

Y

A close-up photograph of a smiling couple. On the left, a woman with blonde hair is smiling broadly, showing her teeth. On the right, a man with grey hair and a beard is smiling, with his eyes closed. They appear to be in a romantic or intimate setting.

**SONNENANBETER  
HAUTKREBS ERKENNEN  
UND VORBEUGEN**

**LIEBE IST...**

**WASSER**  
**WIE VIEL DAVON STECKT  
IN UNSEREM LEBEN?**

MAGAZIN FÜR MÄNNER - KATHOLISCHE MÄNNERBEWEGUNG - AUSGABE 03/2023



gesund und gepflegt  
m\_einlebenlang  
NÖ Landesgesundheitsagentur  
www.noe-lga.at



LANDES  
GESUNDHEITS  
AGENTUR  
**N**

Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

## Startklar? **Erlebnis Ehrenamt.**

Jetzt mitmachen und engagieren.  
Im Ehrenamt, ist Ehrensache.

# Die Wachau-Sonderprägung der NÖN

## Teil 1: Dürnstein

Dreiteilige Serie aus  
Feinsilber, mit verschiedenen  
Motiven der Wachau.

Weitere Motive: Rotes Tor,  
Burgruine Aggstein

**Hier bestellen:**  
**Tel. 050/8021-1400**  
**oder auf NÖN.at/shop**



**JETZT NEU:  
als limitierte  
Auflage!**

**NÖN** ist Vielfalt.

**NÖN.at**

# GRÜSS GOTT



## BEZIEHUNG LEBT VON GEMEINSAMER VERANTWORTUNG

### Liebe Y-Leser und -Leserinnen!

Verantwortung ist der Schlüsselbegriff, der uns gegenwärtig in der Katholischen Männerbewegung beschäftigt. Wie übernehmen wir Männer in der Kirche, in der Gesellschaft und auch in unseren vielfältigen Beziehungen Verantwortung?

Mir ist dabei immer klarer geworden, dass ich zuerst fähig und bereit sein muss, für mich selbst, für mein Leben und für meine Handlungen, aber auch für meine Verweigerung von Handlungen die volle Verantwortung zu übernehmen. Erst wenn ich der Versuchung widerstehe, Verantwortung an andere, an die Eltern, die Umstände, die Politik oder sonst wohin abzuschieben, erst dann werde ich bereit und offen, für andere oder eine Aufgabe Verantwortung zu übernehmen.

Vielleicht ist das die beste Beschreibung für Erwachsenwerden: Volle Verantwortung für mich zu übernehmen. Dann bin ich auch frei, Mit-Verantwortung für die Beziehungen zu übernehmen, in denen ich lebe und aus denen ich lebe.

---

BERNHARD STEINER | DIÖZESANOBMANN DER KMB IN OBERÖSTERREICH

## INHALT



### SCHWERPUNKT

## VERANTWORTUNG IN DER BEZIEHUNG

**04 EINE ERFÜLLTE PARTNERSCHAFT IST KEINE GLÜCKSSACHE**

**07 X AN Y**  
Der schwarze Schatten – Gewalt gegen Frauen

**08 NICHT VERGESSEN: HOCHZEITSTAG!**

**09 GOTT BEWEGT**  
Biblische Paare

**11 MÄNNERBERATUNGSSTELLEN IN ÖSTERREICH**

**12 VATER-KIND-ANGEBOTE DER KMB**

**14 WIE VIEL WASSER STECKT IN UNSEREM LEBEN?**

**17 SONNENANBETER**  
Hautkrebs erkennen und vorbeugen

**20 ABSCHIED UND NEUBEGINN**

**21 KURZ UND GUT**

**22 VATER-SEIN IM FOKUS**  
Studie zur Väterbeteiligung

**23 IMPRESSUM**

**24 FRÜHJAHRSKONFERENZ DER KMBÖ**

DAS NÄCHSTE YPSILON ERSCHIET AM  
**30.08.2023** SCHWERPUNKT:  
VERANTWORTUNG FÜR DIE UMWELT

# EINE ERFÜLLTE PARTNERSCHAFT IST KEINE GLÜCKSSACHE



EINE LIEBESBEZIEHUNG FUNKTIONIERT AUF DAUER NUR DANN GUT, WENN BEIDE PARTNER IHREN BEITRAG LEISTEN. FÜR MÄNNER KANN DAS BEDEUTEN: SICH AUF EMOTIONALEN AUSTAUSCH EINLASSEN, AUFMERKSAM AUF ANZEICHEN DER KRISE SEIN UND IHREN TEIL DER FÜRSORGE-ARBEIT ÜBERNEHMEN.

**SANDRA LOBNIG**





**Eigentlich schade. Dann, wenn es richtig spannend werden würde, ist im Märchen Schluss. Königsohn und Prinzessin haben endlich zueinander gefunden, es folgen Kuss, Hochzeit und das Ende der Geschichte. Kein weiteres Wort darüber, wer bei Dornröschen und ihrem Prinzen nachts das zahnende Baby herumträgt. Ob der Prinz manchmal vergisst, den Müll rauszubringen und wie beleidigt Dornröschen reagiert, weil er spät aus der Arbeit nach Hause gekommen ist. Kein Alltag, kein Trott, kein Bemühen, die Partnerschaft nach Jahrzehnten lebendig zu halten. Ganz anders im echten Leben, wo sich der wesentliche Teil einer Partnerschaft erst nach dem verbindlichen Ja zueinander abspielt.**

In der Realität beginnen viele Liebesgeschichten zwar auch wie im Märchen, dass es ohne Anstrengung märchenhaft weitergeht, ist unwahrscheinlich. „Wenn eine Beziehung gelingt, passt das weder zufällig noch automatisch“, sagt Josef Lugmayr von beziehungleben.at, der Beratungsstelle für Ehe und Familie der Diözese Linz. Ehe und Beziehung sind – nicht ausschließlich, aber eben auch – Arbeit. Es braucht ein hohes Maß an Engagement, um eine Partnerschaft in die Tiefe zu führen und die Bindung zueinander zu einem tragfähigen Fundament zu machen, das auch in Krisenzeiten hält.

**MÄNNER ERGREIFEN HÄUFIGER DIE INITIATIVE.  
ES RUFEN MEHR MÄNNER AN ALS FRÜHER UND BITTEN UM EIN BERATUNGSGESPRÄCH, WEIL SIE ETWAS FÜR IHRE BEZIEHUNG TUN WOLLEN.**

### ÄHNLICHE ZIELE, ANDERE VORSTELLUNGEN

In der Verantwortung stehen dabei beide Partner. „Jeder muss seinen Beitrag leisten, der Mann und die Frau“, betont Lugmayr. Wenngleich dieser Beitrag unterschiedlich aussehen kann. Denn, und darin liegt eine der größten Herausforderungen für ein Paar, „Männer und Frauen sind unterschiedlich“. Beide mögen mit ähnlichen Zielen – Nähe, Harmonie, Vertrauen – in die Partnerschaft gehen, die Vorstellungen darüber, wie sich diese verwirklichen lassen, decken sich nicht notwendigerweise. Das kann so aussehen: Er stellt emotionale Nähe und Harmonie durch körperliche Nähe und Sex her, für sie ist es umgekehrt – Sex setzt emotionale Verbindung erst einmal voraus. Oder: Sie erwartet sich von ihm ein offenes Ohr und Zuspruch für ihre Probleme, er will schnell Lösungen und nächste Schritte vereinbaren, ohne richtig zugehört zu haben. Klingt zu sehr nach Klischee? Über Jahrhunderte wurden Männer und Frauen bestimmten Geschlechterrollen entsprechend erzogen, da ist es nicht verwunderlich, wenn ihre Beziehungskompetenzen dem entsprechen.

### VERHALTEN IN DER KRISE

Auch der Umgang mit Krisen folgt in Partnerschaften häufig einer typischen Schablone. In vielen Fällen sei es die Frau, die schon länger in der Beziehung unzufrieden ist, sagt Lugmayr. „Der Mann merkt oft sehr spät, dass sich die Partnerschaft in einer Krise befindet. Erst durch ein deutliches Wort seiner Frau wird ihm bewusst, dass Feuer am Dach ist.“ Dann erst kommt er ins Handeln und ist bereit, an der Beziehung zu arbeiten – wenn es dafür nicht bereits zu spät ist. „In den Beratungen sagt die Frau oft zu ihrem Mann, der verspricht, sich zu ändern: ‚Wenn du das vor fünf Jahren schon gemacht hättest, wäre es jetzt viel leichter!‘ Da nochmal einen Neubeginn zu schaffen, ist dann meist nicht so einfach.“ Aus Erhebungen aus seiner Beratungsstelle weiß Lugmayr jedoch, dass sich in den vergangenen Jahren die Dynamik zwischen den Geschlechtern verschoben hat. Männer ergreifen häufiger die Initiative. „Es rufen mehr Männer an als früher und bitten um ein Beratungsgespräch, weil sie etwas für ihre Beziehung tun wollen.“



X A N Y

## DER SCHWARZE SCHATTEN

Gewalt gegen Frauen ist ein gesellschaftliches Tabu. Die Opfer haben Angst und schämen sich, die Täter wollen die Tat verbergen. Gewalt gegen Frauen beginnt bei psychischer Gewalt, das sind Beschimpfungen, Demütigungen, Drohungen, übermäßige Kontrolle, Stalking oder Isolation, und geht weiter zu physischer Gewalt, wie sexuelle Übergriffe, Schläge, Tritte bis hin zum Mord.

Wenn man keine Verletzungsspuren sieht, ist Gewalt meist schwer zu erkennen. Gewalterfahrung geht immer mit einer Verhaltensänderung einher. Wenn Ihnen auffällt, dass sich beispielsweise eine Arbeitskollegin oder Nachbarin anders verhält, sollten Sie nachfragen, zum Beispiel: „Ich habe das Gefühl, Ihnen geht es nicht gut.“ Das eigene Gefühl ist da ein guter Wegweiser.

Was Männer tun können, wenn sie Gewalt mitbekommen, hängt von der Situation ab. Bei Gefahr für Leib und Leben sollten Sie unbedingt die Polizei verständigen. Ob Sie sich selbst einmischen oder nicht, hängt davon ab, ob Sie sich das zutrauen und in welcher Beziehung Sie zum Opfer bzw. Täter stehen. Wenn es die Situation erlaubt, können Sie auf das Opfer zugehen und Hilfe anbieten.

Aus Scham lehnen das die Opfer beim ersten Mal oft ab. Dann ist es am besten, Informationen anzubieten, wohin man sich wenden kann (siehe unten). Haben Sie eine gute Beziehung zum Gefährder, können Sie versuchen, ihn zu stoppen: „Hör auf damit!“ Wichtig wäre, ihm zu empfehlen, sich Hilfe zu suchen, um mit seinen Aggressionen besser umgehen zu lernen. Eine Anlaufstelle dafür ist der Verein Neustart. Wichtig: Machen Sie das nicht, wenn Sie sich das nicht zutrauen oder sich selbst in Gefahr begeben!

