



Leicht Lesen

Das tut mir gut!

Tipps für gesundes Älterwerden

Vorwort



Foto © David Bohmann

Peter Hacker
Amtsführender Stadtrat
für Soziales, Gesundheit
und Sport



Foto © Christine Bauer

Mag. Kristina Hametner
Leiterin des Büros für
Frauengesundheit und
Gesundheitsziele




Nach den Wechseljahren verändern sich körperliche und seelische Bedürfnisse. Egal in welchem Alter, jede Frau kann viel für ihre Gesundheit tun. Was genau und, vor allem warum, können Sie in dieser Broschüre nachlesen. Und wir geben Ihnen auch ein paar Tipps, die Sie leicht umsetzen können.

Vorsorge-Untersuchungen, Gesundes Herz, Seelisches Wohlbefinden und viele andere Themen – jedes Monat ist einem Bereich gewidmet. Am Ende des Kapitels finden Sie ein Kalenderblatt. Hier können Sie Ihre eigenen Notizen machen: Ideen aufschreiben, Termine eintragen oder Fragen notieren.

Gemeinsam macht alles mehr Freude. Zeigen Sie die Broschüre Ihren Freundinnen oder Freunden. Vielleicht können Sie miteinander kochen, sportlich sein oder zu einer Vorsorge-Untersuchung gehen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen, Wohlbefinden und Gesundheit!

Inhalt

Vorwort		2
 Kapitel 1	Vorsorge-Untersuchungen sind wichtig	5
 Kapitel 2	Gesunde Brust	10
 Kapitel 3	Impfungen	16
 Kapitel 4	Gesundes Herz	22
 Kapitel 5	Gesunder Bauch-Umfang	30
 Kapitel 6	Gesunder Stoffwechsel	36
 Kapitel 7	Alles-Könnern Bewegung	42
 Kapitel 8	Starke Knochen	48
 Kapitel 9	Gesunde Blase	54
 Kapitel 10	Seelisches Wohlbefinden	58
 Kapitel 11	Geistige Fitness	62
 Kapitel 12	Sexualität	66
	Gesundheitsinformationen	72
	Das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt	75
	Hilfreiche Adressen	80
	Danksagung	91



Leicht Lesen

Dieses Zeichen ist ein Gütesiegel.
Texte mit diesem Gütesiegel sind leicht verständlich.
Leicht Lesen gibt es in drei Stufen.
B1: leicht verständlich
A2: noch leichter verständlich
A1: am leichtesten verständlich



**GESUNDHEITSZIELE
WIEN**

Diese Broschüre unterstützt die Wiener Gesundheitsziele 3 und 5.



WGZ 3: Selbstständigkeit und Lebensqualität
bis ins hohe Alter fördern und erhalten



WGZ 5: Gesundheitskompetenz der Wiener
Bevölkerung stärken.



**Wiener Programm für
Frauengesundheit**

Impressum

Medieninhaberin und für den Inhalt
verantwortlich:
Büro für Frauengesundheit und
Gesundheitsziele
in der MA 24 der Stadt Wien
Leitung: Mag^a Kristina Hametner
Brigittenauer Lände 50-54/2, 1200 Wien
Tel.: 01/4000 84 200

Projektleitung und Redaktion:
Mag^a Sabine Hofireck, MBA
Mitarbeit: Mag^a Alexandra Münch-Beurle
Leichter Lesen Text: capito
Grafische Umsetzung: MMag^a Verena Blöchl
Druck: Gerin Druck GmbH, Greinstraße 1-3,
2120 Wolkersdorf
Stand: 1. Auflage, Jänner 2019

Kapitel 1

Vorsorge-Untersuchungen sind wichtig

Für Ihre Gesundheit sind **Vorsorge-Untersuchungen** wichtig. Damit können Sie Ihre Gesundheit erhalten, Krankheiten vermeiden oder früh etwas gegen Krankheiten tun.

Es gibt Krankheiten, die lange Zeit keine Beschwerden machen. Trotzdem können diese Krankheiten Ihnen Schaden zufügen. Solche Krankheiten kann eine Ärztin oder ein Arzt oft bei einer Vorsorge-Untersuchung feststellen.

Dann kann die Ärztin oder der Arzt Sie behandeln, bevor Sie Beschwerden bekommen. Damit kann die Krankheit oft milder verlaufen oder sie kann auch gar nicht ausbrechen. Deshalb sind Vorsorge-Untersuchungen wichtig für Ihre Gesundheit. Besonders ab 50 Jahren.

Welche kostenlosen Vorsorge-Untersuchungen sollten Sie ab 50 machen?

>>> Die ganz normale Vorsorge-Untersuchung

Diese Vorsorge-Untersuchung macht Ihre **Hausärztin oder Ihr Hausarzt** oder eine **Fachärztin oder ein Facharzt für Innere Medizin**. Die Ärztin oder der Arzt untersucht Sie dabei genau und nimmt Ihnen auch Blut ab.

Manche Krankheiten lassen sich nämlich im Blut feststellen. Die Ärztin oder der Arzt bespricht die Ergebnisse mit Ihnen. Manchmal zeigen die Ergebnisse, dass Sie noch mehr Untersuchungen brauchen oder dass Sie Ihre Ernährung ändern sollten oder mehr Bewegung machen sollten.

››› **1 Mal im Jahr Kontrolle bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt**

1 Mal im Jahr sollten Sie zur Frauenärztin oder zum Frauenarzt gehen. Auch wenn Sie keine Regelblutung mehr haben. **Die Frauenärztin oder der Frauenarzt** entnimmt dabei auch eine winzige Probe aus Ihrer Scheide. Das nennt man einen PAP-Abstrich. Der PAP-Abstrich ist eine wichtige Vorsorge-Untersuchung. Damit lässt sich ein bestimmter Unterleibskrebs früh erkennen, nämlich der Gebärmutterhals-Krebs.

Meistens bietet Ihnen die Ärztin oder der Arzt auch eine Ultraschall-Untersuchung von Gebärmutter und Eierstöcken an. Das ist auch eine Vorsorge-Untersuchung und tut nicht weh.

In den Wechseljahren haben viele Frauen verschiedene Beschwerden. Zum Beispiel heftige Blutungen, plötzliche Hitze-Gefühle oder Schlaf-Störungen. Besprechen Sie solche Probleme mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt! Sie können Ihnen helfen.

>>> **Dickdarm-Untersuchung**

Die Dickdarm-Untersuchung ist eine wichtige Vorsorge-Untersuchung. **Damit kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Darmkrebs erkennen.** Manchmal bekommt der Darm an bestimmten Stellen kleine Schwellungen. Diese Schwellungen nennt man Darm-Polypen. Kleine Darm-Polypen sind gewöhnlich harmlos. Große Darm-Polypen können Probleme machen, zum Beispiel Bauchschmerzen oder Blut im Stuhl. Bei der Dickdarm-Untersuchung entfernt die Ärztin oder der Arzt Darm-Polypen sofort.

Vor der Dickdarm-Untersuchung können Sie sich eine Spritze geben lassen. Dann schlafen Sie während der Untersuchung und spüren gar nichts.

Die Dickdarm-Untersuchung machen Fachärztinnen und Fachärzte für Innere Medizin oder für Chirurgie.

Außerdem können Sie die Untersuchung auch im Krankenhaus machen lassen. Dafür brauchen Sie eine Überweisung von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



>>> **Knochendichte-Messung**

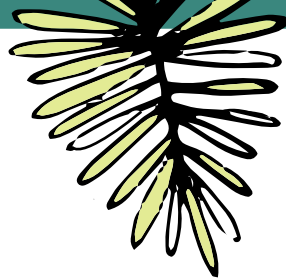
Ab 65 Jahren können Sie kostenlos eine Knochendichte-Messung machen lassen. Dabei untersucht eine Ärztin oder ein Arzt, wie stark Ihre Knochen sind. Schwache Knochen brechen bei einem Sturz leicht. Manchmal ist eine Knochendichte-Untersuchung auch schon vor 65 sinnvoll. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Siehe dazu auch Seite 44.

>>> **Mammografie**

Eine Mammografie ist eine Durchleuchtung der Brust mit Röntgen-Strahlen. Auch die Mammografie ist eine wichtige Vorsorge-Untersuchung. Sie wird im Kapitel „Gesunde Brust“ auf Seite 10 genauer beschrieben.



Meine Notizen im Jänner



Untersuchung	Ab wann	Wie oft	Mein Termin
Allgemeine Vorsorge Untersuchung	Ab 50	1 mal im Jahr	
Frauenärztin oder Frauenarzt	immer	1 mal im Jahr	
Dickdarm- untersuchung	Ab 50	1 mal	
Knochendichte Messung	Ab 65	1 mal	
Mammografie	45-69	Alle 2 Jahre	
Zahnärztin oder Zahnarzt	immer	2 mal im Jahr	
Augenärztin oder Augenarzt	Ab 40	1 mal im Jahr	
Hautärztin oder Hautarzt	immer	2 mal im Jahr	



Kapitel 2

Gesunde Brust

Die Brust ist für viele Frauen ein wichtiger Teil ihrer Weiblichkeit. Veränderungen der Brust können Anzeichen einer Krankheit sein. Veränderungen der Brust machen deshalb oft Angst. Eine bösartige Veränderung ist der Brustkrebs.

Brustkrebs ist die häufigste Krebsart bei Frauen. Ärztinnen und Ärzte nennen den Brustkrebs auch Mamma-Karzinom. Jedes Jahr bekommen ungefähr 5000 Frauen in Österreich Brustkrebs.

Seit einigen Jahren gibt es daher Untersuchungen zur Früh-Erkennung von Brustkrebs. Durch diese Untersuchungen sollen weniger Frauen an Brustkrebs sterben.

Was ist Brustkrebs?

Bei Brustkrebs verändern sich die Körperzellen und vermehren sich stark. Man nennt diese Zellen Krebszellen. Die Krebszellen können auch in gesundes Gewebe eindringen und sich dort vermehren. Das nennt man Metastasen.

Es gibt verschiedene Formen von Brustkrebs. Brustkrebs ist oft heilbar. Je früher der Brustkrebs erkannt wird, desto besser sind die Heilungs-Chancen. Deshalb ist die Früherkennungs-Untersuchung für Brustkrebs sehr wichtig.

Risikofaktoren

Jede Frau kann Brustkrebs bekommen. Ältere Frauen bekommen Brustkrebs aber häufiger als junge Frauen.

Auch andere Dinge spielen eine Rolle bei der Entstehung von Brustkrebs. Zum Beispiel:

- **Rauchen**
- **regelmäßiges Trinken von Alkohol**
- **Übergewicht**
- **Hormon-Behandlung**
- **Fälle von Brustkrebs in der Familie**

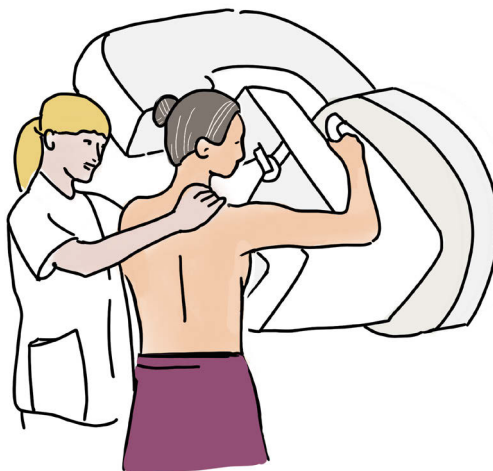
Gut zu wissen

Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für Brustkrebs.

Früh-Erkennung von Brustkrebs

Die Mammografie ist derzeit die beste Methode für die Früh-Erkennung von Brustkrebs. Die Untersuchung wird von speziell geschultem medizinischem Fachpersonal durchgeführt und dauert nur wenige Minuten. 2 Ärztinnen oder Ärzte sehen sich die Ergebnisse an.

Wenn etwas dabei nicht ganz klar ist, machen sie nach der Mammografie noch eine Ultraschall-Untersuchung. Das ist eine völlig schmerzlose Untersuchung. Auch diese Untersuchung dauert nur ein paar Minuten. Die Ergebnisse Ihrer Untersuchungen werden in einem Befund aufgeschrieben. Ihren Befund können Sie spätestens nach einer Woche abholen. Er kann Ihnen auch zugeschickt werden.



