überflüssig! Jeder Handschuh wird nur einmal verwendet.

„Natürlich enthalten die Waschhandschuhe auch Wasser, aber auch reinigende Inhaltsstoffe und zudem eine pflegende Lotion, die speziell auf die Bedürfnisse der einzelnen Hautpar-



tien zugeschnitten ist“, erklärt Eveline Mochab. Das nachträgliche Eincremen ist nicht mehr nötig.

Um der Inkontinenzassoziierten Dermatitis – kurz IAD – entgegenzuwirken, gibt es von Arion, dem Hersteller der Waschhandschuhe, auch ein spezielles Reinigungstuch. Das Swash-Perineumtuch reinigt, schützt und pflegt inkontinente Patienten vor IAD. Die Anwendung der Reinigungstücher erfolgt, analog zu den Handschuhen, ohne Waschsüssel.



Die Swash-Pflegeprodukte werden in Europa schon flächendeckend eingesetzt und erleichtern auch Personen, die zu Hause pflegen, die Arbeit. Sie helfen Zeit zu sparen und sind, das haben Tests bewiesen, auch hygienischer als konventionelle Waschlappen und Handtücher.



DGKS  
Eveline Mochab  
Pflegemanagerin

„Wir von Heintel Medizintechnik sind immer auf der Suche nach innovativen Produkten in den Bereichen Pflege und Inkontinenzassoziierte Dermatitis (IAD). Mit der Swash-Produktpalette von der Firma Arion können wir ausgezeichnete und dermatologisch getestete Reinigungs- und Pflegeprodukte exklusiv in Österreich anbieten.“

**Waschen ohne Wasser?**  
Jetzt ausprobieren! 

Bestellen Sie die ARION Swash-Handschuhe und -Tücher gratis zur Probe! Sie erhalten jeweils eine Packung mit 8 Handschuhen und 8 Perineumtüchern. Einfach anrufen unter +43/1/403 89 56-113 oder per Mail an [medizintechnik@heintel.at](mailto:medizintechnik@heintel.at) bestellen.



**DGKS Eveline Mochab**  
Pflegemanagerin

[mochab@heintel.at](mailto:mochab@heintel.at)  
Josefstädter Straße 82  
1080 Wien  
T: +43/676 447 17 32  
[www.heintel.at](http://www.heintel.at)

# Caritas &Du

Betreuen und Pflegen

kostenlose  
Beratung

## Beratungs- und Servicestelle

Strozzigasse 5  
1080 Wien  
Tel 01-402 33 21

### Allgemeine Beratung

Dienstag, 7–12 Uhr  
Freitag, 15–18 Uhr

### Demenzberatung

Jeden ersten Donnerstag im Monat  
17–19 Uhr

Mag.<sup>a</sup> Sabine Kloibmüller  
Caritas der ED Wien

### Informationen zu rechtlichen Fragen

Jeden letzten Dienstag im Monat  
17–19 Uhr

Mag.<sup>a</sup> Annemarie Entschew  
Caritas der Erzdiözese Wien

### Beratung zu psychischen Erkrankungen im Alter

jeden zweiten Mittwoch im Monat  
17–19 Uhr

Raphael Schönborn, BA  
Psychiatr. DGKP