Wenn die Polizei gerufen wird, kommt ein klar definierter Prozess ins Laufen: Es wird ein Annäherungs- und Betretungsverbot ausgesprochen. Der Gefährder darf die Wohnung der Gefährdeten für zwei Wochen nicht mehr betreten sowie sich ihr nicht annähern; er ist verpflichtet, sich beim Verein Neustart zu melden. Dort wird mit ihm daran gearbeitet, welche Anlässe zu Aggression und Gewalt geführt haben und wie er in Zukunft mit Konflikten gewaltfrei umgehen kann.



**CLAUDIA HAAG**  
REVIERINSPEKTORIN IN  
NIEDERÖSTERREICH

Frauenhelpline gegen Gewalt:  
0800 222 555  
Verein Neustart: [www.neustart.at](http://www.neustart.at)

## HERZENSNÄHE DURCH REDEN

Ein Wundermittel gegen Beziehungsprobleme kann Josef Lugmayr in den Beratungen nicht bieten. Oder möglicherweise doch? „Es braucht viel Zeit fürs Gespräch. Ohne geht es nicht.“ Reden Paare nicht, geht die Bindung zueinander verloren, Missverständnissen wird der Boden bereitet. „Kommunikation meint allerdings mehr, als sich über Organisatorisches abzustimmen“, ergänzt Lugmayr. Wer die Kinder von der Schule holt oder neues Klopapier kauft, muss zwar besprochen werden, Herzensnähe schaffen diese Alltagsgespräche nicht. Auch hier greift das Klassische: „Über die Beziehung und ihre Gefühle reden Männer nicht so gern. Das ist nachvollziehbar, denn das haben zumindest die älteren unter uns nicht gelernt. In der jüngeren Generation sieht das schon anders aus.“

## UNTERSCHIEDE IN DER KOMMUNIKATION

Was partnerschaftliche Kommunikation noch erschwert: Männer sind nach wie vor stark auf die Erwerbsarbeit hin orientiert und das wirkt sich auf ihre Art zu kommunizieren aus. Kommunikation im Beruf ist normalerweise weniger emotional, dafür sachlich und lösungsorientiert. „Viele Männer müssen sich daheim erst einmal umstellen“, sagt der Männerforscher und Psychotherapeut Erich Lehner. Das schaffen sie leichter, wenn sie sich bewusst machen, wie sehr Gesprächsverweigerung langfristig der Beziehung schadet. Verantwortung in einer Partnerschaft zu übernehmen, bedeutet also, dem Bedürfnis der Partnerin nach emotionalem Austausch entgegenzukommen. In Konflikten nicht zu mauern, sondern die eigenen Gefühle aussprechen und zuhören, wie es der Partnerin geht. Und hin und wieder selbst die Initiative zu ergreifen und mit einer Tasse Tee oder einem Glas Wein zum Herz-zu-Herz-Austausch einzuladen.

## VERANTWORTUNG ALS HAUPTVERDIENER

Apropos Verantwortung. Ein Großteil der Männer nimmt diese wahr, wenn es darum geht, den Löwenanteil des Familien-



# NICHT VERGESSEN: HOCHZEITSTAG!

An den Hochzeitstag zu denken, bedeutet, die eheliche Liebe hochleben zu lassen. Jedes Jahr hat dabei einen eigenen Namen, gefeiert werden meistens die großen, runden Jubiläen. Was man einander schenkt, ist regional und individuell verschieden. Hier ein kleiner Überblick und ein paar Geschenketipps für Männer.

## 1 JAHR: PAPIER-HOCHZEIT

Die Ehe gleicht noch einem unbeschriebenen Blatt Papier. **Geschenkidee:** Rosen aus Papier

## 5 JAHR: HÖLZERNE HOCHZEIT

Die Ehe hat Bestand, sie schenkt Behaglichkeit und Wärme. **Geschenkidee:** ein persönlich gestaltetes Jausenbrett

## 10 JAHR: ROSEN-HOCHZEIT

Man blickt zurück auf dornige und blühende Zeiten. **Geschenkidee:** Rosen – dieses Mal aber echte

## 15 JAHR: KRISTALL-HOCHZEIT

Einiges ist bisher schon zerbrochen und wird ersetzt. **Geschenkidee:** ein Set schöne Gläser

## 20 JAHR: PORZELLAN-HOCHZEIT

Die Ehe ist zerbrechlich und muss gehegt und gepflegt werden. **Geschenkidee:** ein Porzellanservice

## 25 JAHR: SILBER-HOCHZEIT

Ein Vierteljahrhundert verheiratet! Viele Paare entscheiden sich, das Eheversprechen im Rahmen eines Gottesdienstes mit Familie und Freunden zu erneuern. **Geschenkidee:** eine zweite Hochzeitsreise – oder die erste, versäumte nachholen

## 30 JAHR: PERLEN-HOCHZEIT

Die Perlen stehen für die Höhen und Tiefen, die das Paar erlebt und dennoch zusammengehalten hat.

**Geschenkidee:** eine Perlenkette

## 35 JAHR: LEINEN-HOCHZEIT

Die Haushaltswäsche von der Aussteuer ist mittlerweile schon längst durchgelegen. **Geschenkidee:** eine neue Bettwäsche aus Leinen

## 40 JAHR: RUBIN-HOCHZEIT

Der rote Rubin ist wertvoll und steht für das Feuer der Liebe. **Geschenkidee:** ein Schmuckstück mit einem Rubin

## 45 JAHR: MESSING-HOCHZEIT

Messing steht für die Haltbarkeit der Ehe. **Geschenkidee:** eine Kerze mit einem Kerzenständer aus Messing

## 50 JAHR: GOLDENE HOCHZEIT

Ein halbes Jahrhundert verheiratet! Die Ehe hat sich als kostbar und fest wie Gold erwiesen und das wird meist auch groß im Rahmen eines Gottesdienstes mit Familie, Freunden und der Pfarrgemeinde gefeiert. **Geschenkidee:** Zu diesem Anlass empfiehlt sich ein neuer goldener Ring für beide Partner.

## 55 JAHR: PLATIN-HOCHZEIT

Platin ist eines der begehrtesten Edelmetalle und bringt zum Ausdruck, dass eine Ehe besonders beständig und kostbar ist. **Geschenkidee:** ein Besuch im Theater oder in der Oper

## 60 JAHR: DIAMANT-HOCHZEIT

Die Ehe ist so unzerstörbar wie ein Diamant.

**Geschenkidee:** ein Schmuckstück mit einem Diamanten oder auch einen diamantförmigen Glaskristall mit Gravur

## 65 JAHR: EISERNE HOCHZEIT

Eisenlegierungen zeichnen sich durch ihre Festigkeit aus, wie auch das Paar fest zueinander steht.

**Geschenkidee:** ein Kunstwerk aus Eisen, z. B. eine Sonnenuhr

## 67 JAHR: STEINERNE HOCHZEIT

Spätestens jetzt ist die Ehe so beständig, als wäre sie aus Stein gemeißelt. **Geschenkidee:** ein Bild des Paars in einem Rahmen mit runden Flusssteinen drapiert

## 70 JAHR: GNADEN-HOCHZEIT

Es gleicht einer Gnade Gottes, wenn ein Paar diesen Tag noch gemeinsam feiern kann. **Geschenkidee:** ein Fotoalbum mit den vielen Höhepunkten der langen gemeinsamen Zeit

## 75 JAHR: KRONJUWELEN-HOCHZEIT

Nur wenige Paare können auf so viele gemeinsame Ehejahre zurückblicken. **Geschenkidee:** Jeder Tag, den das Paar noch miteinander verbringen kann, ist der kostbarste Schatz für diesen Tag.



einkommens beizutragen. „In der Rolle des Hauptverdieners fühlen sich viele Männer gut aufgehoben. Sie machen das und sie wollen das auch“, sagt Erich Lehner. Bloß, die Ansichten darüber, was Männer in Partnerschaften, besonders in solchen mit Kindern, alles zu leisten haben, verändern sich gerade grundlegend. Dass immer mehr über eine gerechtere Aufteilung von Erwerbs- und Fürsorgearbeit diskutiert wird, bringt Männer zunehmend in Verlegenheit. Moderne Männer sollen sich neben dem Geldverdienen auch noch „kümmern“. Um die Kinder, den Haushalt und die Medikamentengabe an die pflegebedürftige Schwiegermutter.

Ein legitimer Anspruch, sagt Lehner. Denn: Von einer gleichberechtigten Partnerschaft würden beide, Mann und Frau, profitieren. Noch sei die Mehrzahl an Männern noch weit davon entfernt, in Sachen Fürsorgearbeit echte Verantwortung zu übernehmen. Viele Männer helfen zwar mit, Frauen halten in der Familie aber nach wie vor die Zügel in der Hand.

## AUFTeilung von Erwerbs- und Fürsorgearbeit

Gesamtgesellschaftlich sei das nur auf struktureller Ebene zu verändern, sagt Lehner. „Es braucht Maßnahmen, die es Männern erleichtert, ihren Anteil in der Familie zu übernehmen, annähernd gleich lange Karenzzeiten etwa. Allein mit individuellen Appellen ist das nicht zu lösen.“ Paaren, die sich schon jetzt eine bessere Aufteilung von Erwerbs- und Fürsorgearbeit wünschen, bleibt nur eines: „Sie müssen viel reden. Vor allem auf einer strukturellen Basis“, sagt Lehner. Das bedeutet viel partnerschaftliches Aushandeln: Arbeitsvollzüge und Verantwortungsbereiche in der Familie müssen benannt und aufgeteilt werden. Wer denkt daran, die Reifen zu wechseln? Wer sorgt dafür, dass der Kühlschrank ausreichend gefüllt ist? Wer ist zuständig für die anstehenden Arzttermine der Kinder oder der betagten Eltern? Solche Aufgabenzuteilungen müssen laufend evaluiert und angepasst werden. Das kann anstrengend sein.

# GOTT BEWEGT

## BIBLISCHE PAARE

Schon auf den ersten Seiten der Bibel ist die Beziehung von Mann und Frau grundgelegt: zunächst darin, dass **Adam und Eva** als Abbild Gottes geschaffen wurden – „männlich und weiblich erschuf er sie“. Damit wird ausgedrückt, dass Mann und Frau einander ebenbürtig sind. Die bildhafte Erzählung der Erschaffung der Frau macht deutlich, dass die beiden aufeinander bezogen sind. Mir gefällt eine Auslegung dieser Stelle, dass die Frau „aus der Rippe des Mannes“ genommen ist, also seinem Herzen ganz nahe ist. Damit darf sich keiner der beiden vermessen, über den anderen zu herrschen. Mann und Frau sollen einander auf Augenhöhe begegnen. Auf dieser grundsätzlichen Gleichwertigkeit und gegenseitigen Wertschätzung beruht das biblische Menschenbild.

**Abraham und Sara** werden als Menschen gezeigt, die offen sind für den Anruf Gottes und auch in scheinbar ausweglosen Situationen auf Gott und seine Verheibung vertrauen. Dieser Glaube wird bei Abraham deutlicher gezeigt als bei seiner Frau, aber das tiefe Staunen über das Wunder der späten Empfängnis des so lange erhofften Kindes ist bei beiden spürbar. Diese Stammeltern geben uns Mut, Gott viel zuzutrauen, immer wieder zu den Sternen aufzublicken und darin einen Schimmer der Hoffnung zu empfangen.