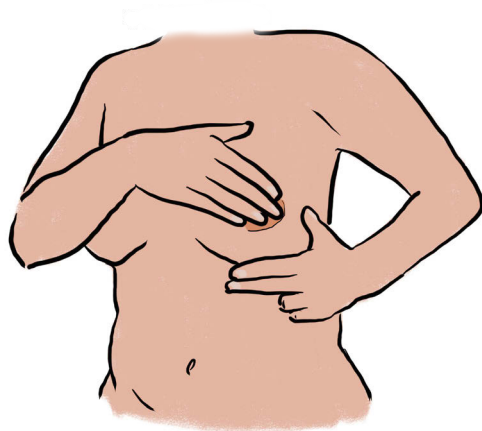
Wer soll eine Mammografie machen lassen?

Frauen zwischen 45 und 69 Jahren bekommen alle 2 Jahre mit der Post eine Einladung zur Mammografie. Mit der Einladung kommt auch eine Liste mit Röntgen-Instituten, die Mammografien machen. Mit der Einladung und Ihrer e-card können Sie sich kostenlos untersuchen lassen. Unter **www.frueh-erkennen.at** finden Sie diese Liste auch im Internet.

Auch Frauen zwischen 40 und 45 Jahren und ab 70 Jahren können sich kostenlos zu einer Mammografie anmelden.

Im Internet können Sie sich unter **www.frueh-erkennen.at** anmelden. Oder telefonisch unter 0800 500181. Sie bekommen dann einen Brief mit der Liste der Röntgen-Institute. Danach können Sie sich ein Institut aussuchen und dort einen Termin ausmachen.





Was Sie selbst tun können

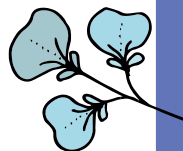
Beobachten Sie Ihren Körper. So können Sie Veränderungen der Brust rasch bemerken. Veränderungen sind zum Beispiel:

- **Knoten oder Dellen in der Brust**
- **die Brust-Warze zieht sich nach innen**
- **aus der Brust-Warze kommt Flüssigkeit**

Bei solchen Veränderungen sollten Sie so bald wie möglich zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gehen.

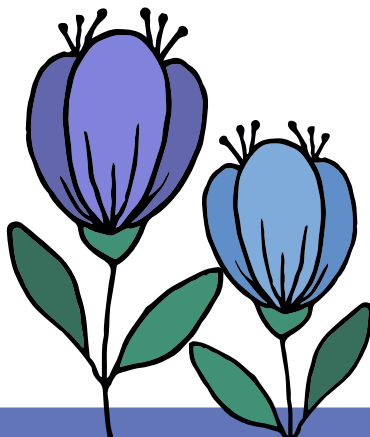
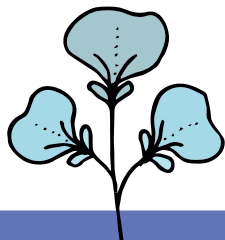
Meine Notizen im

Februar



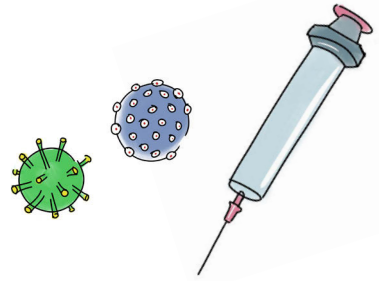
**Wann war ich das
letzte Mal bei einer
Mammographie?**

Datum



Kapitel 3

Impfungen



Impfungen sind nicht nur für Kinder wichtig. Impfungen verhindern den Ausbruch einer Krankheit oder machen die Krankheit viel schwächer. Deshalb sind Impfungen in jedem Alter sinnvoll. Mit dem Alter lässt die Widerstandskraft gegen Krankheiten nach. Deshalb müssen ältere Menschen öfter impfen gehen als junge.

Gegen welche Krankheiten können Sie sich impfen lassen?

>>> **FSME – Frühsommer-Meningo-Enzephalitis**

Das ist eine Entzündung des Gehirns. Dabei bekommen die Kranken Fieber, Kopfschmerzen und Bauchschmerzen und fühlen sich sehr schlecht.

FSME wird durch den Biss von Zecken übertragen. Das kann überall in Österreich passieren. Zecken leben in Wäldern, Sträuchern und im Gras. Menschen, die sich viel in der Natur aufhalten, sind daher besonders gefährdet. Das Risiko ist von März bis Oktober besonders hoch.

Impfen lassen sollten sich alle Menschen, die sich in der Natur aufhalten. Auch wenn sie nur spazieren gehen.

Viele Menschen sind gegen FSME geimpft. Die erste Impfung besteht aus 3 Teilen. Dabei bekommen Sie eine Spritze in den Oberarm. Danach muss die Impfung alle 5 Jahre wiederholt werden. Das nennt man Auffrischungs-Impfung. Bei der Auffrischungs-Impfung bekommen Sie nur **eine** Spritze. Ab dem 60. Lebensjahr soll die Auffrischungs-Impfung alle 3 Jahre erfolgen.

Gut zu wissen

Etwa 3 von 10 Kranken bekommen auch Lähmungen. **FSME** ist nicht heilbar. Schützen können Sie sich davor nur durch eine Impfung.

Zecken können auch eine andere Krankheit übertragen, die **Borreliose**. Vor dieser Krankheit schützt die FSME-Impfung nicht! Borreliose wird mit Antibiotika behandelt. Bei einer Borreliose wird die Stelle mit dem Zecken-Biss rot und heiß. Ohne Medikamente kann die Krankheit schlimme Folgen haben. Zum Beispiel Lähmungen oder die Gelenke können anschwellen.

>>> Influenza – Echte Grippe

Die echte Grippe ist eine schwere Krankheit. Sie beginnt plötzlich mit **starkem Fieber, Kopfschmerzen und Schmerzen in Armen und Beinen**. Die Kranken fühlen sich oft einige Wochen lang sehr krank.

Bei der Grippe wird auch die Widerstandskraft des Körpers gegen andere Krankheiten schwächer, zum Beispiel gegen eine Lungen-Entzündung.

Die Grippe-Impfung ist für alle Menschen sinnvoll, besonders aber für ältere Menschen. Wenn sie lange liegen müssen, bauen sie Muskeln ab. Dadurch können sie sich nach der Krankheit nicht so gut bewegen und brauchen oft Hilfe.

Die Grippe entsteht durch das Influenza-Virus. Das Virus verändert sich sehr rasch. Deshalb muss der Impfstoff jedes Jahr ein bisschen geändert werden. Die Grippe-Impfung bekommen Sie bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt ab September.

Gut zu wissen

Menschen über 60 Jahre sollten sich jedes Jahr gegen Influenza impfen lassen.

Besonders, wenn sie viel mit kleinen Kindern zu tun haben oder viel mit anderen Menschen in Kontakt kommen oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren. Lassen Sie sich auch impfen, wenn Sie Angehörige pflegen. Dann können Sie Ihre kranken Angehörigen nicht mit der Grippe anstecken. Unangenehme Neben-Wirkungen der Grippe-Impfung sind selten.

>>> **Pneumokokken**

Pneumokokken sind Bakterien. Sie können schwere Krankheiten verursachen, zum Beispiel Lungen-Entzündung. Sie können durch Niesen, Husten oder Sprechen übertragen werden. Besonders gefährdet sind:

- **ältere und alte Menschen**
- **Menschen mit chronischen Krankheiten. Das sind sehr lange andauernde Krankheiten.**
- **Menschen, denen es schlecht geht**

Bei den meisten Menschen genügt eine Impfung für das ganze Leben.

>>> **Gürtelrose oder Herpes Zoster**

Die Gürtelrose ist ein **Haut-Ausschlag aus lauter kleinen Blasen**. Der Ausschlag ist sehr schmerzhaft. Die Gürtelrose entsteht durch ein Virus. Das Virus heißt Herpes Zoster. Die Ärztinnen und Ärzte nennen auch die Gürtelrose Herpes Zoster.

Eine Gürtelrose können Menschen bekommen, die als Kind **Windpocken oder Feuchtblattern** hatten. Windpocken oder Feuchtblattern entstehen durch dasselbe Virus wie die Gürtelrose. Das Virus kann im Körper sehr lange überleben. Im Alter oder bei Stress oder bei Krankheit kann das Virus eine Gürtelrose verursachen. Etwa die Hälfte der Menschen mit einer Gürtelrose sind über 50 Jahre alt.

Übertragen wird das Virus durch Niesen, Husten und Sprechen. Manchmal kann es auch übertragen werden, wenn Sie und die oder der Kranke dieselben Gegenstände anfassen.

Gut zu wissen

Manche Umstände erhöhen die Gefahr von Gürtelrose. Zum Beispiel:

- wenn es Ihnen schlecht geht
- wenn Ihre Widerstandskraft gegen Krankheiten verringert ist
- wenn Sie viel Stress haben

Ab dem 50. Lebensjahr sollten Sie sich impfen lassen, wenn Sie schon einmal Windpocken oder Feuchtblattern oder Gürtelrose hatten.

>>> Tetanus oder Wund-Starrkrampf

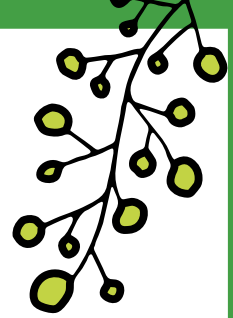
Das ist eine schwere Krankheit, an der man sterben kann. Sie wird durch ein Bakterium ausgelöst. Das Bakterium kommt in Staub, Erde und Schmutz vor. Es kann über ganz kleine Verletzungen in den Körper gelangen und dort die Krankheit auslösen. Dabei erstarren die Muskeln wie bei einem Krampf.

Die erste Impfung erhalten die meisten Menschen als Kind. Danach sollte die Impfung alle 10 Jahre aufgefrischt werden.

Es gibt noch viele andere Impfungen. Die brauchen Sie aber nur, wenn Sie viel reisen. Für jedes Land gibt es eigene empfohlene Impfungen.

Meine Notizen im

März



Impfung	Ab wann	Wie oft	Ich
FSME	Ab Kindheit	Alle 5 Jahre	
Grippe (Influenza)	Ab 60	1 mal im Jahr	
Pneumokokken	Ab Kindheit	1 mal im Leben	
Herpes Zoster	Ab 50	1 mal im Jahr	
Tetanus	Ab Kindheit	Alle 10 Jahre	

Wo ist mein Impfpass? _____

Wann muss ich wieder impfen gehen?



Kapitel 4

Gesundes Herz

Nach den Wechseljahren steigt bei Frauen die Gefahr von Erkrankungen von Herz und Kreislauf.

Dazu gehören:

- **zu hoher Blutdruck**
- **schlechte Durchblutung des Herzens:** Das nennt man auch koronare Herz-Krankheit
- **anfallsartige Schmerzen in der Brust:** Das nennt man auch Angina pectoris.
- **ungleichmäßiger Herzschlag:** Das nennt man auch Herz-Rhythmus-Störungen
- **schwaches Herz**
- **schlechte Durchblutung der Beine**

Nach den Wechseljahren haben Frauen weniger weibliche Hormone. Die weiblichen Hormone steuern aber auch den Blutdruck und die Gesundheit der Blutgefäße. Deshalb wird der Blutdruck nach den Wechseljahren oft zu hoch. Auch die Blutgefäße können steif werden. Man nennt das Gefäß-Verkalkung.

Dadurch können die Blutgefäße das Blut nicht mehr so gut durch den Körper leiten.

Zu hoher Blutdruck ist die häufigste Ursache für Herz-Erkrankungen. Zum Beispiel:

- **Störungen des Herzrhythmus:** Man nennt das auch Vorhof-Flimmern
- **Schlaganfall**
- **Herz-Schwäche**

Frauen über 65 leiden öfter an zu hohem Blutdruck als Männer über 65.

Was Sie tun können:

Sie können Ihren Blutdruck selbst überwachen. Dafür brauchen Sie ein einfaches Messgerät. Damit können Sie Ihren Blutdruck regelmäßig messen.