Die Kindheitsgeschichte Jesu ist von schweren Konflikten zwischen **Josef und Maria** geprägt: Wir erfahren die unerwartete Schwangerschaft Mariens, die einsamen Überlegungen Josefs, die Entscheidung füreinander, die aus der Stille und dem Gebet kommt. Vor allem die Bereitschaft Josefs, immer wieder auf die Stimme Gottes zu hören und einfach zu tun, was für seine Familie notwendig ist, fasziniert mich. Wir sind zur Treue zueinander berufen und Gott gibt den Mut und die Kraft, immer wieder aufeinander zuzugehen.

So zeigen mir die drei biblischen Paare Freude an der Partnerschaft und Vertrauen zueinander und zu Gott in schweren Zeiten.



**P. WALTER LUDWIG**

IST PFARRER IN PFAFFSTÄTTEN  
UND GEISTLICHER ASSISTENT  
DER KMB WIEN



## AUFEINANDER ANGEWIESEN

Letztlich laufe in einer erfüllten Partnerschaft alles auf Interdependenz hinaus, sagt Erich Lehner. Auf das Aufeinander-Angewiesensein und Sich-voneinander-abhängig-Wissen. Etwas, was vielen Männern schwerfällt. „Das herrschende Männerbild ist nach wie vor das des ‚lonely cowboy‘, der unabhängig ist. Und der im Wettbewerb mit anderen steht.“ Dass das nicht in Stein gemeißelt ist, zeigen die skandinavischen Länder, in denen das Männerbild bereits beziehungsorientierter ist.

Zurück zu Dornröschen und ihrem Prinzen. Darüber, wie es nach der Traumhochzeit weiterging, können nur Mutmaßungen angestellt werden. Hat der Königsohn seine Verantwortung wahrgenommen? Hat auch Dornröschen ihren Beitrag geleistet? Dann stehen die Chancen gut, dass sie – wenn sie nicht gestorben sind – immer noch glücklich miteinander leben. 

## NOCH MEHR IDEEN FÜR EINE ERFÜLLE PARTNERSCHAFT

**Keine falschen Erwartungen.** So sehr beide Partner für das Gelingen der Beziehung verantwortlich sind, für das Glück des jeweils anderen sind sie es nicht. Die Erwartung, dass der Partner, die Partnerin einen glücklich macht, ist überhöht, sorgt für Frustration und schadet langfristig einer tragfähigen Beziehung.

**Mehr Positives als Negatives.** Der amerikanische Psychologe John Gottman fand heraus, welche Art von Kommunikation der Liebe dauerhaft schadet: Kritik, die den anderen als Person heruntermacht, verachtende Äußerungen, Rechtfertigung und Kommunikationsverweigerung durch Schweigen oder Ignorieren. Es gibt kaum Paare, die nicht hin und wieder diese zerstörerischen Kommunikationsstile anwenden. Die gute Nachricht: Solange liebevolle Äußerungen und Gesten überwiegen, entsteht kein bleibender Schaden.

**Liebessprache lernen.** Mit seinem Modell der Liebessprachen zeigt der Bestsellerautor Gary Chapman, dass jeder Mensch eine bestimmte Liebessprache spricht, die sich nicht mit der des Partners decken muss. Während der eine viel Berührungen im Alltag braucht, sehnt die andere sich nach gemeinsamer Zeit, ein dritter spürt die Liebe seiner Partnerin, wenn sie ihm ihre Anerkennung ausdrückt. Die Liebessprache des anderen zu lernen und anzuwenden, erspart viel Frustration und sorgt für emotionale Ausgeglichenheit.

**Der Partnerin zuliebe.** Manches für die Beziehung machen Männer nur ihrer Partnerin zuliebe. Warum auch nicht? Sich auf ein Gespräch oder auf eine Paartherapie einzulassen, weil die Frau das möchte, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Liebesbeweis.

**Mitdenken und wertschätzen.** Frauen fühlen sich von ihrem Partner oft im Stich gelassen, wenn sie in der Familie alles schultern müssen. Für mehr Zufriedenheit ist es gar nicht notwendig, alles – Hausarbeit, Kinder, Pflege betagter Angehöriger und Erwerbsarbeit – im Verhältnis 50:50 aufzuteilen. Wichtig ist, dass Frauen merken, auch ihr Partner übernimmt Verantwortung, denkt mit und schätzt ihren Einsatz für die Familie wert.

**Männerbilder hinterfragen.** Darüber, wie ein Mann (in einer Partnerschaft) zu sein hat, gibt es unterschiedliche Vorstellungen. Solche Männerbilder wirken häufig unbewusst. Es lohnt sich bewusst zu machen, welche Bilder vom Mannsein für einen selbst prägend sind, und sie zu hinterfragen.

**Als Eltern lebenslang verbunden.** Trennt sich ein Paar, sollten beide Partner versuchen, die Beziehung gut abzuschließen. Nach einer Phase der Abkühlung wird sich zeigen, ob das ehemalige Paar weiterhin freundschaftlich verbunden sein kann oder nicht. Gibt es gemeinsame Kinder, müssen sich die Ex-Partner bewusst sein: Als Paar haben wir uns getrennt, als Eltern bleiben wir ein Leben lang verbunden.

# MÄNNERBERATUNG IN ÖSTERREICH

Die zentrale Anlaufstelle für Männerberatung in Österreich sind die Hotline und die Website der Gemeinschaft der Österreichischen Männerberatungsstellen: Männer-Info, Telefon: 0800 400 777; Website: [www.maennerinfo.at](http://www.maennerinfo.at)



## WIEN

### MÄNNERBERATUNG WIEN

SENEFELDERGASSE 2/25, 1100 WIEN  
(ALLGEMEINE BERATUNG,  
GEWALTPRÄVENTION, LGBTQ)

Weitere Standorte:  
Erlachgasse 95/5, 1100 Wien  
(Psychotherapie, Gewaltprävention)  
Keplerplatz 12/21, 1100 Wien  
Prozessbegleitung & Opferschutz)  
Muhrengasse 22, 1100 Wien (Jugendarbeit)  
**Telefon: 01 603 28 28**  
(Termine nur nach Vereinbarung)  
[www.maenner.at](http://www.maenner.at)

### BERATUNGZENTRUM AKOMPANO DER VOLKSHILFE

LINKE WIENZEILE 236/DIEFENBACH-  
GASSE 35, 1150 WIEN  
**Telefon: 01 360 64-4777**  
[www.volks hilfe-wien.at](http://www.volks hilfe-wien.at)

### MEN MÄNNERGESUNDHEITSZENTRUM FÜR BURSCHE N UND MÄNNER

KUNDATSTRASSE 3, 1100 WIEN  
(KLINIK FAVORITEN)  
**Telefon: 01 601 91-5454**  
[Webseite: www.men-center.at](http://www.men-center.at)

## NIEDERÖSTERREICH

### MÄNNERBERATUNG DER CARITAS ST. PÖLTEN

SCHULGASSE 10, 3100 ST. PÖLTEN  
Beratungsstellen befinden sich in Amstetten, Gmünd, Horn, Krems, Lilienfeld, Melk, Scheibbs, St. Pölten, Tulln, Waidhofen/Thaya, Zwettl.  
**Telefon: 02742 353 510**  
[www.caritas-stpoelten.at](http://www.caritas-stpoelten.at)

### MÄNNERBERATUNG NÖ-SÜD

WIENERSTRASSE 23, 2620 NEUNKIRCHEN  
**Telefon: 02635 661 17**  
[www.maefs.at](http://www.maefs.at)

## STEIERMARK

### MÄNNERNOTRUF STEIERMARK

STEYRERGASSE 116, 8010 GRAZ  
**Telefon: 0800 246 247**  
[www.maennernotruf.at](http://www.maennernotruf.at)

Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

## VEREIN FÜR MÄNNER- UND GESCHLECHTERTHEMEN

DIETRICHSTEINPLATZ 15, 8010 GRAZ

Beratungsstellen befinden sich in Graz, Bruck/Mur, Deutschlandsberg, Feldbach, Hartberg, Leibnitz, Leoben, Liezen, Voitsberg und Zeltweg, sowie im Burgenland in Neusiedl, Güssing, Jennersdorf und Oberwart.

**Telefon: 0316 831 414**

[www.vmg-steiermark.at](http://www.vmg-steiermark.at)

## BURGENLAND

### VEREIN FÜR MÄNNER- UND GESCHLECHTERTHEMEN

Vier Beratungsstellen im Burgenland, in Neusiedl, Güssing, Jennersdorf und Oberwart.

**Telefon: 0316 831 414**

## MÄNNERBERATUNGSSTELLEN DER CARITAS BURGENLAND

befinden sich in Eisenstadt

**(Telefon: 0680 225 28 32)**

und in Oberwart (**Telefon: 0676 527 20 70**)

## ÖBERÖSTERREICH

### ZENTRUM FÜR FAMILIENTHERAPIE UND MÄNNERBERATUNG DES LANDES ÖBERÖSTERREICH

BÜRGERSTRASSE 6, 4020 LINZ

Beratungsstellen befinden sich in Linz, Ried, Wels, Schärding und Vöcklabruck.

**Servicetelefon: 0732 7720-53300**

[www.zentrum-fm.at/maennerberatung.htm](http://www.zentrum-fm.at/maennerberatung.htm)

## BEZIEHUNGLEBEN.AT

### BERATUNGSSTELLE FÜR BEZIEHUNG, EHE UND FAMILIE DER DIOZESE LINZ

Beratungsstellen in 15 Gemeinden,

Kontaktadressen unter

[www.beziehungleben.at/beratung/vorort](http://www.beziehungleben.at/beratung/vorort)

Kapuzinerstraße 84, 4021 Linz

**Telefon: 0732 773 676**

## MÄNNERBERATUNG IM FAMILIENZENTRUM PICHLING

HELIOSALLEE 84, 4030 LINZ

**Telefon: 0732 320 071**

## SALZBURG

### MÄNNERBÜRO SALZBURG

KAPITELPLATZ 6, 5020 SALZBURG

**Telefon: 0676 874 675 52**

[www.maennerbuero-salzburg.at](http://www.maennerbuero-salzburg.at)

## INSTITUT FÜR MÄNNERGESUNDHEIT

SCHWARZSTRASSE 50, 5020 SALZBURG

**Telefon: 0660 650 42 29**

[www.maennergesundheit-salzburg.at](http://www.maennergesundheit-salzburg.at)

## MÄNNERWELTEN SALZBURG - JUGEND AM WERK

BERGSTRASSE 22, 5020 SALZBURG

**Telefon: 0662 883 464**

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

## MÄNNERBÜRO HALLEIN

GRIESMEISTERSTRASSE 1/2, 5400 HALLEIN

**Telefon: 0676 874 675 52**

[www.hallein.gv.at/Maennerbuero\\_Hallein](http://www.hallein.gv.at/Maennerbuero_Hallein)

## TIROL

### MÄNNERBERATUNG MANNSBILDER

ANICHSTRASSE 11/I, 6020 INNSBRUCK

Beratungsstellen des Vereins Mannsbilder befinden sich in Innsbruck, Wörgl, Reutte, Landeck, Lienz und Kitzbühel.

**Telefon: 0512 576 644**

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

## VORARLBERG

### IFS

BAHNHOFSTRASSE 18/3, 6800 FELDKIRCH

Färbergasse 17/1, 6850 Dornbirn

**Telefon: 05 1755 515**

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

## MÄNNERBERATUNG DES EHE- UND FAMILIENZENTRUMS (EFZ)

HERRENGASSE 4, 6800 FELDKIRCH

POSTSTRASSE 2/3. OG, 6850 DORNBIRN

**Telefon: 05522 741 39**

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

Weitere Beratungsangebote finden Sie unter unter [www.vordermann.at](http://www.vordermann.at).

## KÄRNTEN

### MÄNNERBERATUNG DER CARITAS KÄRNTEN

HUBERTUSSTRASSE 5C, 9020 KLAGENFURT

UND KARLGASSE 3, 9500 VILLACH

**Telefon: 0463 599 500**

[www.caritas-kaernten.at](http://www.caritas-kaernten.at)

## PONTO

LEXERGASSE 6, 9020 KLAGENFURT

**Telefon: 0650 590 93 95**

[www.ponto.pro](http://www.ponto.pro)

# VATER-KIND-ANGEBOTE DER KMB

## JUNI

### MIT PAPA IN DEN HOCHSEILGARTEN KAOLINUM IN ALLERHEILIGEN IM MÜHLKREIS

**SAMSTAG, 3. JUNI 2023, 9:00 UHR BIS 12:00 UHR**

Mut, Geschicklichkeit und viel Spaß: Inmitten der Natur habt ihr Väter die Chance, mit euren Kindern eine abenteuerliche Zeit zu verbringen. Begleitet von Assisten:innen des Hochseilgartens bewegt ihr euch mit euren Kindern zwischen den Baumkronen oder ihr schwebt mit einem Flying Fox durch das Gelände.

**Info und Anmeldung: QR-Code, Website der  
KMB OÖ oder KMB-Büro: Tel: 0732 7610-3461;  
E-Mail: kmb@dioezese-linz.at**



### PILGERN MIT PAPA IM BÖHMERWALD

**FREITAG, 9. BIS SAMSTAG, 10. JUNI 2023**

Unsere Füße lassen uns laufen und hüpfen, springen und wandern und stehen bleiben. Wir können mit unseren Füßen auch auf dem Weg sein, mit unseren Kindern eine besondere Zeit zu erleben. Unser Pilgerweg wird uns zum Stift Schlägl führen, um dort an geheimnisvolle und verborgene Orte geführt zu werden.

**Info und Anmeldung: QR-Code, Website der  
KMB OÖ oder KMB-Büro: Tel: 0732 7610-3461;  
E-Mail: kmb@dioezese-linz.at**



### VÄTER UND KINDER IM ZELT IN MATREI AM BRENNER

**SAMSTAG, 17. BIS SONNTAG, 18. JUNI 2023**

Erlebnisse in der Natur mit Übernachtungen haben einen besonderen Reiz. Manche Väter und Kinder genießen das regelmäßig – andere wollen das in Gemeinschaft einmal neu probieren. Erleben Sie gemeinsam mit Ihren Kindern ein Wochenende voll Abenteuer, Natur, Spiel und Spaß.

**Für Väter mit Kindern ab 5 Jahren, Anmeldung bis 12. Juni,  
Bildungshaus St. Michael, Telefon: 05273 6236;  
E-Mail: st.michael@dibk.at.**



### KNOW YOUR LIMIT! VATER-KIND-KLIPPENSPRINGEN IN ST. GILGEN AM WOLFGANGSEE

**FREITAG, 23. BIS SAMSTAG, 24. JUNI 2023**

Bei welcher Höhe fühle ich mich gut? Was traue ich mir zu? Gemeinsam mit anderen sport- und naturbegeisterten Vätern und Kindern loten wir beim Klippenspringen achtsam unsere Grenzen aus. Wir erleben zwei Tage der Gemeinschaft, begleitet durch Singen, Essen und dem Feiern eines Morgen- und Abendlobs.

**Info und Anmeldung: QR-Code, Website der  
KMB OÖ oder KMB-Büro: Tel: 0732 7610-3461;  
E-Mail: kmb@dioezese-linz.at**





## JULI

### VÄTER-UND-KINDER-WOCHENENDE IN MATREI AM BRENNER

**SAMSTAG, 1. JULI BIS SONNTAG, 2. JULI 2023**

Lachen, spielen, kraftvoll sein. Geborgenheit erleben, mit Papa am Lagerfeuer sitzen und andere Erlebnisse – das sind wertvolle Zeiten für Kinder und Väter. An diesem Wochenende kann diese lustvolle Form der Stärkung erfahren werden. Der Abend bietet auch die Gelegenheit für Gespräche unter Vätern.

**Für Männer mit Kindern von 3 bis 10 Jahren,  
Anmeldung: bis 26. Juni, Bildungshaus St. Michael,  
Telefon: 05273 6236; E-Mail: st.michael@dibk.at**

### RAFTING-ABENTEUER MIT PAPA AUF DER WILDEN SAALACH

**SONNTAG, 2. JULI 2023, 10:00 UHR BIS CA. 15:30 UHR**

**MOTION OUTDOOR CENTER LOFER**

Sich auf einen wilden Fluss zu begeben, ist schon ein Abenteuer! Man kann die unbändige Kraft des Wassers spüren, der wir als „kleine“ Menschen recht wenig entgegenzusetzen haben – außer man hat ein großes Gummiboot! Und weil wir das haben, können wir es wagen, den wilden Oberlauf der Saalach hinunterzufahren – angeleitet von erfahrenen Rafting-Guides.

**Infos und Anmeldung: bis 2. Juni 2023  
bei der KMB Salzburg, E-Mail: kmb@eds.at**

### ALM-ABENTEUER MIT PAPA AUF DER GENNERALM

**FREITAG, 7. BIS SONNTAG, 9. JULI 2023**

**OSTERHORNGRUPPE, HINTERSEE, SALZKAMMERMUT**

Abenteuer mit Papa sind aufregend und schaffen Begeisterung. Nachtwanderungen, Bergerlebnisse am Gipfelkreuz, Kühe füttern und am Lagerfeuer Würstl grillen sind nur einige Momente, die Papa und Kinder zusammenschweißen. Neben den Abenteuern und spielerischen Aktivitäten ist der Erfahrungsaustausch unter Vätern ein wichtiges Anliegen beim Almabenteuer.

**Infos und Anmeldung: bis 2. Juni 2023  
bei der KMB Salzburg, E-Mail: kmb@eds.at**

## AUGUST

### „WO DIE WILDEN KERLE WOHNEN“ – VÄTER-KIND-ZELTLAGER

**DONNERSTAG, 24. BIS SONNTAG, 27. AUGUST 2023, ZELTPLATZ  
DES KREISJUGENDRINGS ABTDORFER SEE, LAUFEN, BAYERN**

Wenn ihr mutig genug seid, euch auf das Wilde in euch und in der Natur einzulassen, dann kommt zu unserem Zeltlager! Gemeinsam kochen, Geländespiele, Naturerfahrung, sich tarnen und schleichen lernen, wilde Gruppenspiele, vielleicht mal eine Zeit allein im Wald sein, in der Nacht schwimmen gehen, singen am Lagerfeuer, Gespräche unter Vätern ... was man halt so macht im Zeltlager.

Das alles gilt natürlich auch für wilde Mädels!

**Infos und Anmeldung: bis 27. Juli 2023  
bei der KMB Salzburg, E-Mail: kmb@eds.at**

## SEPTEMBER

### „LAND ART“ – MIT FANTASIE IM WALD

**SONNTAG, 3. SEPTEMBER 2023, 10:00 UHR BIS 17:00 UHR  
BLUNTAUTAL, BÄRENWIRT, GOELLING**

„Land Art“ ist Kunst, Naturerlebnis und Spiel. Ausschließlich mit Naturmaterialien, die man vor Ort findet, werden große und kleine Installationen geschaffen, die oft nach nur wenigen Tagen wieder spurlos in der Natur aufgehen. Mit den Kindern werden wir uns in eine fantastische Märchenwelt begeben, bevölkert von Elfen, Feen und Fabelwesen. Die älteren können auch abstrakte Kunstwerke erschaffen oder ein großes Gemeinschaftswerk.

**Infos und Anmeldung: bis 20. August 2023  
bei der KMB Salzburg, E-Mail: kmb@eds.at**

## OKTOBER

### SCOTLAND YARD

**SAMSTAG, 14. OKTOBER 2023, 14:30 UHR BIS 18:00 UHR**

**SALZBURGER ALTSTADT, HAUPTEINGANG DES DOMS**

Mr. X hat die Originalpartitur von Mozarts Zauberflöte gestohlen. Noch hält er sich in der Salzburger Altstadt auf, noch kann er gestellt werden. Die Polizei erbittet Hilfe. In diesem Stadtspiel schlüpft ihr in die Rollen der Detektive von Scotland Yard und versucht, den gewitzten Mr. X zu stellen, der in der Salzburger Altstadt auf der Flucht ist. Da ist eine gute Zusammenarbeit zwischen den Teams der Detektive gefragt!

**Infos und Anmeldung: bis 30. September 2023  
bei der KMB Salzburg, E-Mail: kmb@eds.at**



# WIE VIEL WASSER STECKT IN UNSEREM LEBEN?

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER, MICHAELA REISINGER

Papst Franziskus hat anlässlich der UN Weltwasserkonferenz Ende März zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Wasser aufgerufen: „Wasser kann nicht verschwendet oder missbraucht werden oder Grund für Kriege sein, sondern muss bewahrt werden – zu unserem Wohl und dem der künftigen Generationen“, mahnte das katholische Kirchenoberhaupt. Aber was heißt das konkret?

In Österreich ist das Thema „Wasser sparen“ ein relativ langweiliges. Es gehört zum guten Ton, aber eigentlich sieht man nicht recht ein, warum gespart werden soll. Wasser ist ja bei uns im Überfluss vorhanden und kostet praktisch nichts. Auch ein Blick auf die Verbrauchszahlen beruhigt. 126 Liter Trinkwasser verbrauchen wir pro Person und Tag im Schnitt, das ist doch gar nichts in einem Land, das von Wasserreichtum gesegnet ist.

Alles im grünen Bereich, könnte man meinen. Betrachtet man aber nicht nur den direkten Wasserverbrauch, sondern auch den indirekten, sieht die Rechnung deutlich anders aus: Die Mengen an Wasser, die zur Herstellung unserer Konsumgüter benötigt werden, sind im direkten Wasserverbrauch nicht berücksichtigt. Tony Allen, Professor an der Universität in London, prägte dafür bereits um 1995 den Begriff des „virtuellen Wassers“: Er bezeichnete damit die Menge an sauberem Wasser, die zur Herstellung eines Produkts verbraucht wird. Und das sind in Österreich pro Person und Tag sage und schreibe rund 4.500 Liter. Anders gesagt: Rund drei Prozent des Wassers verbrauchen wir direkt, rund 97 Prozent stecken in den Dingen des täglichen Lebens.