Manche Umstände erhöhen die Gefahr einer Erkrankung. Man nennt solche Umstände Risiko-Faktoren.

Risiko-Faktoren von Gefäß-Erkrankungen sind:

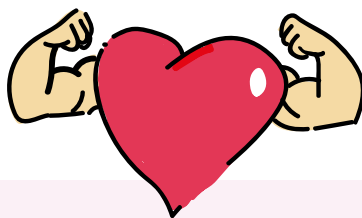
- **zu hoher Blutdruck**
- **Rauchen**
- **Zucker-Krankheit:**
Diese Krankheit heißt auch Diabetes
- **Zu hohe Blutfettwerte:**
Im Blut gibt es verschiedene Fette. Die wichtigsten Fette heißen Cholesterin und Triglyzeride.
- **ungesunde Ernährung**
- **starkes Übergewicht**
- **zu wenig Bewegung**
- **Stress**
- **Depressionen**
- **rheumatische Erkrankungen**
- **wenn Sie in der Schwangerschaft zuckerkrank waren, zu hohen Blutdruck oder eine Schwangerschafts-Vergiftung hatten.** Eine Schwangerschafts-Vergiftung nennt man auch Gestose oder Präeklampsie.
- **wenn die Wechseljahre bei Ihnen schon vor dem 45. Lebensjahr angefangen haben**

Gegen die Beschwerden in den Wechseljahren gibt es künstliche Hormone. Diese künstlichen Hormone können aber die Gefahr einer Erkrankung von Herz oder Kreislauf nicht geringer machen.

Gut zu wissen

Vielleicht haben Sie einen oder mehrere dieser Risiko-Faktoren. Dann sollten Sie Ihr Herz regelmäßig überprüfen lassen. Viele Frauen kennen die Gefahr von Herz-Erkrankungen und Kreislauf-Erkrankungen nicht und unterschätzen die Gefahr deshalb!

Gehen Sie zur Vorsorge-Untersuchung und besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt Ihre Risiko-Faktoren.



Blutdruck-Werte

- **Normaler Blutdruck:** Der Blutdruck wird in mmHg gemessen. Dabei steht das mm für Millimeter. Hg ist das chemische Zeichen für Quecksilber. Quecksilber ist eine sehr zähe Flüssigkeit und kann in einem Mess-Gerät die Temperatur oder auch den Blutdruck anzeigen.

- Ein Blutdruck bis 120/80 mmHg ist in Ordnung.
- Ab 140/90 mmHg brauchen Sie Medikamente, um den Blutdruck zu senken.

Gesunde Blut-Werte

- **Das Blut enthält auch Zucker.** Der Blutzucker wird in mg/dl angegeben. Das bedeutet Milligramm Zucker pro Deziliter Blut. Wenn Sie nichts gegessen und getrunken haben, sollte Ihr Blut-Zucker unter 100mg/dl sein.
- **Ab 126mg/dl sind Sie zuckerkrank.** Man nennt das auch: Sie haben Diabetes.
- **Das Blut enthält auch Fette.** Auch die Fette werden in mg/dl angegeben. Das bedeutet Milligramm Fett pro Deziliter Blut. Das gefährlichste Blut-Fett ist ein Fett mit dem Namen LDL-Cholesterin. Im Blut sollte nicht mehr 115 mg/dl LDL-Cholesterin sein.

Ihr Bauchumfang sollte nicht mehr als 88 Zentimeter sein.



Tipps für ein gesundes Herz:

- **Nicht rauchen!** Frauen haben oft mehr Schwierigkeiten mit dem Aufhören als Männer. Besorgen Sie sich Hilfe, wenn Sie es alleine nicht schaffen. Das **Rauchfrei Telefon** unter der Nummer **0800 810 013** hilft Ihnen dabei.

- **Regelmäßige Bewegung:** Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht sind auch im Alter wichtig. Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Die Bewegung muss aber Ihrem Alter und Ihrem körperlichen Zustand angepasst sein. Ein Spaziergang jeden Tag und weniger Sitzen helfen der Gesundheit.
- **Gesunde Ernährung:** Gemüse, Obst, Milchprodukte mit wenig Fett, mageres Fleisch, Fisch, pflanzliche Fette, Nüsse, Vollkorn-Lebensmittel
- **Verzichten Sie auf süße Getränke wie Limonaden und essen Sie möglichst wenig Süßigkeiten.**
- **Auch zu viel Salz ist ungesund.** Fertiges Essen enthält oft viel Salz. Essen Sie deshalb nicht zu viel Fertig-Lebensmittel. Kochen Sie oft frisch und selbst.
- **Wenig Alkohol**
- **Machen Sie immer wieder Pausen in Ihrem Tag.**
- **Versuchen Sie, Stress zu vermeiden.**

››› **Beschwerden bei Herzkrankheiten**

Herz-Krankheiten sind bei Frauen und Männern oft unterschiedlich. Sie können verschiedene Ursachen haben, verschieden stark sein und verschiedene Beschwerden machen. Frauen und Männer haben bei Herz-Krankheiten oft Schmerzen in der Brust.

Frauen haben außerdem oft diese Beschwerden:

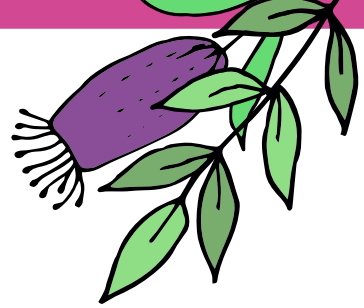
- **Atemnot: Das heißt, sie bekommen keine Luft.**
- **Schmerzen in den Armen**
- **Spannungen im Nacken, Kiefer, Rücken, oberen Bauch oder in den Schultern**
- **Übelkeit und Erbrechen**
- **starkes Schwitzen**
- **Schwindel**
- **Schwäche oder unerklärliche Müdigkeit**

Bei solchen Beschwerden sollten Sie zu einer Ärztin oder einem Arzt gehen. Erzählen Sie der Ärztin oder dem Arzt genau von Ihren Beschwerden. Wie sie sich anfühlen und wann Sie sie haben. Zum Beispiel beim Liegen.

Es kann sein, dass Ihnen die Ärztin oder der Arzt Medikamente verschreibt. Nehmen Sie diese Medikamente regelmäßig und immer genau so viel ein, wie Ihnen die Ärztin oder der Arzt gesagt hat. Hören Sie nicht einfach mit den Medikamenten auf. Sprechen Sie vorher mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Es ist nie zu spät, mit einem gesunden Leben zu beginnen und etwas für Ihr gesundes Herz zu tun!

Meine Notizen im April



**Was kann ich in meinem Leben verändern
damit mein Herz gesund bleibt?**

Wann werde ich damit beginnen?

Welche Risikofaktoren habe ich?

Was kann ich verändern?



Kapitel 5

Gesunder Bauch-Umfang

Körperliche Veränderungen

Im Alter verändert sich unser Körper. Das Fett wird mehr, der Wasser-Gehalt im Körper und die Muskelmasse werden weniger. Bei Frauen fängt das nach dem Wechsel an und bei Männern etwa ab dem 65. Lebensjahr. Muskeln brauchen die meiste Energie im Körper. Wenn wir weniger Muskeln haben, brauchen wir weniger Energie. Deshalb brauchen wir im Alter auch weniger Nahrung.

Die größte Gefahr für die Gesundheit ist das Bauchfett. Das ist das Fett um die Körpermitte. Es kann zu hohem Blutdruck führen. Damit steigt die Gefahr eines Herzinfarktes.

Bei Frauen sollte der Bauch-Umfang nicht mehr als 88 Zentimeter sein, bei Männern nicht mehr als 102 Zentimeter.

Gemessen wird der Bauch-Umfang in Höhe des Nabels. Siehe dazu auch Seite 40.

Gut zu wissen

Ein gesunder Stoffwechsel – mehr dazu auf Seite 36 – ist wichtig für den Fettabbau. Dafür ist es wichtig, dass Sie sich gesund ernähren, genug trinken und sich an der frischen Luft bewegen.

Regelmäßige Bewegung verhindert, dass Ihre Muskeln weniger werden. Bewegung ist auch gut für die Knochendichte und den Blutdruck. Deshalb: Nehmen Sie die Stiegen statt den Lift und fahren Sie mit dem Rad statt mit dem Auto.

>>> Gezieltes Muskeltraining verbrennt Fett

auch am Bauch. Das gilt auch bei Übungen an anderen Stellen des Körpers. Starke Muskeln sind außerdem eine gute Vorbeugung gegen Verletzungen und gegen schwache Knochen. Eine geringe Knochendichte heißt Osteoporose.



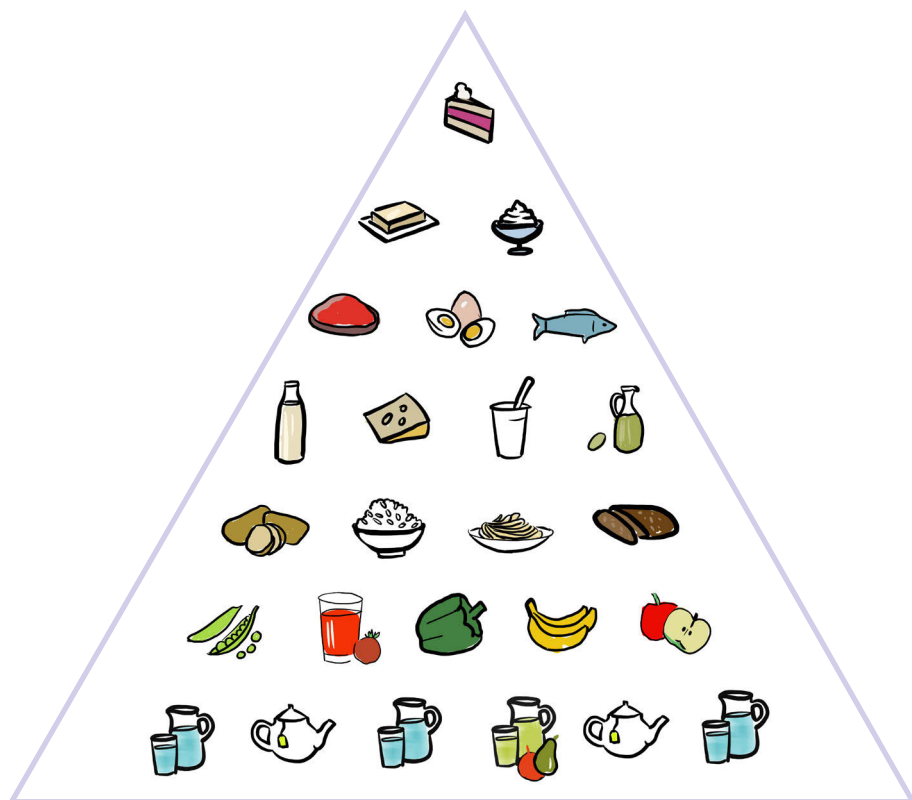


Tipps für einen gesunden Bauch-Umfang:

- **Trinken Sie pro Tag mindestens 1,5 Liter Wasser, Kräutertee oder Früchtetee.**
- **Essen Sie viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte.**
Hülsenfrüchte sind zum Beispiel Bohnen, Linsen und Erbsen. Am besten täglich fünf Portionen – eine Portion sollte dabei so groß sein wie Ihre Faust.
- **Essen Sie Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel:**
Diese Lebensmittel enthalten Kohlehydrate. Das sind Stoffe, die wir zum Leben brauchen. Täglich sollten Sie vier Portionen Getreide¹, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel essen. Vollkornbrot oder Vollkornnudeln enthalten außerdem Ballaststoffe. Ballaststoffe sind wichtig für eine gesunde Verdauung. Außerdem machen Vollkorn-Lebensmittel länger satt als Lebensmittel aus weißem Mehl.