## DER WEG DES WASSERS

Angesichts dieser Zahlen erscheint es ja noch sinnloser, den direkten Verbrauch zu reduzieren und die Wasserspartipps im Haushalt zu befolgen. Das stimmt so auch wieder nicht, wenn wir uns den Weg des Wassers, das aus der Leitung sprudelt, genauer anschauen. Unser Trinkwasser wird zu 100 Prozent aus Grund- und Quellwasser gewonnen. Das ist im europaweiten Vergleich einzigartig. Wien war die erste Großstadt mit einer funktionierenden Trinkwasserversorgung. Zwei Leitungen bringen in 36 Stunden das Wasser von den Quellen im Gebiet von Rax, Schneeberg und Hochschwab in die Wohnungen. Darauf hinaus sind es tausende Wasserversorger – Gemeinden, Wasserverbände, Genossenschaften und überregionale Versorger –, die uns mit Trinkwasser beliefern, das den strengen gesetzlichen Vorgaben des Lebensmittelrechts entspricht.

Abgesehen davon, dass man Lebensmittel – und da gehört auch das Wasser dazu – möglichst nicht wegwirft, gebietet schon der enorme Aufwand für die Aufbereitung und Lieferung von Wasser, dass wir sorgsam damit umgehen. Gelegenheiten dazu bieten sich viele.

## REGENWASSER NUTZEN

Eine besonders elegante Form, den Verbrauch von Trinkwasser zu reduzieren, ist die Nutzung von Regenwasser, sofern sich die Möglichkeit dafür bietet. Die einfachste Variante ist dabei

## WASSERSPAR-TIPPS FÜR DEN HAUSHALT

- Obst und Gemüse in einer Schüssel statt unter fließendem Wasser waschen.
- Wasser beim Zähneputzen abdrehen.
- Tropfende Wasserhähne und Spülkästen reparieren. Ein Tropfen alle zwei Sekunden verschwendet pro Tag etwa 11 Liter, ein laufender Spülkasten deutlich mehr.
- Beim WC die Spartaste nutzen.
- Eine durchschnittliche Badewanne fasst zwischen 150 und 180 Liter. Lieber selten, aber mit Genuss baden und sonst eine kurze Dusche vorziehen.
- Durch einen normalen Duschkopf fließen pro Minute etwa 15 Liter. Durchflussbegrenzer und Sparduschköpfe reduzieren den Verbrauch um bis zu 60 Prozent – ohne Komfortverlust. Das spart auch Energie, weil viel weniger Wasser erwärmt werden muss.
- Wasser beim Einseifen und Shampooieren abdrehen.
- Waschmaschine und Geschirrspüler: Voll beladen, aber nicht überfüllen! Bei der Waschmaschine sollte über der Wäsche noch eine hochgestellte Hand hineinpassen.
- Ein Energiespar-Modus spart oft auch Wasser ein.



## WASSERSPAR-TIPPS FÜR DEN GARTEN

- Richtig gießen und gezielt bewässern! Am besten in der Früh und direkt bei den Wurzelballen gießen. Abendliches Gießen zieht Nacktschnecken an, untertags verdunstet zu viel. Lieber seltener und dafür ausgiebig gießen, damit die Pflanzen möglichst tief wurzeln.
- Pflanzen passend für den Standort auswählen.
- Schwimmteiche und Naturpools kommen ohne Chemikalien und ohne jährlichen Wasserwechsel aus. Beschattung reduziert die Verdunstung.

die Wassertonne, die das Dachwasser auffängt, das dann zum Gießen im Garten verwendet werden kann. Fortgeschrittene können mit einem unterirdischen Regenwassertank mit mechanischem Filter, einem kleinen Hauswasserwerk und einem eigenen Leitungssystem damit alle Anwendungen im Haus ansteuern, für die kein Trinkwasser bzw. Warmwasser erforderlich ist, etwa WC, Waschmaschine, ein Wasserhahn zum Gießen der Blumen im Haus und natürlich der Gartenschlauch. So reduzieren Sie den Trinkwasserverbrauch locker um mehr als die Hälfte. Regenwasser hat zudem noch den Vorteil, dass es sehr weich ist. Das ist gut für die Pflanzen, aber auch für die Waschmaschine. Verkalkte Heizstäbe sind kein Thema mehr. Sie brauchen keinen Wasserenthärter und können das Waschmittel ganz gering dosieren.

## VIRTUELLES WASSER

Jetzt sind wir dort angelangt, wo wir richtig viel Wasser einsparen können. Beinahe unser gesamter Wasserverbrauch steckt in den Produkten unseres täglichen Lebens. Und weil vieles von dem, was wir kaufen, aus Teilen der Welt kommt, wo die Menschen massiv von Dürre betroffen sind, ist ein sorgsamer Umgang damit letztendlich auch ein Akt der Solidarität. Da ist es zuerst einmal hilfreich zu wissen, wie viel Wasser in unseren Lebensmitteln und in unseren Konsumgütern steckt.

## ERNÄHRUNG

Den Löwenanteil des virtuellen Wassers macht mit 78 Prozent unsere Ernährung aus. Jetzt können wir nicht Wasser sparen, indem wir nichts mehr essen, aber wir können mehr darauf achten, was wir essen und wo dieses Essen herkommt. Hier einige Beispiele im Vergleich, jeweils bezogen auf 250 Gramm:

- **Steak:** 1.500 bis 7.500 Liter (Durchschnitt: 3.850 Liter), aus Österreich: 2.075 Liter
- **Käse:** 450 bis 2.200 Liter (Durchschnitt: 1.265 Liter), aus Österreich: 588 Liter
- **Paradeiser:** 5 bis 88 Liter (Durchschnitt: 54 Liter), aus Österreich: 8 Liter
- **Kartoffeln:** 25 bis 125 Liter (Durchschnitt: 72 Liter), aus Österreich: 38 Liter

Wer also nur darauf achtet, regional und saisonal einzukaufen, der verringert seinen Wasserverbrauch schon wesentlich. Und so hart es für manchen Fleischesser auch klingen mag: Wer sich gesünder ernährt – weniger Zucker, Fett, Fleisch und Alkohol, mehr Obst und Gemüse – und damit die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung befolgt, verbraucht täglich 950 Liter Wasser weniger als die durchschnittliche Ernährung einer Person in Österreich. Vegetarier sparen übrigens sogar 1.400 Liter Wasser pro Tag. Und wenn man die Lebensmittel gezielt einkauft und richtig lagert, damit man möglichst wenig wegwerfen muss, spart man alleine deswegen schon 280 Liter Wasser pro Person und Tag ein.

## KONSUM

Etwa 22 Prozent unseres virtuellen Wasserverbrauches stecken in unseren Konsumgütern und dabei vor allem in unserer Bekleidung und in den technischen Geräten. Auch hier einige Beispiele:

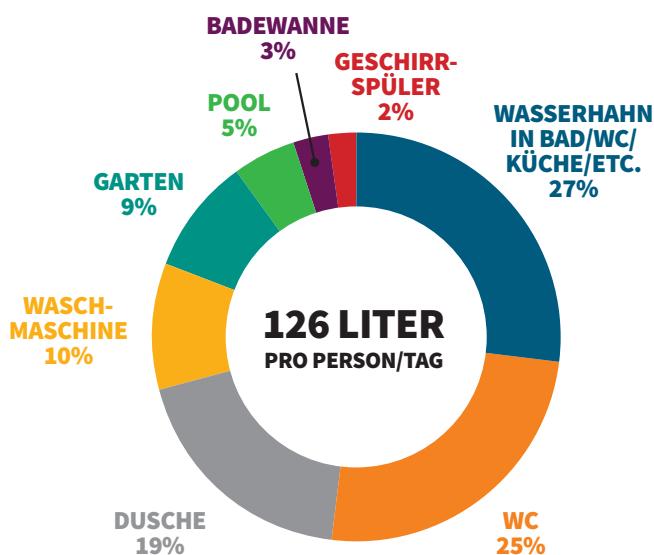
- **T-Shirt aus Baumwolle:** 2.720 Liter, bei durchschnittlich langer Nutzung (2,5 Jahre): 3 Liter pro Tag.
- **Jeans:** 10.850 Liter bei durchschnittlich langer Nutzung (3 Jahre): 10 Liter pro Tag.

- **Smartphone:** 12.075 Liter, bei durchschnittlich langer Nutzung (2,7 Jahre): 12 Liter pro Tag.
- **Laptop Lenovo Thinkpad:** 77.480 Liter, ein 13“ **MacBook Air:** 56.850 Liter, bei durchschnittlich langer Nutzung (4,1 Jahre): 38 bis 52 Liter pro Tag.
- **Auto:** abhängig von der Größe 52.000 bis 83.000 Liter, bei durchschnittlich langer Nutzung (7,5 Jahre): 19 bis 30 Liter pro Tag.

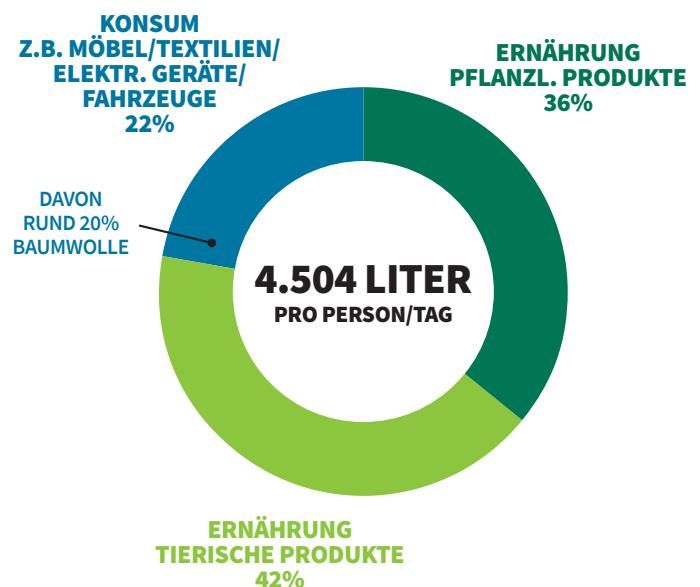
Auch hier zeigt sich ganz deutlich, wie wir den Wasserverbrauch reduzieren können: Indem wir Produkte in guter Qualität kaufen, die man reparieren und daher länger nutzen kann, und indem man funktionstüchtige Dinge, die man nicht mehr braucht, über Flohmärkte oder Tauschbörsen anbietet, bevor man diese entsorgt.

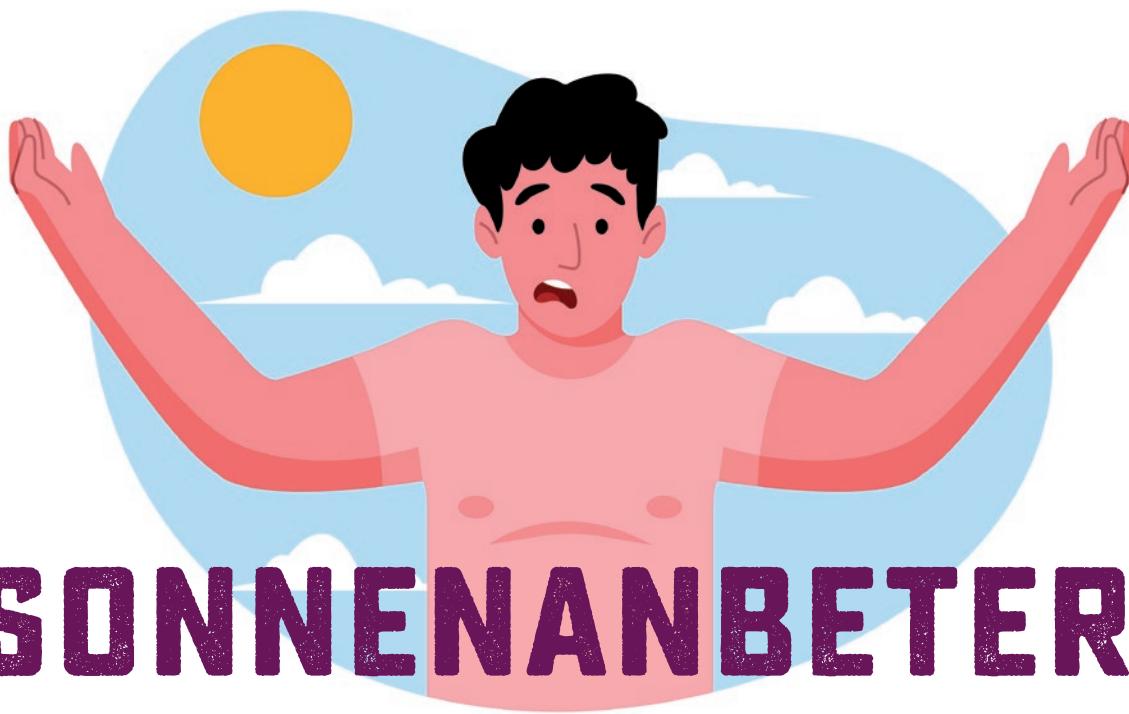
Wenn wir die Worte des Papstes ernst nehmen und einen genauen Blick hinter die Kulissen unseres täglichen Lebens werfen, eröffnen sich viele Möglichkeiten, sorgsam mit dem kostbaren Gut Wasser umzugehen. Vielleicht erinnern wir uns dabei auch an die Worte im Sonnengesang, dem sicherlich bekanntesten Gebet des heiligen Franz von Assisi: „Gelobt seist du, mein Herr, durch Schwester Wasser, gar nützlich ist es und demütig und kostbar und keusch.“ 

## DIREKTER WASSERVERBRAUCH IM HAUSHALT



## INDIREKTER WASSERVERBRAUCH





# SONNENANBETER

## HAUTKREBS ERKENNEN UND VORBEUGEN

JÄHRLICH ERKRANKEN MEHR ALS 2.000 MENSCHEN IN ÖSTEREICH AN SCHWARZEM HAUTKREBS. AUCH DER WEIßE HAUTKREBS KANN SCHÄDEN ANRICHTEN. FÜR BEIDE GILT: JE FRÜHER DIE DIAGNOSE, DESTO HÖHER DIE HEILUNGSCHANCE. **MANUEL SIMBÜRGER**

Der Winter war kalt und grau, der Frühling ziemlich verregnet. Jetzt kommt endlich die Zeit, in der die Tage länger und die Nächte wärmer werden. Wir sind wieder viel draußen unterwegs und brauchen dafür gar nicht viel anziehen. Wandern, baden, Rad fahren, der Urlaub steht bevor und der Nachbar, den wir die letzten Monate kaum gesehen haben, grüßt auch wieder freundlich über den Gartenzaun. Und über allem lacht die Sonne.

Der Sommer hat aber auch seine Schattenseiten. Darauf macht uns sogar der griechische Sonnengott Helios höchstpersönlich aufmerksam, wenn er sich als bewaffneter Krieger präsentiert – die Sonne ist gesundheitlicher Helfer und Feind zugleich. Sie hebt den Energielevel, stärkt die Psyche und hilft dem Körper, das lebensnotwendige Vitamin D zu bilden. Gleichzeitig tut die UV-Strahlung der Sonne unserer Haut gar nicht gut. Ist sie zu stark, verbrennt die Haut – und der Sonnenbrand stellt das höchste Risiko für Hautkrebs dar.

### DIE HAUT VERGISST NICHTS

Die Schädigung der Haut zieht erst Jahre oder gar Jahrzehnte später ernsthafte Folgen nach sich. „Der Körper vergisst keinen einzigen Sonnenbrand, ganz besonders nicht jene aus der Kindheit und dem Jugendalter!“, betont Dr. Martin Petrucha, Dermatologe aus Wiener Neustadt, und ergänzt mit Nachdruck: „Die Anzahl der Sonnenbrände in der Kindheit korreliert deutlich mit dem Risiko einer Hautkrebsentwicklung im Laufe des

Lebens. Anders ausgedrückt: Jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko für die Entstehung von Hautkrebs.“ Übrigens: Sowohl UVA- als auch UVB-Strahlen können Sonnenbrände verursachen. „UVA-Strahlen sind längerwellig und werden deshalb auch nicht von Fensterglas, beispielsweise beim Autofahren, gefiltert“, gibt der Facharzt zu bedenken.

### WIE VIEL SONNE VERTRÄGT DIE HAUT?

Ein wesentlicher Faktor ist die Intensität der Sonneneinstrahlung. Das hängt vor allem von der Tages- und Jahreszeit ab, aber auch von der geografischen Lage und der Höhe, in der ich mich aufhalte. Die Haut hat natürliche Schutzmechanismen, etwa das Pigment Melanin, das der Haut nicht nur seine Farbe verleiht, sondern auch dabei hilft, die UV-Strahlung zu absorbieren und zu streuen. Generell gilt jedoch, dass die Haut nur begrenzt UV-Strahlung verträgt, bevor sie Schäden erleidet.

Die Menge an Sonne, die die Haut vertragen kann, variiert zudem von Person zu Person. Hellhäutige Menschen (aufgrund des nur spärlich vorhandenen Melanins), Solarium-Liebhaber (auch hier setzt man sich UV-Strahlung aus) sowie Menschen mit sehr vielen Muttermalen sind für die Entstehung von Hautkrebs besonders gefährdet. „Bei vielen Muttermalen ist das Risiko für ein Melanom circa dreimal so hoch“, so Petrucha. „Zudem fällt einem ein Melanom erst sehr viel später auf, wenn der Körper ohnehin mit Muttermalen und Leberflecken übersät ist.“



Es gibt aber auch noch andere Risikofaktoren für Hautkrebs, allen voran erblich bedingte Erkrankungen sowie die Genetik: Ist ein erstgradig Verwandter an Hautkrebs erkrankt, ist das Risiko, Hautkrebs zu entwickeln, erheblich höher. „Was viele nicht wissen: Bei der Entstehung von Weißem Hautkrebs spielen auch Humane Papillomaviren [kurz HPV, das sind jene Viren, die auch bei der Entstehung von Gebärmutterhalskrebs relevant sind, Anm. d. Red.] eine Rolle – bei Frauen wie auch bei Männern! Daher kann Weißer Hautkrebs auch an Stellen entstehen, die nicht oder nur sehr wenig der Sonne ausgesetzt sind, wie zum Beispiel in den Zehenzwischenräumen oder im Genitalbereich.“

## WEISER HAUTKREBS

Aber Moment: Weißer Hautkrebs? Spielt Hautkrebs etwa verschiedene Farbstücke? So ungefähr. „Hautkrebs ist ein Überbegriff für unterschiedliche Krebserkrankungen der Haut“, erklärt Petrucha. „Der häufigste ist der Weiße Hautkrebs, gefolgt vom Schwarzen Hautkrebs, auch Melanom genannt.“ Jede dieser Hautkrebsarten teilt sich erneut in mehrere Subtypen, viele davon kommen allerdings sehr selten vor.

Die häufigste Art des Weissen Hautkrebses ist das Basaliom (Basalzellkarzinom), das sich aus der Basalzellschicht der Haut bildet. Es wächst sehr langsam, erläutert Petrucha, und kommt besonders bei hellhäutigen Menschen vor. „Es zeigt sich als hautfarbenes bis rötlich-bräunliches Knötchen, das an der Oberfläche glänzt und zu bluten beginnen kann.“ Die meisten Basaliome treten im Bereich des Kopfes und Halses auf. Da sie in der Regel nicht metastasieren, sind Basaliome „nicht so gefährlich wie Melanome, aber trotzdem nicht auf die leichte Schulter zu nehmen“, warnt der Facharzt. Denn unbehandelt besteht die Gefahr, dass angrenzendes Gewebe sowie darunterliegende Strukturen wie beispielsweise Knochen zerstört werden.

Ebenfalls ein häufiger Vertreter des Weissen Hautkrebses ist das Plattenepithelkarzinom, auch Spinaliom genannt. Das typische Aussehen, so der Dermatologe, ist ein warzenähnlicher Knoten, der ebenfalls aufbrechen und bluten kann. Auch schuppige, fla-

che rote Herde sind möglich. „Spinaliome entstehen meist aus Vorstufen des Weißen Hautkrebses, sogenannte Präkanzerosen. Diese kommen bei rund 50 Prozent der Menschen ab 70 Jahren vor.“ Bei Spinaliomen besteht die Möglichkeit einer Metastasenbildung.

## SCHWARZER HAUTKREBS

Der Schwarze Hautkrebs ist der gefährlichste Hautkrebs: „Er wächst zwar zu Beginn meist sehr langsam, aber das Risiko ist hoch, dass er im Körper streut und sich in den Organen Metastasen bilden.“ Meist sind Lunge, Leber, Knochen und Gehirn betroffen. Sein Name bezieht sich auf die Pigmentzellen, aus denen er entsteht und die den braunen Farbstoff Melanin produzieren.