1 Empfehlung der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung:
www.oenge.at/index.php/bildung-information/empfehlungen

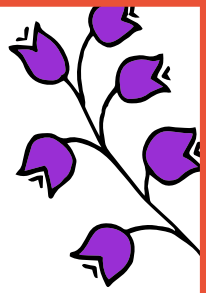
- **Nehmen Sie dreimal am Tag Milch-Produkte zu sich.** Milch-Produkte sind zum Beispiel Milch, Joghurt und Topfen. Am besten sind Milch-Produkte mit wenig Fett. Milch ist außerdem gut für starke Knochen.
- **Essen Sie Fleisch und Fisch in kleinen Mengen.** Am besten als Beilage zu Gemüse.
- **Würzen Sie Ihr Essen mit frischen oder getrockneten Kräutern.** Das schmeckt gut und Sie brauchen weniger Salz.



Wussten Sie das schon?

- **Zu wenig Eiweiß und Vitamine in der Nahrung können zu Mangel-Ernährung führen.** Das verursacht verschiedene gesundheitliche Probleme.
- **Fleisch und Fisch enthalten viel Eiweiß. Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine.**
- **Ballaststoffe sind wichtig für eine gesunde Verdauung. Sie müssen aber gleichzeitig viel trinken.** Achten Sie daher bei Ernährung mit Vollkorn-Lebensmitteln auf ausreichend Flüssigkeit und Bewegung!
- **Zu viel Fleisch und Fisch können zu Krankheiten wie Gicht, Verkalkung der Arterien und zu hohem Blutfett führen.** Am besten essen Sie nur 2 bis 3 Mal pro Woche mageres Fleisch und Fisch.
- **Süßigkeiten sollten Sie nur selten essen.**
- **Pflanzliche Öle und Fette, wie Rapsöl, Olivenöl, Nüsse und Samen sind gesünder.** Sie liefern Energie, wichtige ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine.
- **Mehlspeisen und Fertig-Essen enthalten viel Fett, Zucker und Salz.** Sie sollten diese Lebensmittel daher nur selten essen.

Meine Notizen im Mai

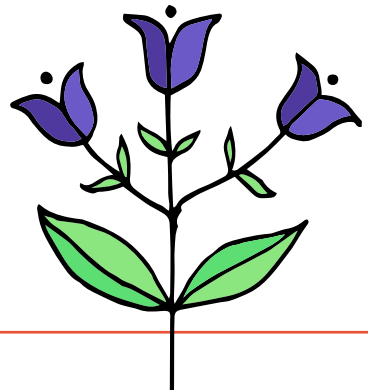


Wie oft am Tag esse ich Obst oder Gemüse?



Meine Lieblingsgerichte
mit viel Gemüse sind:

Einkaufsliste:



Kapitel 6

Gesunder Stoffwechsel

Damit der Körper alle seine Aufgaben erfüllen kann, benötigt er Energie. Diese Energie kommt aus unserer Nahrung. Die wichtigsten Bestandteile unserer Nahrung sind Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß. Diese großen Bestandteile werden im Magen und Darm in kleinere Teile zerlegt. Das nennt man Verdauung. Das Blut verteilt diese kleinen Teile im ganzen Körper. Dabei werden die kleinen Teile in verschiedene Stoffe verwandelt, die der Körper braucht. Das nennt man Stoffwechsel.

Im Alter ändert sich der Stoffwechsel. Frauen nach den Wechseljahren haben weniger Hormone. Dadurch kann das Blutfett LDL-Cholesterin mehr werden. Dieses Blutfett ist schädlich für die Gefäße. Auch der Blutdruck wird im Alter höher. Gleichzeitig wird das Fett am Bauch und in der Leber mehr. Damit wird die Gefahr von Zucker-Krankheit höher.

Zucker-Krankheit heißt auch Diabetes. Diabetes kann Störungen bei der Durchblutung des Herzens, des Gehirns und der Beine bewirken. Auch die kleinen Adern in den Augen und den Nieren können geschädigt werden. Das betrifft besonders Frauen.

Ein schlechter Stoffwechsel kann außerdem zu Depression führen. Auch das Gehirn arbeitet bei schlechtem Stoffwechsel oft nicht so gut.

Es ist wichtig, dass Sie die möglichen Gefahren kennen. Dann können Sie etwas dagegen tun. Oder zumindest gut damit leben.



Gut zu wissen

Ein Viertel aller Menschen über 65 Jahre hat Diabetes. Die Hälfte aller Menschen über 65 hat erste Anzeichen von Diabetes. Deshalb sollten Sie Ihren Stoffwechsel nach den Wechseljahren regelmäßig überprüfen lassen. Das geht ganz einfach mit einer Blut-Abnahme.

Der Blutzucker

Aus dem Blut werden der Blutzucker, die Blutfette und der Zucker-Langzeit-Wert bestimmt. Der Zucker-Langzeit-Wert heißt auf Ihrem Befund HbA1c. Es kann sein, dass sich bei der Untersuchung eine gestörte Glukose-Toleranz ergibt. Glukose ist ein spezieller Zucker und eine gestörte Toleranz bedeutet, dass Sie diesen Zucker nicht gut vertragen. Eine gestörte Glukose-Toleranz ist oft ein Vorzeichen von Diabetes und erhöht die Gefahr einer Krankheit von Herz oder Kreislauf. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Sie zu einem Zucker-Belastungs-Test schicken. Es ist wichtig, den Diabetes früh zu erkennen. Dann können Sie etwas dagegen tun. Oft genügt es schon, wenn Sie Ihre Ernährung ändern und mehr Bewegung machen.

Stoffwechsel und Knochen

Mit dem Alter lässt die Festigkeit unserer Knochen nach. Man nennt die Festigkeit Knochendichte. Bei geringer Knochendichte brechen die Knochen leicht. Spätestens ab 65 sollten Sie eine Messung Ihrer Knochendichte machen lassen. Dann wissen Sie, ob Ihre Knochen leicht brechen, und können etwas dagegen tun. Lesen Sie mehr dazu in den Kapiteln „Vorsorge“ und „Alles-Können Bewegung“).



Das kann ich für einen gesunden Stoffwechsel tun:

Bewegung und gesunde, ausgewogene Ernährung. Zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung gehören:

■ Ballaststoffe: Ballaststoffe sind enthalten in

- Obst
- Gemüse
- Vollkorn-Lebensmitteln

■ Eiweiß: Eiweiß ist enthalten in

- Milchprodukten
- Hülsenfrüchten
- magerem Fleisch

■ Fette: Fette sind enthalten in

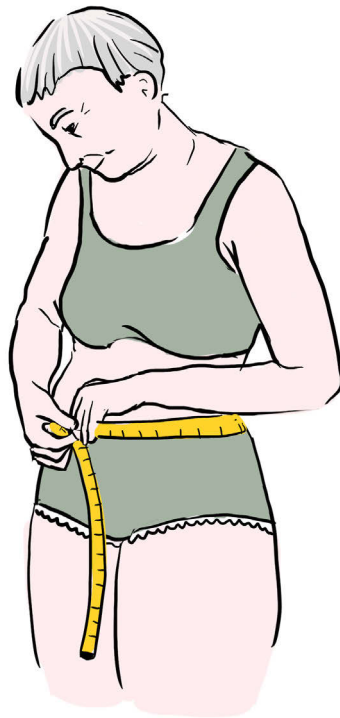
- Fisch
- pflanzlichen Ölen

Das Gute daran:

Damit können Sie Übergewicht, Mangel-Ernährung, Muskelschwund und Knochenschwund vorbeugen!

>>> Wichtig

Messen Sie Ihren Bauch-Umfang in Höhe Ihres Nabels. Haben Sie **mehr als 88 Zentimeter Bauch-Umfang**, besteht die Gefahr einer Stoff-Wechsel-Krankheit. Siehe dazu auch Kapitel „Gesunder Bauch-Umfang“, Seite 30.



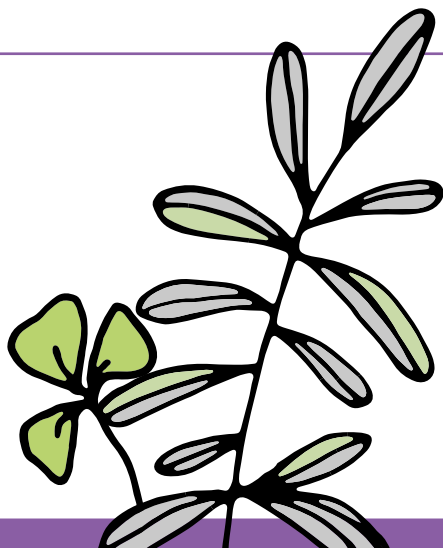
Meine Notizen im

Juni

**Das tue ich für einen gesunden
Stoffwechsel:**

- ☐ **Weniger Sitzen**
- ☐ **Regelmäßige Spaziergänge –
am besten in der Natur!**
- ☐ **Ausgewogene, gesunde Ernährung**
- ☐ **Übungen zur Herz-Kreislauf-Fitness und
Muskel-Stärkung**
- ☐ **Nicht rauchen**
- ☐ **Regelmäßige Treffen mit lieben Menschen**

Raum für Notizen:



Kapitel 7

Alles-Können Bewegung

Regelmäßige Bewegung ist gut für unseren ganzen Körper und für unsere Seele. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Bewegung erhöht die Lebensqualität und fördert die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Beim Sport treffen wir auch andere Leute. Auch das ist gut für unsere Gesundheit.

Jedes Training sollte diese Teile haben:

- **Aufwärmen**
- **Übungen für die Ausdauer**
- **Übungen für die Kraft**
- **Übungen für Koordination und Gleichgewicht:**
Koordination bedeutet: verschiedene Körperteile gleichzeitig bewegen, zum Beispiel Hände und Füße
- **Dehnung und Entspannung**

Regelmäßige Bewegung ist sehr gut und wichtig für die Gesundheit.



Tipps für gesunde Bewegung:

>>> **Schnelles Gehen, Nordic-Walken, Laufen, Schwimmen oder Radfahren**

Diese Sportarten fördern Ihre Ausdauer. Dadurch sind Sie auch leistungsfähiger. Bewegen Sie sich dabei am Anfang nicht zu schnell. Sie sollten sich dabei noch unterhalten können. Mit der Zeit können Sie Ihre Geschwindigkeit steigern oder länger trainieren.

>>> **Ihr Vorteil dabei:**

Mit **Ausdauer-Training** können Sie Ihren Puls, Ihren Blutdruck, Ihre Atmung, Ihre Blutfette und Ihr Körpergewicht normal halten.

>>> **Tanzen, Tai Chi oder Qi Gong**

An jeder Bewegung sind viele verschiedene Muskeln beteiligt, die gut zusammen funktionieren müssen. Dadurch werden **die Koordination und das Gleichgewicht gefördert. Gleichgewichts-Übungen vermindern die Gefahr eines Sturzes.**

>>> **Krafttraining**

Dabei werden alle großen Muskelgruppen angestrengt. Das sind Arme, Beine, Brust, Bauch, Rücken und Schultern. **Krafttraining verbessert die Muskelkraft**, die Knochendichte und die Körperhaltung. **Die Gefahr von Knochenbrüchen wird dadurch weniger.** Es ist wichtig, dass die Übungen auf Ihre Kraft und Ihre Geschicklichkeit abgestimmt sind.



Haben Sie das gewusst?

Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sind Menschen mit einer besonderen Ausbildung für gesunde Bewegung. Lassen Sie sich von einer Physiotherapeutin oder einem Physiotherapeuten einen Trainingsplan erstellen. Das kann auch eine Ärztin oder ein Arzt machen.

Gut zu wissen

Es gibt in jedem Bezirk mindestens einen Aktiv-Park. Dort gibt es Trainingsgeräte im Freien. Sie können diese Geräte jederzeit kostenlos benützen.

Vielleicht sind Sie chronisch krank oder haben ständig Schmerzen. Dann können Sie nicht jede Bewegung machen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über einen Übungs-Plan für Sie.

Meine Notizen im

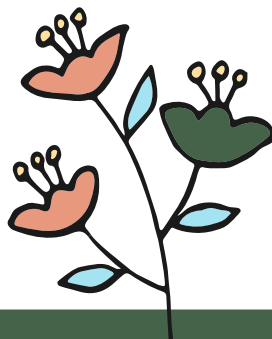
Juli



**Welche Bewegung mache ich gerne –
auch dreimal in der Woche?**

Wer kann mitmachen?