Schwarzer Hautkrebs kann überall am Körper auftreten, auch auf Schleimhäuten. Besonders prädestiniert sind aber jene Stellen mit besonders hoher Sonnenexposition. „Verdächtig sind Muttermale, wenn sie mehrfarbig und erhaben anstatt flach sind. Auch auf Muttermale mit einer unregelmäßigen, verschwimmenden Form und einem Durchmesser mit mehr als fünf Millimeter sollte man ein besonderes Augenmerk haben. Manchmal sind auch Juckreiz und Blutungen möglich.“ All dies bedeutet aber nicht, dass diese Veränderungen immer bösartig sind, will Petrucha betont wissen. „Es bedeutet jedoch, dass man sie so schnell wie möglich dermatologisch abklären lassen sollte.“ Auch neu auftretende Muttermale sind nicht automatisch ein Grund zur Sorge, so der Dermatologe: „Bis zum circa fünfzigsten Lebensjahr ist es ganz normal, dass sich neue Muttermale bilden!“

## JE FRÜHER, DESTO BESSER!

„Der Vorteil bei Hautkrebs ist: Man erkennt ihn früh“, macht Petrucha Mut. „Je früher die Diagnose, desto höher sind die Heilungschancen.“ Mit einem Auflichtmikroskop untersuchen Dermatologen gründlich jedes einzelne Muttermal am gesamten Körper. Besteht der Verdacht auf Hautkrebs, wird das Muttermal unter lokaler Betäubung entfernt und zur histologischen Untersuchung geschickt. Ist es Hautkrebs, „hängen die weiteren Behandlungsmöglichkeiten davon ab, um welche Art des Hautkrebses es sich handelt und in welchem Stadium sich der Tumor befindet“, klärt der Facharzt auf. Handelt es sich um Weißen Hautkrebs, sind nach der Entfernung meist nur regelmäßige Kontrollen notwendig. „Prinzipiell gilt: Hatte man einmal Hautkrebs, ist das Risiko erhöht, erneut daran zu erkranken.“

Bei einem Melanom ist die Dicke des Tumors ausschlaggebend: Wie weit ist er bereits in die Haut eingedrungen? Dazu Petrucha: „Die meisten Melanome sind unter einem Millimeter dünn. Auch in diesen Fällen reicht eine regelmäßige dermatologische Kontrolle aus.“ Ab einem Millimeter Dicke jedoch ist eine erneute Operation notwendig, um den Tumor vollständig zu entfernen. Haben sich bereits Metastasen gebildet, kann unter Umständen eine Chemo-, Strahlen- oder Immuntherapie notwendig sein. „Stark fortgeschrittener Schwarzer Hautkrebs ist zwar nach wie vor nicht heilbar, aber die Therapie hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verbessert“, macht Petrucha Mut. „Dank besserer Therapien konnte die Lebensspanne erheblich verlängert werden.“



**VERDÄCHTIG SIND MUTTERMALE, WENN SIE MEHRFARBIG UND ERHABEN ANSTATT FLACH SIND. AUCH AUF MUTTERMALE MIT EINER UNREGELMÄSSIGEN, VERSCHWIMMENDEN FORM UND EINEM DURCHMESSER MIT MEHR ALS FÜNF MILLIMETER SOLLTE MAN EIN BESONDERES AUGENMERK HABEN.**

DR. MARTIN PETRUCHA

## SO BEUGEN SIE HAUTKREBS VOR

- Leichte, langärmelige Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnenbrille schützen vor UV-Strahlen.
- Meiden Sie die Mittagssonne! Suchen Sie sich in der prallen Sonne möglichst ein schattiges Plätzchen.
- Verwenden Sie regelmäßig Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor (mindestens 30) – auch im Schatten! Allerdings: Sonnenschutzmittel mit hohen Lichtschutzfaktoren verhindern leider auch, dass Vitamin D in der Haut gebildet wird. Es macht also durchaus Sinn, regelmäßig und für kurze Zeit die Sonnenstrahlen an die uneingecremte Haut zu lassen. Wie so oft im Leben, kommt es auf die Dosis an.
- Bei Sonnenbränden helfen Aloe-Vera-Produkte und Salben mit Dexpanthenol besonders gut. Ist er sehr stark ausgeprägt, greifen Sie am besten zu kortisonhaltigen Cremen; auch Aspirin hilft.
- Lassen Sie einmal jährlich Ihre Muttermale von dem Dermatologen bzw. der Dermatologin Ihres Vertrauens kontrollieren!
- Einmal monatlich sollten Sie selbst Ihren Körper gründlich auf Hautveränderungen inspizieren. Vergessen Sie dabei nicht auf Fingernägel, Achseln, Kopfhaut, Rücken, Gesäß, Genitalbereich, Fußrücken und Zehenzwischenräume.
- Bei der Selbstuntersuchung der Muttermale orientieren Sie sich am besten an den ABCDE-Kriterien: Außenform – Begrenzung – Color (Farbe) – Durchmesser – Erhabenheit. Ist in einem oder mehreren dieser Bereiche eine Auffälligkeit festzustellen, wenden Sie sich an Ihren Hautarzt.

## SO STÄRKEN SIE IHRE HAUT GANZ NATÜRLICH

- In heißen Monaten braucht die Haut eine besondere Pflege, die richtige Ernährung wird jedoch viel zu oft außer Acht gelassen – dabei kann diese die Hautgesundheit enorm unterstützen:
  - Viel Wasser trinken: Mindestens zwei Liter täglich, bei starkem Schwitzen bestenfalls drei bis vier Liter – so lautet die Faustregel. Das sorgt für Elastizität und Geschmeidigkeit der Haut und fördert ihre Abwehrkraft.
  - Vitamin A, B und C als natürlicher Sonnenschutz: Vitamin A (z. B. in Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis und rotem Paprika) und Vitamin B (in Getreide, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten) sorgen dafür, dass Hautzellen nachbildet und Hautschäden repariert werden. Vitamin C (in nahezu allen Sommergefällen und Sommerfrüchten) wird vor allem für die Bildung von Kollagen benötigt, das der Haut ihre Spannkraft verleiht.
  - Jungbrunnen: Omega-3-Fettsäuren (in nativen Fischölen und Hanf- oder Leinöl) bringen die Haut zum Strahlen und helfen auch bei trockener, juckender Haut. Vitamin E (in kaltgepressten Ölen, Samen und Nüssen) schützt die Zellmembran und beugt UV-Schäden vor.
  - Kräftiger: Zink (in Fleisch, Fisch und Wildkräutern) stärkt die Haut von innen, wenn man zu Trockenheit, Haurissen und -schuppen neigt. Grüner Tee hemmt durch bioaktive Pflanzenstoffe wie Theobromin und Polyphenol die Bildung hautschädigender Enzyme, die durch UV-Strahlung entstehen.

# **ABSCHIED & NEUBEGINN**



## **IN MEMORIAM**

### **RICHARD WAGNER**

**ist am 30. März 2023 im 74. Lebensjahr verstorben.**

Er war ab 2005 Mitglied der KMB-Vikariatsleitung Süd und von 2014 bis 2017 deren Obmann. In der KMB-Diözesanleitung engagierte er sich von 2013 bis 2022 und war ab 2018 eine Periode Diözesanobmann. Sein langjähriges Engagement wurde unter anderem mit der Verleihung des Stephanus-Orden in Silber der Erzdiözese Wien bedankt.



### **SCHWESTER MARCO GNEIS**

**ist am 25. April 2023 im Alter von 81 Jahren verstorben.**

Jabulani – Sei fröhlich! Das war das Lebensmotto der aus Rattersdorf im Mittelburgenland stammenden Ordensschwester. Und so benannte sie auch das von ihr 1988 in Südafrika gegründete Hilfsprojekt. Rund 140 Frauen mit ihren Kindern gab sie damit ein regelmäßiges Einkommen, Gesundheitsversorgung und vor allem Chancen und Hoffnung. 2009 wurde sie für ihr Engagement mit dem Oscar-Romero-Preis der KMB ausgezeichnet.



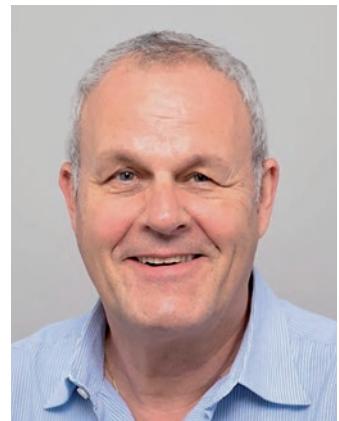
### **WEIHBISCHOF HELMUT KRÄTZL**

**ist am 2. Mai 2023 im Alter von 91 Jahren verstorben.**

Der langjährige Wiener Weihbischof setzte sich Zeit seines Lebens für die Verwirklichung des Zweiten Vatikanischen Konzils, für ökumenische Verständigung, für den interreligiösen Dialog und den Dienst der Kirche an der Gesellschaft von heute ein. Viele Jahre wirkte Krätzl an der Seite von Kardinal Franz König. Die römisch-katholische Kirche hat mit ihm einen kritischen, manchmal unbequemen, aber immer wachen Geist verloren.

## **NEUE KMB-OBMÄNNER IN VORARLBERG UND IM BURGENLAND**

Viel Neues im Osten und Westen: **Vinzenz Jobst** wurde im März zum neuen Diözesanobmann der KMB Burgenland gewählt. Der bisherige Obmann DI Dr. Andreas Resetarits hat sich aus persönlichen Gründen nach zehn Jahren nicht mehr der Wahl gestellt. In Vorarlberg stellte Herbert Nussbaumer sein Amt nach 40 Jahren zur Verfügung. **Christian Wachter** ist der neue KMB-Obmann im Ländle. Beide Ex-Obmänner bleiben weiterhin in den jeweiligen Vorständen der KMB tätig.



# KURZ & GUT

## TERMINE

### DEM BIERBRAUER IN DAS „SUDHAUS GSCHAUT“

**Mittwoch, 14. Juni 2023, 19:00 Uhr**

Führung in der Stiftsbrauerei Stift Schlägl

**Anmeldung: KMB Linz, 0732 7610-3461,  
kmb@dioezese-linz.at**

### ÖRFLA-SCHLUCHT-WALLFAHRT

**Dienstag, 20. Juni 2023, 19:00 Uhr**

Treffpunkt Schwimmbad Götzis

### SPIRITUELLE WANDERUNG

**Samstag, 24. Juni 2023, 18:30 Uhr**

Treffpunkt Dornbirn, Kehlegg beim Brunnen

### DAS BESTE KOMMT NOCH

**Seminar für Männer vor und im UnRuhestand**

**Donnerstag, 6. Juli bis Freitag, 7. Juli 2023**

Die späte Freiheit, die Männern mit dem Ruhestand geschenkt wird, ist ein Geschenk, das sie gut vorbereitet am besten nützen und genießen können.

Mit Eckart Hammer, Professor für Soziale Gerontologie.

Bildungshaus Schloss Puchberg

**Info und Anmeldung: 07242 47537,  
puchberg@dioezese-linz.at**

### KMB-AUSFLUG ZU DEN KLOSTERTALER PASSIONSSPIELEN

**Freitag, 7. Juli 2023**

Afahrt Dornbirn Kulturhaus, 13:30 Uhr

Feldkirch Diözesanhaus, 14:00 Uhr

**Anmeldung: 0676 832 403 116;**

**kmb@kath-kirche-vorarlberg.at**

### GOTT FÜHRT MICH HINAUS INS WEITE

**36. Sommerakademie der KMBÖ in Horn (NÖ)**

### Donnerstag, 13. Juli bis Samstag, 15. Juli 2023

Diskutieren Sie mit Armin Laschet, Abgeordneter zum deutschen Bundestag (CDU), Dr.in Katharina Renner, Vizepräsidentin der Katholischen Aktion Österreichs, und P. Markus Inama, Superior der Jesuiten in Wien.

**Info und Anmeldung: 01 51611 1600,  
sekretariat@kmb.or.at**

### RAD-STERNWALLFAHRT ZUM DOM IN GRAZ

**Samstag, 22. Juli 2023**

11:00 Uhr Gottesdienst, anschl. Fahrradsegnung, danach Agape

### KMB-STEIERMARKTAG IN PÖLLAU

**Samstag, 26. August 2023**

11:00 Uhr Festgottesdienst, anschließend Grillfest

### PILGERREISE ZUM HEILIGEN PADRE PIO NACH SÜDITALIEN

**Sonntag, 10. September bis Samstag, 16. September 2023**

Flugreise der KMB Wien mit Pater Walter Ludwig OCist und Diözesanobmann Johann Schachenthaler.