**Mein nächster Termin
für Bewegung:**





Gesund
Herz

Geistige
Fitness

wenig
Alkohol
trinken

soziale
Kontakte
pflegen

seelisches
Wohlbedinden

Gesunde
Brust

Impfungen

des

Gesunder
Stoffwechsel

regelmäßig
bewegen

nicht
rauchen

gesund
ernähren

Starke
Knochen

Gesunde
Blase

Vorsorge-
Untersuchungen



Kapitel 8

Starke Knochen

Unser Skelett besteht aus über 200 Knochen. Sie sind durch Gelenke verbunden, zum Beispiel Knie oder Ellbogen. Die Muskulatur bewegt die Knochen. Mit dem Alter werden die Knochen oft weniger fest und können leichter brechen.



Tipps Das können Sie für Ihre Knochen tun:

- **aufrechte Haltung**
- **aktiver Lebensstil**
- **Bewegung an der frischen Luft:** Für starke Knochen braucht unser Körper einen bestimmten Stoff. Dieser Stoff heißt Vitamin D. Unser Körper kann Vitamin D selbst bilden, aber er braucht dazu Sonnenlicht. Auch deshalb ist Bewegung im Freien gesund.
- **Bewegung, vor allem Krafttraining, aber auch Ausdauertraining.** Siehe dazu auch Seite 42.
- **Gleichgewichts-Übungen:** Damit fördern Sie Ihre Geschicklichkeit. Dann stürzen Sie auch nicht so leicht.

- **Normal-Gewicht:** Sie sollten nicht zu dünn und nicht zu dick sein.
- **Ausgewogene Ernährung:** Wichtig ist, dass Sie genug Eiweiß, Kalzium, also mehr als 1000 Milligramm pro Tag, und Vitamine mit der Nahrung aufnehmen. Die wichtigsten Vitamine sind Vitamin D 3, Vitamin K, Vitamin B12, Vitamin B6 und Folsäure.



✓ Diese Lebensmittel enthalten viel Kalzium:

- **Käse:** vor allem Hartkäse, zum Beispiel Parmesan
- **Milch und Milch-Produkte:** zum Beispiel Joghurt oder Topfen
- **Fisch**
- **Nüsse, Sesam, Mohn**
- **Amaranth, Quinoa**
- **Soja**
- **Orangen, Kiwi, Heidelbeeren**
- **Grüne Gemüse** wie Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Rucola, Fisolen, Brokkoli
- **manche Mineralwasser:** Diese enthalten mehr als 150 Milligramm Kalzium pro Liter.

Diese Lebensmittel sollten Sie über den Tag verteilt essen, am besten in 5 kleinen Mahlzeiten.





Das ist schlecht für Ihre Knochen:

- zu viel Kaffee
- Rauchen
- zu viel Schokolade
- **Mangel-Ernährung:** vor allem Mangel an Eiweiß, Kalzium und Vitaminen. Siehe auch Seite 36.
- **Manche Nahrungsmittel enthalten einen Stoff, der Kalzium im Körper verbraucht.** Dieser Stoff heißt Oxal-Säure. Er kommt zum Beispiel in Spinat, Mangold, Rhabarber, Tomaten und Kakao vor. Von diesen Nahrungsmitteln sollten Sie nicht zu viel essen.
- **Manche Nahrungsmittel enthalten Stoffe, die Kalzium aus den Knochen lösen.** Diese Stoffe heißen künstliche Phosphate. Sie sind zum Beispiel in Cola, manchen Wurst-Sorten, Schmelzkäse und Fertig-Essen enthalten. Von diesen Nahrungsmitteln sollten Sie nicht zu viel essen.



Bei diesen Krankheiten ist gleichzeitig die Gefahr von Osteoporose erhöht:

- Zucker-Krankheit – heißt auch Diabetes
- Lungenerkrankungen wie Asthma, COPD, zystische Fibrose
- Schilddrüsenüberfunktion – heißt auch Hyperthyreose
- Gelenkserkrankungen wie Rheumatoide Arthritis
- Darm-Krankheiten mit Entzündungen, wie Colitis ulcerosa
- Zöliakie – das ist eine Unverträglichkeit gegenüber dem Klebereiweiß das in fast allen Getreidesorten enthalten ist.

Auch wenn Sie lange das Medikament Cortison einnehmen ist die Gefahr von Osteoporose erhöht.



Meine Notizen im

August

**Welche der angeführten
Nahrungsmittel, die viel Kalzium
enthalten, esse ich besonders
gerne?**

**Beim nächsten Einkauf kaufe ich
für meine Knochen:**

☐☐☐

**Wann mache ich meinen
nächsten Spaziergang?**

**Wen kann ich dazu
mitnehmen?**

Kapitel 9

Gesunde Blase

Wenn wir älter werden, wird oft unsere Blase schwächer. Das muss nicht sein! Wichtig gegen eine schwache Blase ist eine kräftige Beckenboden-Muskulatur. Die Beckenboden-Muskulatur verschließt das Becken nach unten hin. Außerdem stützt sie die Blase, die Gebärmutter und Teile des Darmes.

Bei Frauen ist die Beckenboden-Muskulatur oft durch Geburten oder auch Operationen geschwächt. Auch der Wechsel spielt dabei eine Rolle. Manchmal kann es dann zu einem unfreiwilligen Harn-Verlust kommen.

Was Sie für Ihre Blase tun können:

Die Beckenboden-Muskulatur lässt sich sehr gut trainieren, vor allem mit Beckenboden-Training. Zusätzlich gibt es noch andere Behandlungsmöglichkeiten, zum Beispiel Elektro-Behandlung, Magnetfeld-Behandlung, oder Bio-Feedback. Feedback ist Englisch und bedeutet Rückmeldung. Bei Bio-Feedback geht es um eine bessere Wahrnehmung, was die eigenen Muskeln tun.

In der Abbildung am Kalenderblatt September sehen Sie zwei einfache Übungen, die Sie machen können. Eine Physiotherapeutin oder ein Physiotherapeut kann einen Übungsplan speziell für Sie machen. Auch eine speziell ausgebildete Fachärztin oder ein speziell ausgebildeter Facharzt kann das machen. Bei regelmäßigem Training spüren Sie sehr rasch den Erfolg.

Gut zu wissen bei häufigem Harn-Drang:

Vielleicht müssen Sie sehr oft aufs WC um Harn zu lassen. Man nennt das häufigen Harn-Drang. Viele Menschen trinken dann weniger, damit sie weniger oft aufs WC müssen. Das sollten Sie nicht tun, denn zu wenig Trinken ist schädlich.

Das passiert, wenn Sie zu wenig trinken:

- **Krankheits-Erreger können sich schneller in der Blase ansammeln.** Die Gefahr einer Blasen-Entzündung wird höher.
- **Der Harn enthält weniger Wasser und ist dadurch schärfer.** Dadurch wird die Blase gereizt.
- **Die Blase wird nicht genug trainiert.** Dadurch haben Sie schneller das Gefühl, dass Sie voll ist und dass Sie aufs WC müssen.

Manchmal genügt es, die Trink-Gewohnheiten zu ändern. Fragen Sie sich:

- Wann trinke ich die größten Mengen?
- Wann trinke ich vor dem Schlafen-Gehen das letzte Mal? Was trinke ich vor dem Schlafen-Gehen?

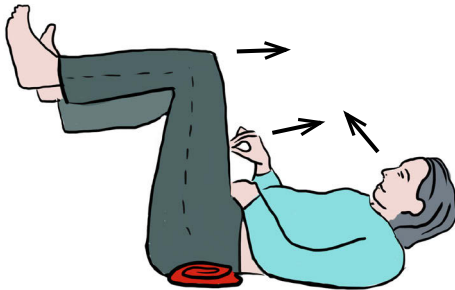
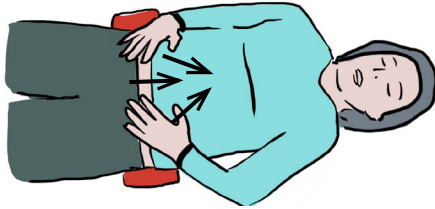


- Trinken Sie weniger Kaffee und Getränke mit Kohlensäure, vor allem ab dem späten Nachmittag. Diese Getränke bewirken, dass Sie öfter aufs WC müssen.
- Beginnen Sie schon in jüngeren Jahren mit Beckenboden-Gymnastik. Das sind Übungen für die Beckenboden-Muskulatur. Diese Übungen können Sie ganz leicht zu Hause machen. Wenn Sie Probleme oder Schmerzen haben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

>>> Denken Sie daran:

Eine kräftige Beckenboden-Muskulatur ist wichtig für eine gut schließende Blase. So fühlen Sie sich im Alltag sicherer und wohler. Das ist auch wichtig für eine erfüllte Sexualität. Siehe dazu auch Seite 66.

Meine Notizen im September



1. Legen Sie sich auf den Rücken. Geben Sie die Hände auf den Bauch. Mit dem Ausatmen ziehen Sie das Schambein Richtung Nabel. Mit den Fingerkuppen dagegen drücken. Mit dem Einatmen loslassen. 3 bis 5 mal wiederholen.

2. In Rückenlage Handtuch unter das Becken schieben. Abwechselnd das rechte und linke Bein in den rechten Winkel hochheben und die Position halten und ausbalancieren.

Wie oft in der Woche kann ich diese Beckenboden-Gymnastik machen?

mal



Wenn wir älter werden, gibt es auch unangenehme oder belastende Veränderungen, zum Beispiel weniger Leistungsfähigkeit, Krankheiten oder der Verlust geliebter Menschen. Damit umzugehen ist nicht immer leicht. Manche Menschen können das gut, manche können das weniger gut.

Die häufigsten geistigen oder seelischen Erkrankungen im Alter sind Depression und Demenz.

Bei einer Depression können sich die Kranken für nichts interessieren und an nichts freuen. Jede Form einer Tätigkeit fällt ihnen sehr schwer. Bei Demenz verlieren die Kranken immer mehr ihr Gedächtnis.

Dieses Kapitel und das nächste sollen Ihnen helfen, Anzeichen von Depression oder Demenz zu erkennen. Dann können Sie sich rechtzeitig helfen lassen.

In und nach den Wechseljahren kann es sein, dass Sie sich schlecht fühlen. Das kann an Veränderungen in Ihrem Leben liegen oder an hormonellen Veränderungen. Das kann aber auch ohne erkennbaren Anlass passieren.

Wenn Sie sich über längere Zeit schlecht fühlen, kann es sein, dass Sie eine Depression haben. **Eine Depression ist eine Krankheit. Sie ist kein Zeichen von Schwäche.**

Es gibt keinen Grund, sich dafür zu schämen. Frauen haben doppelt so oft Depressionen wie Männer. Etwa 15 von 100 Frauen in den Wechseljahren erkranken an einer Depression.

Wie erkenne ich eine Depression?

- **Meine Stimmung ist schlecht.**
- **Ich habe kein Interesse.**
- **Ich kann mich nicht freuen.**
- **Mir ist alles zu anstrengend und mühsam.**
- **Ich schlafe schlecht.**
- **Ich kann mich nur schwer konzentrieren.**
- **Ich bin mutlos, ängstlich, unsicher.**
- **Ich habe Angst vor der Zukunft.**
- **Ich habe verschiedene körperliche Beschwerden, aber die Ärztin oder der Arzt findet nichts.** Zum Beispiel: Ich habe ständig Schmerzen, mein Herz schlägt zu schnell, ich schwitze, ich bin innerlich unruhig, ich bin müde.

Haben Sie einige dieser Angaben bei sich beobachtet? Dann kann es sein, dass Sie eine Depression haben. Wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Die können Ihnen helfen.

Wie wird eine Depression behandelt?

Depressionen können mit Medikamenten und Psychotherapie gut behandelt werden. Eine Psychotherapie ist eine Behandlung einer geistigen oder seelischen Krankheit. Oft passiert das durch Gespräche.

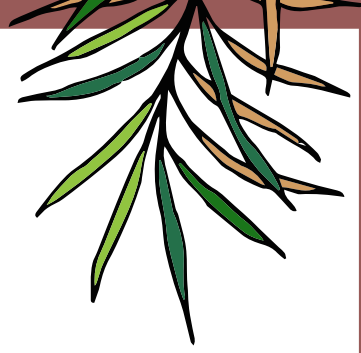
Um spezielle Medikamente wie Psychopharmaka und eine Psychotherapie zu bekommen, brauchen Sie eine Überweisung zu einer Fachärztin oder einem Facharzt. Das sind Neurologinnen oder Neurologen und Psychiaterinnen oder Psychiater. Die Überweisung bekommen Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder bei einer Beratungsstelle. Kontakt-Adressen finden Sie am Ende dieses Heftes.



Das macht die Gefahr einer Depression geringer:

- regelmäßige Kontakte mit anderen Menschen
- regelmäßige Bewegung
- Zeiten für Genuss, Freude und Entspannung in Ihrem Leben
- Beziehungen pflegen
- genug Schlaf
- Schauen Sie auf sich: Erkennen Sie rechtzeitig Belastungen, Überforderung und Stress.

Meine Notizen im Oktober



**Mit wem möchte ich mich in den
nächsten Tagen treffen?**



Termin:

Das stresst mich besonders:

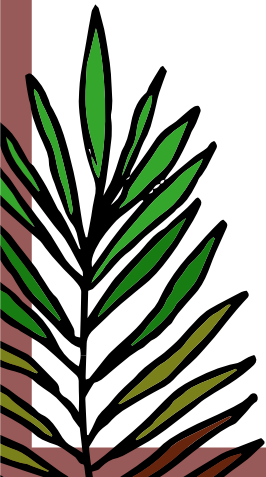


Das kann mir dabei helfen:

Das finde ich besonders angenehm:

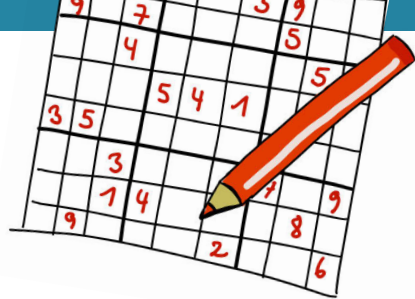
**Wann kann ich das in den nächsten
zwei Wochen wieder tun?**





Kapitel 11

Geistige Fitness



Auch unser Gehirn wird mit dem Alter weniger fit. Aber auch für unser Gehirn gilt: Übung hält gesund!



Tipps

Das können Sie tun, damit Sie geistig fit bleiben:

- genug Bewegung
- Kontakte mit anderen Menschen
- geistige Beschäftigung
- rechtzeitige Behandlung bei Blut-Hochdruck, Diabetes und Depression
- gesunde, ausgewogene Ernährung und Normal-Gewicht
- nicht rauchen
- genug Schlaf und wenig Stress
- rechtzeitig eine Brille bei Seh-Behinderung und ein Hörgerät bei Schwerhörigkeit verwenden

Eine geistige Beschäftigung ist alles, was Sie konzentriert machen, zum Beispiel:

- | | |
|----------------------------------|--|
| ■ lesen | ■ die Einkaufs-Liste auswendig lernen |
| ■ Briefe schreiben | |
| ■ neue Rezepte nachkochen | ■ Karten spielen |
| | ■ ein neues Spiel lernen |
| ■ musizieren | ■ Treffen mit lieben Menschen |
| ■ Kopf rechnen | |

>>> Bleiben Sie neugierig!

Machen Sie neue Dinge und beschäftigen Sie sich mit neuen Themen. Das kann zum Beispiel eine ehrenamtliche Tätigkeit sein. Bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit helfen Sie jemandem, ohne dass Sie Geld dafür bekommen. Das kann aber auch ein Kurs an einer Volkshochschule sein, zum Beispiel Basteln, Malen, Musizieren, eine neue Sprache oder ein Sport. Wichtig ist, dass Sie Spaß dabei haben. Am besten immer wieder und am besten gemeinsam mit anderen!

Das Gute daran:

So wird die Gefahr einer Demenz geringer!

Demenz

Es ist normal, dass das Gedächtnis und die Leistungsfähigkeit des Gehirns im Alter nachlassen. Wenn das sehr ausgeprägt ist, kann es aber auch eine Krankheit sein. Diese Krankheit heißt Demenz.

Dabei wird das Gedächtnis schlechter. Auch fällt das Sprechen schwerer und die Orientierung wird schlechter. Das kann so schlimm werden, dass die Kranken nicht mehr nach Hause finden oder Verwandte nicht mehr erkennen. Die Kranken können dann nicht mehr allein leben. Sie brauchen Hilfe im Alltag. Demenz ist keine Schwäche. Für Demenz muss man sich nicht schämen.

Wussten Sie das?

In Österreich gibt es rund 130.000 Menschen mit Demenz. Rund 26.000 davon leben in Wien.

>>> **Anzeichen für eine Demenz**

- **Ich vergesse Ereignisse oder Vereinbarungen, auch wenn sie noch nicht lange her sind.**
- **Ich verlege oft Dinge und suche sie dann oft.**
- **Ich finde bestimmte Worte nicht.**
- **Ich habe Schwierigkeiten bei bekannten Tätigkeiten im Alltag.**
- **Ich verirre mich auf dem Weg zu bekannten Orten.**
- **Andere wundern sich über mein Verhalten.**

Wenn Sie diese Anzeichen längere Zeit haben, sollten Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt gehen.

Einfache Übungen für geistige Fitness im November



Kreuzwort-Rätsel,
Silben-Rätsel,
Bilder-Rätsel,
Sudoku

Kopfrechnen üben

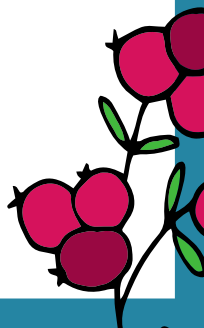
Einen bestimmten
Buchstaben in einem
Text so schnell wie
möglich suchen
und mit einem Stift
anmalen

Die Einkaufsliste
auswendig lernen

Neue Kochrezepte
nachkochen

Ein Bild 5 bis 10
Sekunden anschauen.
Verdecken und sich an
so viele Einzelheiten wie
möglich erinnern

So schnell wie möglich
lesen oder die Silben in
einem Text zählen



Sexualität

Sex und Erotik sind nicht nur in der Jugend wichtig. Im Alter haben wir mehr Lebenserfahrung. Das kann den Sex nach den Wechseljahren neu und besonders sinnlich machen.

Die hormonellen Umstellungen im Wechsel bewirken körperliche und seelische Veränderungen. Mit einer positiven Einstellung zu Ihrem Körper und zu Ihrer Sexualität gelingt es leichter, damit umzugehen. Dieses Kapitel will Ihnen dabei helfen. Damit Sie sich eine erfüllende Sexualität erhalten.

Das hilft zu einer befriedigenden Sexualität nach dem Wechsel:

››› Sex ist nicht nur für junge Menschen

Natürlich können Frauen bis ins hohe Alter Sex haben.

Dabei ist der Sex für jede Frau anders. Die Frauen sind ja auch verschieden. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Erlaubt ist alles, was Spaß macht. Es ist aber wichtig, dass sich die Beteiligten wohl fühlen.

>>> Was hat sich verändert?

Die hormonelle Veränderung und das Alter können Probleme machen. Überlegen Sie, welche Veränderungen Sie an sich in den letzten Jahren bemerkt haben. Dann finden Sie leichter heraus, wie Sex für Sie gut ist.



>>> Über Probleme sprechen

Über sexuelle Probleme sprechen ist oft schwer. Sex ist ein sehr persönliches Thema und viele Leute reden nicht gern darüber. Trotzdem ist es wichtig. Überlegen Sie, warum Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner nicht darüber reden wollen. Vielleicht haben Sie Angst, sie oder ihn zu verletzen. Oder Sie haben Angst, dass sie dann verlassen werden. Vielleicht ist es aber auch ein ganz anderer Grund. Vielleicht haben Sie große Angst vor einem Gespräch und können deshalb gar nicht mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner reden. Vielleicht können Sie mit einer Freundin oder einem Freund darüber sprechen. Sie können auch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder mit einer Psychologin oder einem Psychologen über Ihre Probleme sprechen.

››› **Veränderungen besprechen – aber wie?**

Führen Sie Gespräche über Probleme beim Sex oder in der Partnerschaft in entspannter Stimmung. Beschreiben Sie Probleme aus Ihrer Sicht. Das verletzt Ihre Partnerin oder Ihren Partner nicht so leicht. Sagen Sie zum Beispiel: Mein Körper braucht heute viel länger als früher, um erregt zu werden. Sagen Sie nicht: Du bist schuld, dass ich nicht mehr so erregt werde.

››› **An Veränderungen anpassen**

Die hormonellen Veränderungen im Wechsel können unangenehme Folgen haben. Zum Beispiel: Lustlosigkeit, schwache Erregbarkeit, Probleme beim Orgasmus, trockene Scheide und sogar Schmerzen beim Sex. Sprechen Sie mit einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt darüber. Es gibt viele Möglichkeiten der Hilfe, zum Beispiel Medikamente, Cremen oder Sex-Spielzeug.

Krankheiten wie Blut-Hochdruck, Diabetes oder Depressionen können die Sexualität stören und müssen von einer Ärztin oder einem Arzt behandelt werden.

Probleme im Beruf, in der Familie oder Geldprobleme können das Sexualleben stören und sollten so schnell wie möglich besprochen werden. Eine Familien-Beratungsstelle oder eine Sexual-Beratungsstelle kann dabei helfen.

»»» Ich mag meinen Körper

Guter Sex braucht eine gute Einstellung zum eigenen Körper und zu den eigenen Bedürfnissen. Den Körper können wir durch vieles stärken. Zum Beispiel durch Bewegung, Sport, Entspannung, eine positive Einstellung zum Leben, Ernährung und auch durch ärztliche Hilfe.



>>> **Sexualität braucht ein gutes Miteinander**

Achten Sie auf genug Zeit für einander auch am Tag, nicht nur in der Nacht im Bett. Dazu gehören auch liebevolle Berührungen im Alltag, gemeinsame Gespräche und gemeinsame Unternehmungen. Bei gemeinsamen Ausflügen und Urlauben haben Sie außerdem mehr Zeit für sexuelle Begegnungen als Paar.

>>> **Lebendig bleiben**

Bringen Sie Abwechslung in Ihr Leben! Das ist auch anregend für Ihre Beziehung und Ihr Sexualleben. Zum Beispiel Ausgehen, Hobbies oder Urlaub.



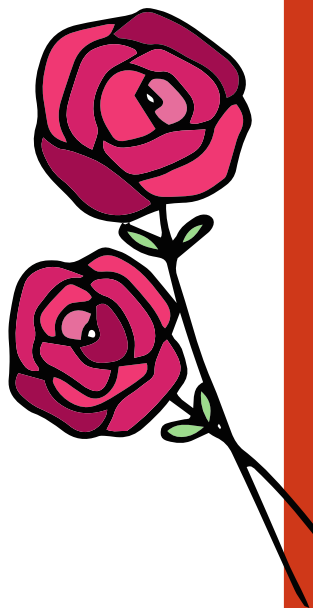
Meine Notizen im

Dezember

**Was hat sich im Vergleich
zu früher verändert?**

Das sind meine Wünsche:

**An meinem Körper
mag ich besonders:**



Gesundheitsinformationen



Es ist oft schwer zu wissen, was richtig ist und was nicht. Auch bei der Gesundheit. Zum Beispiel: Wie ernähre ich mich richtig? Zu welcher Ärztin oder welchem Arzt soll ich gehen? Soll ich eine bestimmte Untersuchung oder Impfung machen oder nicht? Dazu gibt es viele Informationen. Leider sagen verschiedene Informationen zum selben Thema nicht immer dasselbe. Manchmal sagen sie sogar genau das Gegenteil. Dann ist es schwierig zu entscheiden, welcher Information ich vertrauen soll.

Ein paar Fragen können bei der Entscheidung helfen:

>>> **Wer steckt hinter dieser Information?**

Steht irgendwo, wer die Information geschrieben hat? Warum weiß diese Person oder dieser Verein oder diese Firma das? Möchte mir jemand etwas verkaufen?

Vorsicht:

Es kommt immer wieder vor, dass Sie nicht nur die Information über ein Medikament oder eine Behandlung bekommen, sondern das Medikament oder die Behandlung auch gleich bestellen können. Das ist meistens keine unabhängige Information, sondern eine Werbung!