**Infos und Anmeldung (bis 30. Juni): KMB Wien,  
01 515 52-3333, m.juppe@edw.at, www.kmbwien.at**

### IN DIE VERANTWORTUNG GEHEN

**Männer-Pilgern mit Ferdinand Kaineder**

**Freitag, 15. September bis Sonntag, 17. September 2023**

Am Sebaldusweg von Losenstein nach Weyer.

**Info und Anmeldung (bis 24. Juli): KMB Linz,  
0732 7610-3461, kmb@dioezese-linz.at**

### PILGERN IM ALLTAG

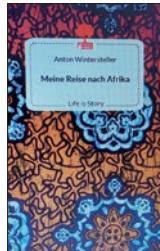
**Den Alltag unterbrechen – mit**

**Impulsen zum Thema „Mein Vater“.**

**Mittwoch, 20. September 2023,**

**18:00 Uhr bis 20:00 Uhr**

Treffpunkt: 18:00 Uhr, Haupteingang des Gymnasium Petrinum in Linz/Urfahr



## BUCHTIPPS

### Toni Wintersteller

#### Meine Reise nach Afrika

Europa und Afrika sind zwei ganz unterschiedliche Welten – ob Kultur, Lebensweise, Werte oder die soziale Situation. Der Autor, langjähriger Vorsitzender der Tourismus- und Pilgerpastoral Österreichs, EZA-Experte und ehemaliger KMB-Mitarbeiter plädiert anhand der Erfahrungen aus fünf Reisen dafür, Menschen in Afrika Perspektiven zu geben, anstatt nur über das Abschirmen nachzudenken.

212 Seiten, Johannes Martinek plattform-Verlag, ISBN 978-3-9505332, € 25

### Paul F. Röttig

#### „Greening“ der Religionen

Röttig untersucht in seinem neuesten Buch die Wege, die die Weltreligionen aufgrund des Klimawandels in Angriff nehmen. Die Umweltenzyklika von Papst Franziskus, Laudato si, nimmt hier einen besonderen Platz ein. Röttig gelingt es, sowohl die gemeinsamen Anstrengungen aller Religionen herauszuarbeiten wie auch die Unterschiede zu benennen. Der Glaube an „das gemeinsame Haus“ könnte zur Trendwende im Wettlauf gegen die menschengemachte Klimaerwärmung werden.

212 Seiten, Johannes Martinek plattform-Verlag, ISBN 978-3-9505332, € 25





# VATER-SEIN IM FOKUS

## STUDIE ZUR VÄTERBETEILIGUNG

Österreichs Väter sind gut darüber informiert, welche Möglichkeiten sie zur Beteiligung an der Kinderbetreuung haben. Wenn es darum geht, ob die Angebote auch genutzt werden, schaut das etwas anders aus. Das zeigt eine repräsentative Studie, die der Katholische Familienverband zu Beginn des Jahres durchführen ließ.

399 Väter mit Kindern wurden im Jänner 2023 im Rahmen der Studie des Integral-Institutes für Markt- und Meinungsforschung befragt. Immerhin 91 Prozent der befragten Väter kennen den Papamontat, gefolgt von Karenz (86 Prozent) und Kinderbetreuungsgeld (80 Prozent). Ebenfalls eine hohe Bekanntheit von über 70 Prozent erreichen die Elternteilzeit und die Pflegefreistellung, weniger bekannt ist das Wissen um die Berücksichtigung von Kindererziehungszeiten für die Pension (36 Prozent), das freiwillige Pensionssplitting und der Familienzeitbonus (jeweils 36 Prozent). Nur ein Prozent der befragten Väter geben an, nichts davon zu kennen.

„Das sind Werte, die zeigen, dass das Thema zumindest in der Theorie in der breiten Bevölkerung angekommen ist“, freut sich Alfred Trendl, Präsident des Katholischen Familienverbandes.

Um die Bekanntheit noch stärker zu fördern, regt der Katholische Familienverband an, die Väterbeteiligung bereits in den Schulen zu thematisieren.

### VOM WISSEN ZUM HANDELN

Weniger hoch sind die Zahlen, wenn es darum geht, ob die Angebote auch angenommen werden. Ein Drittel der befragten Väter nutzt die Pflegefreistellung (31 Prozent), 23 Prozent beziehen Kinderbetreuungsgeld oder gehen in Karenz, 14 Prozent haben den Papamontat in Anspruch genommen und 9 Prozent nutzen die Möglichkeit, Stunden zu reduzieren und sind in Elternteilzeit. Kaum genutzt wird das freiwillige Pensionssplitting. „Hier wünschen wir uns, dass das automatische Pensionsplitting mit Möglichkeit zur Ablehnung, wie im Regierungsprogramm vorgesehen, umgesetzt wird“, so Barbara Fruhwürth, Vereinbarkeitssprecherin des Katholischen Familienverbandes.

Für mehr als die Hälfte der Väter sind es finanzielle Gründe, warum sie kein Angebot in Anspruch genommen haben; ein Viertel sagt, weil es im Unternehmen nicht üblich ist oder war,

13 Prozent fürchten negative berufliche Konsequenzen. Laut Tendl komme den Arbeitgebern eine wichtige Rolle bei der Steigerung der Väterbeteiligung zu. Er wünscht sich daher einen Väterbeteiligungsbeauftragten in Institutionen und in großen Unternehmen.

## ELTERN UND KINDER PROFITIEREN

„Weil ich Zeit mit meinem Kind verbringen wollte“, lautet die häufigste Antwort jener Väter, die ein Angebot in Anspruch genommen haben (61 Prozent). Für 58 Prozent ist Väterbeteiligung wichtig und 56 Prozent sind der Meinung, dass gemeinsame Zeit mit den Kindern die Beziehung fördert. Und noch ein Ergebnis zeigt, wie bereichernd die Väterkarenz ist: Während beim ersten Kind der Großteil der Väter bis zu drei Monate in Karenz geht, sind es beim zweiten und dritten Kind bereits einige Monate mehr. Und das tut auch den Kindern gut, ist Männerforscher Erich Lehner überzeugt: „Die aktive Präsenz des Vaters zeigt eine positive Auswirkung auf die Entwicklung von Kindern.“



Die Ergebnisse der Studie sind für den Katholischen Familienverband Grund genug, am Thema Väterbeteiligung dranzubleiben. „Wir werden künftig noch aktiver über die Möglichkeiten zur Väterbeteiligung informieren, wir werden motivieren, diese in Anspruch zu nehmen, und uns bemühen, das Thema Väterbeteiligung als Selbstverständlichkeit in Unternehmen zu verankern“, kündigt Trendl an. [▼](#)

Die gesamte Studie finden Sie unter [www.familie.at/vaeterstudie](http://www.familie.at/vaeterstudie)

**Impressum:** Medieninhaber: Röm.-kath. Diözese St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten. Herausgeber: Kath. Männerbewegung der Diözese St. Pölten, Klosterstrasse 15, 3100 St. Pölten, Tel.: 02742-324-3376, E-Mail: [ypsililon@kmb.or.at](mailto:ypsililon@kmb.or.at). Obmann: Ing. Karl Toifl. Chefredakteur: Michael Scholz. Redaktion: Lebensart Verlags GmbH, E-Mail: [ypsililon@lebensart-verlag.at](mailto:ypsililon@lebensart-verlag.at). Gestaltung: LIGA: graphic design. Lektorat: Barbara Weyss. Abo: KMBÖ, Gertraude Huemayer, Tel.: 01-51611-1600, E-Mail: [sekretariat@kmb.or.at](mailto:sekretariat@kmb.or.at). Produktion: Walstead NP Druck GmbH, Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten. Alle Rechte vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers und der Redaktion dar. Bei Einsendungen von Texten und Bildern wird das Einverständnis zur Veröffentlichung vorausgesetzt, diese aber nicht garantiert. Das Männermagazin *y* erscheint fünf Mal jährlich. Einzelpreis: Euro 3,-; Abo: Euro 15,-/Jahr. Information zur Offenlegung lt. § 25 Mediengesetz auf <https://www.kmb.or.at/pages/kmb/ypsililon>



*Bildung  
überwindet  
Armut!*

**JUGEND  
EINE  
WELT**

## HELPEN SIE MIT EINEM ZINSENLOSEN DARLEHEN

**Weltweit haben Millionen von Kindern keinen Zugang zu Bildung.**

Mit Ihrem zinsenlosen Darlehen ermöglichen Sie Jugend Eine Welt nachhaltige Projekte und Programme der Entwicklungszusammenarbeit umzusetzen.

**Danke für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit!**

**Fordern Sie jetzt detailliertes Informationsmaterial an oder lassen Sie sich persönlich beraten:**  
[darlehen@jugendeinewelt.at](mailto:darlehen@jugendeinewelt.at) | Tel. +43 (1) 879 07 07 - 43 | [www.jugendeinewelt.at/fairesgeld](http://www.jugendeinewelt.at/fairesgeld)

# ERST WENN WIR EINE VISION HABEN, KÖNNEN WIR ZUR MISSION AUFBRECHEN

## FRÜHJAHRSKONFERENZ DER KMBÖ

„Wie Jesus von Petrus nicht Dinge verlangt,  
die er nicht beherrscht, und ihn zum  
Menschenfischer macht, so sollen auch wir dort  
anfangen, wo unsere Fähigkeiten liegen“,

so Andrea Geiger vom Bildungsmanagement St. Arbogast zu den Teilnehmern der Frühjahrskonferenz der KMB Österreich. Auch Petrus hätte erst durch eine Vision erkennen müssen, dass die nicht vorgesehenen Heiden zur Gemeinde passen. Erst wenn wir eine Vision hätten, könnten wir zur Mission aufbrechen, so Geiger zum Thema „Synodaler Prozess“. Synodal würde heißen: Gott ruft zur Gemeinschaft und ich will ein Teil davon sein.



Foto: Christian Wachter

Die Frühjahrskonferenz der KMB Österreich fand heuer im Jugend- und Bildungshaus St. Arbogast in Götzing statt. Im Bild die Vertreter der KMB aus den Diözesen mit Susanne Schaudy, Geschäftsführerin von Sei So Frei – Bruder und Schwester in Not und Bischof Benno Elbs.

Kupon ausschneiden, in ein Kuvert stecken und an KMBÖ, Spiegelgasse 3/2/6, 1010 Wien senden.



### Y GREIFT AUF, WAS MÄNNER BEWEGT:

- Identität und Mann-sein
- Partnerschaftliche Beziehungen in allen Lebensbereichen
- Glaube und Spiritualität
- Mitgestaltung von Gesellschaft und Kirche
- Soziale Gerechtigkeit und Entwicklungschancen

### Y ABONNIEREN

Ich möchte das Männermagazin Y abonnieren.  
5 Ausgaben im Jahr € 15.

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bestellungen per Mail bitte an sekretariat@kmb.or.at sowie telefonisch oder per Mail bei der KMB in deiner Diözese.  
PS.: Wenn du Mitglied der KMB werden möchtest, melde dich bitte ebenfalls bei deiner Diözesanstelle. Das Magazin Ypsilon ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Verlags- und Aufgabepostamt: Österreichische Post AG, MZ 02Z032352 M,  
Katholische Männerbewegung, Klosterstraße 15, 3100 St. Pölten

Retouren bitte an: KMBÖ, Spiegelgasse 3/2/6, 1010 Wien