>>> Woher weiß ich, dass mir ein Medikament oder eine Behandlung hilft?

Viele Tipps und Hausmittel kennen wir schon seit unserer Kindheit. Die helfen oft sehr gut. Bei anderen Medikamenten und Behandlungen sollte es aber Beweise dafür geben, dass sie helfen. Bei der Beschreibung des Medikaments oder der Behandlung sollten wissenschaftliche Untersuchungen stehen. Am besten sollte auch angegeben sein, wo Sie weitere Informationen finden können.

>>> Wunder sind selten!

Informationen über Wunder-Medikamente und Wunder-Behandlungen sind meistens nicht wahr. Auch bei Informationen über ein Medikament oder eine Behandlung ohne Nebenwirkungen sollten Sie vorsichtig sein. Gute Gesundheitsinformationen erklären auch Nebenwirkungen und mögliche Gefahren eines Medikaments oder einer Behandlung.

Vorsicht:

Manche Informationen enthalten Geschichten über Menschen, die durch ein Medikament oder eine Behandlung eine unheilbare Krankheit überwunden haben. Diese Information ist Werbung! Hier möchte Ihnen jemand etwas verkaufen!

>>> Verstehe ich die Erklärungen? Sind alle wichtigen Informationen enthalten?

Gute Gesundheitsinformationen sind leicht verständlich. Fachbegriffe aus der Medizin sind darin erklärt oder in Alltagssprache übersetzt. Außerdem müssen die Informationen für Sie hilfreich sein.

>>> Ist die Information ausgewogen und umfassend?

Manchmal wird in Gesundheitsinformationen nur **eine** mögliche Behandlung beschrieben. Meistens gibt es aber mehr Möglichkeiten. Eine gute Gesundheitsinformation erklärt die verschiedenen Möglichkeiten mit ihren Vorteilen und Nachteilen. Eine gute Gesundheitsinformation erklärt auch, wie sich die verschiedenen Behandlungen auf Ihr Leben auswirken.

>>> Besonders vorsichtig sollten Sie unter diesen Umständen sein:

- Wenn Ihnen ein Wunder versprochen wird
- Wenn die Wirksamkeit eines Medikaments oder einer Behandlung mit 100 Prozent angegeben wird

- Wenn keine einzige Nebenwirkung erwähnt wird
- Wenn Angstmachende Bilder verwendet werden
- Wenn Bilder verwendet werden, die eine vollkommene Welt zeigen
- Wenn Bilder verwendet werden, die besonders starke Gefühle auslösen
- Wenn Sie teure Medikamente und Behandlungen selber zahlen müssen
- Wenn Ihnen jemand den Rat gibt, mit einem Medikament oder einer Behandlung ohne Besprechung mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einfach aufzuhören

Gut zu wissen

Im Internet gibt es viele Gesundheits-Informationen. Viele davon sind nicht verlässlich. Verwenden Sie für die Suche nach Gesundheits-Informationen lieber nicht Google und andere Such-Maschinen. Suchen Sie lieber auf öffentlichen Gesundheits-Seiten. Diese Seiten wollen Ihnen nichts verkaufen und geben Ihnen verlässliche Gesundheits-Informationen. Zum Beispiel: www.gesundheit.gv.at oder www.gesundheitsinformation.de

Das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt

Bereiten Sie sich auf einen Besuch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu Hause in Ruhe vor. Schreiben Sie sich die wichtigen Dinge auf:

››› Warum gehe ich zu meiner Ärztin oder zu meinem Arzt?

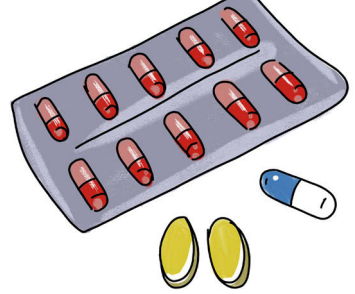
Überlegen Sie sich, warum Sie zu Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt kommen. Ist es eine regelmäßige Untersuchung oder haben Sie Schmerzen oder andere Beschwerden? Wollen Sie nur schnell etwas gegen die Beschwerden oder brauchen Sie eine längere Behandlung? Oder haben Sie schon ein Medikament, sind aber nicht zufrieden damit?

Erklären Sie der Ärztin oder dem Arzt genau, wieso Sie da sind. Die Ärztin oder der Arzt kann dann auch besser Fragen stellen zu Ihren Beschwerden oder Ihren Anliegen.

››› Meine Beschwerden

Überlegen Sie:

- Wann haben die Beschwerden angefangen?
- Unter welchen Umständen werden die Beschwerden stärker oder schwächer?
- Was haben Sie schon gemacht, damit die Beschwerden besser werden?



>>> **Meine Medikamente**

Vielleicht nehmen Sie schon Medikamente. Dann schreiben Sie die Namen aller Ihrer Medikamente auf eine Liste. Schreiben Sie auch alle anderen Mittel darauf, die Sie regelmäßig nehmen.

Ein Besuch bei der Ärztin oder beim Arzt ist oft aufregend. Dann fallen Ihnen die schwierigen Namen vielleicht nicht ein oder Sie vergessen etwas. Schreiben Sie deshalb Ihre Medikamente auf.

>>> **Befunde**

Nicht vergessen: **Nehmen Sie Befunde, Arzt-Briefe und Röntgen-Bilder mit.** Bei längerer Krankheit schreiben Sie sich wichtige Punkte aus dem Verlauf Ihrer Krankheit auf.

>>> **Meine Fragen**

Schreiben Sie sich alles auf, was Sie die Ärztin oder den Arzt fragen wollen. **Überlegen Sie, welche Fragen Ihnen am wichtigsten sind.**

>>> **Begleitperson**

Oft ist es gut, wenn Sie eine Begleitperson zur Ärztin oder zum Arzt mitnehmen. **Besonders bei einem besonders schwierigen oder besonders wichtigen Besuch bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.**

Die Begleitperson kann verschiedene Dinge für Sie tun:

- Sie begleiten und Ihnen dadurch Sicherheit geben
- wichtige Dinge aufschreiben
- schwierige Dinge verstehen helfen
- sich schwierige Dinge merken

Gut zu wissen

Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auch, wie es weiter geht.

Wann soll eine Behandlung anfangen?

Wann ist der nächste Termin?

Worauf muss ich bis dahin besonders aufpassen?

Was kann ich sonst noch tun, um meine Beschwerden zu lindern?

Je genauer und klarer Sie diese Fragen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen, desto sicherer sind Sie nachher.

>>> Gesundheits-Informationen richtig verstehen

Ein Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt ist oft nicht einfach. Oft haben wir etwas Angst oder wir fühlen uns nicht gut. Die Ärztin oder der Arzt verwendet oft schwierige Worte oder erklärt schwierige Dinge. Sich alles richtig zu merken, ist oft schwer.

Das können Sie tun:

››› **Nachfragen!**

Es kann sein, dass Sie etwas nicht genau verstehen oder manche Worte nicht kennen. Dann fragen Sie die Ärztin oder den Arzt. So lange, bis Ihnen alles klar ist. Auch die Ärztin oder der Arzt will, dass Sie alles richtig verstehen. Das gehört auch zur Arbeit einer Ärztin oder eines Arztes.

››› **Zusammen-Fassen!**

Erzählen Sie die wichtigen Dinge noch einmal in eigenen Worten. Dabei merken Sie schnell, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Die Ärztin oder der Arzt merkt dabei auch, was für Sie besonders wichtig ist. Die Ärztin oder der Arzt kann dann die wichtigen Dinge noch einmal erklären.

››› **Aufschreiben!**

Oft verstehen wir alles und können auch alles richtig erzählen. Es kann aber sein, dass wir zu Hause oder am nächsten Tag etwas wieder vergessen haben. Vor allem Einzelheiten. Bitten Sie die Ärztin oder den Arzt, dass sie Ihnen die wichtigen Dinge aufschreiben. Sie können sich diese Dinge auch selbst aufschreiben. Dann vergessen Sie die wichtigen Dinge nicht so leicht.

››› **Nehmen Sie bei sehr wichtigen Terminen eine vertraute Begleit-Person mit!**

Hilfreiche Adressen

Vorsorge-Untersuchungen

Gesundheitszentren für Versicherte aller Kassen:

Gesundheitszentrum Wien-Mariahilf

Mariahilfer Straße 85-87, 1060 Wien

Tel. 01 / 60 122-40 600; E-Mail: gz06@wgkk.sozvers.at

Gesundheitszentrum Wien-Süd

Wienerbergstraße 13, 1100 Wien

Tel. 01 / 601 22-2165; E-Mail: gzsued@wgkk.sozvers.at

Gesundheitszentrum Wien-Nord

Karl-Aschenbrenner-Gasse 3, 1210 Wien

Tel. 01 / 601 22-40 200, E-Mail: gznord@wgkk.sozvers.at

Gesundheits- und Vorsorgezentrum Sanatorium Hera

Löblichgasse 14, 2. Stock, 1090 Wien

Tel. 01 / 31350-45888

Früherkennungs-Mammographie

Eine Liste mit Röntgenordinationen- und Instituten, die am Brustkrebsfrüherkennungsprogramm teilnehmen, erhalten Sie mit Ihrer Einladung oder unter: 0800 / 500 181

Impfstellen

Bezirksgesundheitsamt für den 1., 8., 9., 17., 18. und 19. Bezirk

Wilhelm Exnergasse 5, 1090 Wien

Tel. 01 / 4000-09280

Bezirksgesundheitsamt für den 2. und 20. Bezirk

Karmellitergasse 9, 1020 Wien

Tel. 01 / 4000-02280

Bezirksgesundheitsamt für den 3. und 11. Bezirk

Karl-Boromäus-Platz 3, 1030 Wien

Tel. 01 / 4000-03280

Bezirksgesundheitsamt für den 4., 5. und 12. Bezirk

Favoritenstrasse 18, 1040 Wien

Tel. 01 / 4000-04280

Bezirksgesundheitsamt für den 6., 7., 15. und 16. Bezirk

Gasgasse 8-10, 1050 Wien

Tel. 01 / 4000-15280

Bezirksgesundheitsamt für den 10. Bezirk

Laxenburger Strasse 43-45, 1100 Wien

Tel. 01 / 4000-10280

Bezirksgesundheitsamt für den 13., 14. und 23. Bezirk

Hietziner Kai 1-3, 1130 Wien

Tel. 01 / 4000 - 13280

Bezirksgesundheitsamt für den 21. Bezirk

Franz Jonas Platz 1-3, 1210 Wien

Tel. 01 / 4000 - 212 80

Bezirksgesundheitsamt für den 22. Bezirk

Siebeckstrasse 7/3, 1220 Wien

Tel. 01 / 4000 - 222 80

Impfservice und reisemedizinische Beratung der MA 15

Thomas Klestil Platz 8/2, 1030 Wien

Tel. 01 / 4000 - 8015

Gesunder Stoffwechsel

Diabetes Ambulanzen:

AKH Wien

Univ.-Klinik für Innere Medizin III,

Klinische Abteilung für Endokrinologie & Stoffwechsel

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien

Tel. 01 / 404 00-60950

Krankenhaus Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel

3. Medizinische Abteilung für Stoffwechselerkrankungen
und Nephrologie

Wolkersbergenstr. 1, 1130 Wien

Tel: 01 / 80110 -2356

Krankenhaus Rudolfstiftung

1. Medizinische Abteilung

Juchgasse 25, 1030 Wien

Tel. 01 / 711 65 - 2110 oder 2112

SMZ-Süd, Kaiser-Franz-Josef-Spital

Medizinische Abteilung

Kundratstraße 3, 1100 Wien

Tel. 01 / 601 91 - 72120

Wilheminspital der Stadt Wien

5. Medizinische Abteilung mit Rheumatologie,
Stoffwechselerkrankungen und Rehabilitation

Montleartstr. 37, 1160 Wien

Tel. 01 / 49150 - 2510

SMZ Ost Donauspital

3. Medizinische Abteilung mit Schwerpunkt Nephrologie,
Diabetes mellitus und Hypertonie

Langobardenstr. 122, 1220 Wien

Tel. 01 / 288 02 - 3150

Gesundheitszentrum Wien-Mitte der Wiener Gebietskrankenkasse

Strohgasse 28, 1030 Wien

Tel. 01 / 60122 - 40315

Gesundheitszentrum Wien-Mariahilf der Wiener Gebietskrankenkasse

Mariahilfer Straße 85-87, 1060 Wien

Tel. 01 / 601 22 - 40693

Gesundheitszentrum Wien-Süd der Wiener Gebietskrankenkasse

Wienerbergstraße 13, 1100 Wien

Tel. 01 / 601 22 - 4321

Aktive Diabetiker Austria (ADA)

Dr. Adalbert Strasser, Präsident

Saikogasse 6/21/9, 1220 Wien

Tel. 0681 / 10206649; E-Mail: office@aktive-diabetiker.at

www.aktive-diabetiker.at

Österreichische Diabetikervereinigung

Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Tel. 01 / 332 32 77, Mobiltelefon: 0662 / 82 77 22

E-Mail: oedv.wien@aon.at; www.diabetes.or.at

Gesunder Umfang

Projekt Rundum gesund

FEM Süd, Kaiser Franz Josef-Spital

Kundratstr. 3, 1100 Wien

Tel. 01 / 60 191 - 5201

Bewegung

Eine Übersicht zu Bewegungs- und Sportangebote erhalten Sie beim SeniorInnenbüro des FSW

Tel. 01 / 4000 - 8580; E-Mail: post@senior-in-wien.at

Eine Übersicht über Aktiv Parks in Ihrem Bezirk erhalten Sie bei Ihrem Bezirksamt.

Gesunde Blase

Kontinenzberatung des Fonds Soziales Wien (FSW)

Kostenfreie Kontinenzberatung, zu Hause oder anonym per Telefon.

Persönliche kostenfreie Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung: Mo – Fr von 7:30 – 15:30 Uhr

Laudongasse 29-31, 1080 Wien

Tel. 01 / 25425/ 30400; E-Mail-Beratung: kontinenz@fsw.at

Seelisches Wohlbefinden

Psychosozialer Dienst

Allgemeine Auskünfte und Informationen

Tel. 01 / 4000 – 53060

Helpline des Berufsverbanden Österreichischer PsychologInnen

Montags bis Donnerstags zwischen 9 und 13 Uhr

Tel. 01 / 504 8000

FEM Süd Frauengesundheitszentrum im Kaiser Franz Josef-Spital

Sozialmedizinisches Zentrum Süd

Kundratstraße 3, 1100 Wien

Tel. 01 / 60 191 – 5201; E-Mail: femsued.post@wienkav.at
www.fem.at

FEM Frauengesundheitszentrum in der Semmelweis-Klinik

Bastiengasse 36–38, 1180 Wien

Tel. 01 / 47 615 – 5771; E-Mail: fem@fem.at

Ab Juli 2019 erreichbar unter:

Frauengesundheitszentrum FEM

Krankenhaus Nord,

Brünnerstraße 68, 1210 Wien

Tel.: 01 / 27700 – 5600; E-Mail: fem@fem.at

Geistige Fitness

Gedächtnisambulanzen

Hier finden Sie eine Übersicht über neurologische oder psychiatrische Abteilungen und Spezialambulanzen, die auf die Diagnose und Behandlung von Demenzerkrankungen spezialisiert sind. Eine Zuweisung durch eine Fachärztin/einen Facharzt für Neurologie oder Psychiatrie wird empfohlen.

AKH Wien, Spezialambulanz für

Gedächtnisstörungen und Demenzerkrankungen

Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien

Tel. 01 / 40 400 – 31240, telefonische Terminvereinbarung erforderlich

www.akhwien.at

AKH Wien, Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Gedächtnisambulanz

Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien, Kliniken am Südgarten
Tel. 01 / 40 400 – 35470, Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr,
Terminvereinbarung erbeten
www.akhwien.at

Sozialmedizinisches Zentrum Ost – Donauspital, Memory-Clinic

Langobardenstraße 122, 1220 Wien
Tel. 01 / 288 02 – 2950 oder 2952, Terminvereinbarung
erforderlich – Montag bis Freitag 08:00-13:00 Uhr
www.psd-wien.at

Gerontopsychiatrisches Zentrum

Modecenterstraße 14/C/1, 1030 Wien
Tel. 01 / 4000 – 53090, Telefonische Terminvereinbarung
Montag bis Freitag von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr
www.wienkav.at/kav/khr/

Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser-Franz-Josef-Spital, Gedächtnisambulanz

1100 Wien, Kundratstraße 3
Tel. 01 / 601 91 – 999 8053, Terminvereinbarung erwünscht
www.wienkav.at/kav/kfj/

Sexualität

Beratungsstelle für funktionelle Sexualstörungen und Partnerschaftskonflikte

Institut für klinische Sexualpsychologie und Verhaltenstherapie

Hofwiesengasse 48, 1. Stock, KR 4 (VHS), 1130 Wien

Tel. 0676 / 798 90 60 (während der Geschäftszeiten, jeden 1. Und 3. Freitag im Monat von 17:00 – 21:00)

FEM Süd Frauengesundheitszentrum

im Kaiser Franz Josef-Spital

Sozialmedizinisches Zentrum Süd

Kundratstraße 3, 1100 Wien

Tel. 01 / 60 191 – 5201; E-Mail: femsued.post@wienkav.at
www.fem.at

FEM Frauengesundheitszentrum in der Semmelweislinik

Bastiengasse 36-38, 1180 Wien

Tel. 01 / 47 615 – 5771; E-Mail: fem@fem.at

Ab Juli 2019 erreichbar unter:

Frauengesundheitszentrum FEM

Krankenhaus Nord

Brünnerstraße 68 , 1210 Wien

Tel.: 01 / 27700 – 5600; Email: fem@fem.at

Allgemeine Adressen

FEM Süd Frauengesundheitszentrum

im Kaiser Franz Josef-Spital
Sozialmedizinisches Zentrum Süd
Kundratstraße 3, 1100 Wien
Tel. 01 / 60 191 – 5201
E-Mail: femsued.post@wienkav.at
www.fem.at

Büro der SeniorInnenbeauftragten

Information und Beratung über Freizeitgestaltung,
Weiterbildung, Vorsorge, Demenz und Möglichkeiten für
ehrenamtliches Engagement
Tel. 01 / 24524, täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr
E-Mail: post@senior-in-wien.at
www.senior-in-wien.at

Kontaktbesuchsdienst der Stadt Wien

Kostenloses Informationsangebot der Stadt Wien
für Wiener SeniorInnen ab 75 Jahren. Ehrenamtliche
KontaktbesucherInnen informieren im Rahmen eines
persönlichen Gesprächs zu Hause über die vielfältigen
Angebote und Einrichtungen der Stadt Wien.
Camillo-Sitte-Gasse 6, 1150 Wien
Tel. 01 / 981 21; E-Mail: kontaktbesuchsdienst@wiso.or.at

Fonds Soziales Wien, FSW

Informationen zur Pflege- und Betreuungsangeboten, für Pflegende Angehörige, Schuldnerberatung, Tageszentren, Leben mit Behinderung, Wohnungslosenhilfe

FSW-KundInnentelefon: 01 / 24 5 24, täglich von 8.00 bis 20.00 Uhr; www.fsw.at

Pensionistenklubs der Stadt Wien (Kuratorium der Stadt Wien)

Die Bezirksklubs stehen Ihnen in jedem Bezirk und in beinahe jedem Grätzl zu Verfügung. Information zu Standorten, Öffnungszeiten und Angeboten:

Tel. 01 / 313 99 – 170112; E-Mail: gf-pk@kwp.at
www.pensionistenklubs.at

Wiener Pflege- Patientinnen- und Patientenanzwtschaft

Ramperstorffergasse 67, 1050 Wien

Tel. 01 / 5871204; E-Mail: post@wpa.wien.gv.at
www.patientenanwalt.wien.at

Kostenlose Pflegehotline

Tel. 0800 / 20 31 31

Telefonische Gesundheitsberatung „Wenn's weh tut!“

Kostenlos ohne Vorwahl aus allen Netzen: Tel. 1450

Unabhängige Patientinnen- und Patienteninformationsstelle (UPI)

Tel. 01 / 544 22 66

Danksagung

Wir danken unseren Expertinnen für die Mitarbeit und Erstellung der Texte:

Drⁱⁿ Marianne Bernhart, Programmverantwortliche Medizinerin
Brustkrebsfrüherkennungsprogramm (Kapitel „Gesunde Brust“)

Drⁱⁿ Elia Bragagna, Ärztin für Allgemeinmedizin und
Psychosomatik, Sexualtherapeutin (Kapitel „Sexualität“)

Mag^a Gabriele Gundacker, Klinische und Gesundheitspsychologin,
Frauengesundheitszentrum F.E.M. (Kapitel „Gesundheitsinfos“, „Das
Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt“)

Univ. Profⁱⁿ Drⁱⁿ Alexandra Kautzky-Willer, Medizinische
Universität Wien, Gender Medicine Unit (Kapitel „Gesundes Herz“,
„Gesunder Stoffwechsel“)

Primaria OÄ Drⁱⁿ Claudia Linemayer-Wagner,
Gesundheitszentrum Wien-Süd, (Kapitel „Vorsorge-Untersuchungen“)

Primaria Profⁱⁿ Drⁱⁿ Katharina Pils, Institut für Physikalische
Medizin und Rehabilitation, Krankenanstalt Rudolfstiftung
(Kapitel „Impfungen“, „Alleskönner Bewegung“, „Starke Knochen“)

Primaria Drⁱⁿ Asita Stepandj, Psychosozialer Dienst,
Gerontopsychiatrisches Zentrum (Kapitel „Seelisches
Wohlbefinden“, „Geistige Fitness“)

Primaria Drⁱⁿ Eva Maria Uher, Physikalische Medizin und
Rehabilitation, LKH Mistelbach (Kapitel „Gesunde Blase“)

Telefonnummern für den Notfall

Euro-Notruf: ☎ **112**

Ärztefunkdienst: ☎ **141**

Täglich 19 – 17 Uhr

An Wochenenden und an

Feiertagen 0-24 Uhr

Wiener Rettung

(Notarzt/-ärztin): ☎ **144**

Notruf bei Akutfällen wie Ohnmacht,
akutem Brustschmerz, Atemnot,
Unfällen...

Kriseninterventionszentrum:

☎ **01 / 406 95 95**

Bei Gedanken, nicht mehr leben zu
wollen und/oder wenn Gewalt droht

Anonym, Mo–Fr 10–17 Uhr

Psychiatrische Soforthilfe:

☎ **01 / 31 330**

Bei psychischem Krisen oder
psychiatrischen Notsituationen,
oder extrem Belastenden

Erlebnissen

Täglich 0– 24 Uhr

Apothekenruf: ☎ **1455**

24-Stunden-Auskunftsservice

nächstgelegene dienstbereite

Apotheke, auf Wunsch sogar mit

Wegbeschreibung.

FSW Infotelefon: ☎ **01 / 24 5 24**

Informationen zu Sozialleistungen

der Stadt Wien, Pflege und

Betreuung, Wohnungslosenhilfe,

täglich 8 –20 Uhr

Vergiftungszentrale AKH:

☎ **01 / 406 43 43**

Bei Verdacht auf eine Vergiftung

0 – 24 Uhr

Gehörlosen-Notruf:

Fax oder SMS an **0800 / 133 133**

Opfer-Notruf: ☎ **0800 / 112 112**

24-Stunden-Frauennotruf:

☎ **01 / 71 71 9**



Detaillierte Informationen zu
unserem Programm, zahlreiche
Frauengesundheitsthemen
und unseren Initiativen finden
Sie auf unserer Website.

Ihre Gesundheit. Unser Programm.

Wir sind erreichbar:

01 / 4000 842 00

frauengesundheit@ma24.wien.gv.at

www.frauengesundheit.wien.at

Alle Broschüren des Wiener Programms für
Frauengesundheit können auch auf der Website
heruntergeladen oder unter den oben angeführten
Kontaktadressen kostenlos bestellt werden.