

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 01 • September 2014

Was heißt hier alt? - Aktive Senioren sieht man mittlerweile an jeder Straßenecke.

Ob am Skateboard in Kalifornien, bei den Senioren Meisterschaften oder beim Rollator-Wettkampf: Aktiv sind sie alle. Jeder auf seine Weise. Jeder nach seinem Können. Das Bild des alternden - auf der Bank vorm Haus sitzenden - Ehepaares, wo sie strickt und er seine Pfeife raucht, hat sich mittlerweile stark geändert. Die gängigen Klischees und Altersbilder sind im Wandel.

Lesen Sie mehr auf Seite 2



Aus dem Inhalt:

Seite 03
Perspektiven

Geschäftsführer Georg Schimper

Seite 04/05

Was bedeutet alt werden für mich?
Ansichten, Daten und Fakten.

Seite 06

Da bleibt kein Stein auf dem Anderen
Die „Rolling Stones“. Ein Portrait.

Seite 07

62 - Lebensjahr mit Fetischcharakter
Ein Interview mit Ronald Barazon

Seite 08 bis 11

Kunst & Kultur, Reisen, Kulinarisches
und Gesundheit & Fitness

Seite 18

Spitze Feder
Herbert Berger's Kolumne

Mit News aus Wien, Salzburg,
und Innsbruck

Nun haben Sie es also getan. Jetzt halten Sie die erste Ausgabe des „Residenz Spiegel“ in Ihren Händen. Ungewohnt das Format und das Aussehen? Wie finden Sie das Magazin? – Einige Monate Vorlaufzeit bis zu dieser Ausgabe stecken dahinter. Monate der Planung von Inhalt und Design. Hektische Tage nach Redaktionsschluss und vor Druckbeginn.

Der „Residenz Spiegel“ erscheint dreimal pro Jahr. Mit dem „Residenz Spiegel“ ist es nun gelungen ein gemeinsames Magazin für die drei Senioren Residenzen (Am Kurpark Wien-Oberlaa, Mirabell in Salzburg und Veldidenapark in Innsbruck) zu erstellen. Das Magazin ist für Bewohner, Freunde und Interessenten der Senioren Residenzen gedacht. Inhaltlich versucht das Redaktionsteam Themen aufzugreifen, die für Senioren interessant sind. Jede Ausgabe steht unter einem bestimmten Thema.

Diesmal beschäftigen wir uns mit „Altersbildern“. Altersbilder werden in den Sozialwissenschaften und in der Gerontologie, die Gesamtheit der Vorstellungen und Einstellungen zum Alter genannt. Unterschieden werden

individuelle und gesellschaftliche Altersbilder. Die Klischees von alten Menschen gelten heute nicht mehr. Sie sind im Wandel (Seite 2). Die jungen Alten kommen. Generation 68 kommt nun langsam ins Pensionsalter (Seite 7). Anbei viele ausdrucksstarke Bilder von Karsten Thormaehlen. (Seite 8).

Editorial

von Georg Amschl

Weiters finden Sie noch Kultur-, Reise- und Gesundheitstipps (ab Seite 8), sowie viele Berichte aus den Senioren Residenzen in Innsbruck, Salzburg und

Wien (ab Seite 12). Wenn Sie gerne Rätsel lösen, sollten sie die Seite 18 nicht außer Acht lassen.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen des „Residenz Spiegel“. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an redaktion@seniorenresidenzen.co.at.



Was heißt hier schon alt?

Ein seltsamer Begriff: „alt“. Oft einseitig besetzt und gerne mit „älter“ umschrieben. Was ist überhaupt alt und was assoziieren wir damit? Altersbilder begleiten unseren Alltag. Sie nehmen darauf Einfluss welche Rollen alte Menschen in der Gesellschaft innehaben und welche Rollen sie sich zutrauen.

von Andrea Weilguni

Zu welcher Sorte gehören Sie? Zum umtriebigen Alten, der wie der Inder Faujah Singh mit 101 einen Marathonlauf absolviert und meint: „The day I stop running, will be the day that I die.“ Vielleicht sind Sie aber mehr wie die Holländerin, Ria van den Brand, die sich mit 70 einen Traum erfüllte und zum ersten Mal eine Achterbahnfahrt machte.

Das Alter hat viele Gesichter. Von der strickenden Oma am Herd sind wir mittlerweile weit entfernt.

Sprache schafft Wirklichkeit

Während mit „alt“ vorwiegend negative Eigenschaften assoziiert werden – wie kaputt, verbraucht, überholt –, wird „jung“ mit makellos, neu, begehrenswert verbunden. Alt ist auch anders. Jung auch. Alt ist ebenso weise, souverän und erfahren.

Jung bedeutet auch unreif, unwissend, unsicher. Als wäre jung gut und alt schlecht. Das spricht für eine Haltung, die trotz vielfacher Widerlegung unverändert gegenwärtig ist. Sprache schafft Wirklichkeit. Sprache drückt

Wirklichkeit aus. In den letzten Jahrzehnten lag das Bemühen darin, den Blick auf Ressourcen und Potentiale des Alters zu erweitern. Die Sichtweise, die das Alter mehr defizit-, denn kompetenzorientiert wahrnimmt, ist unverändert vorhanden.

Das drängt Alte in bestimmte Rollen, engt Potentiale ein. Alt wird dann vielfach mit Hilfsbedürftigkeit, Krankheit, Verlust, Pflegebedürftigkeit, Abhängigkeit, Rückzug etc. – eben mit Defizit, Einbußen – verbunden.

Die Mehrzahl der Senioren ist nicht hilfs- oder pflegebedürftig und krank. Heutige Senioren sind fitter, gesünder, agiler denn je. Sie möchten ihre Potentiale, ihr Wissen und Engagement einbringen. Es braucht eine ausdifferenzierte Sichtweise des Alterns und Alterserlebens.

Junge Alte

Alter wird zur Kraft, wenn es als Kompetenz gesehen wird. Die Alten haben dann ihre Le-

bensberechtigung, wenn der Begriff nicht abwertend verwendet wird und „die Alten“ gleichberechtigt neben „den Jungen“ stehen kann. Die Formulierung „die Älteren“ ist beschönigend. „Junge Alte“ scheint in diesem Zusammenhang paradox und dennoch ein Spiegelbild unserer Gesellschaft zu sein.

Sie sind die noch nicht Alten und bezeichnen mittlerweile eine neue soziologische Gruppierung. Wenn schon alt, dann wenigstens jung alt.

Ein Beispiel sind Medien. Senioren bekommen erst langsam Raum. Frauen im Speziellen. Das hohe Alter, das heißt ab dem 80. Lebensjahr, wird dabei vielfach ausgespart und übertrieben positiv und ästhetisiert vermittelt.

Verliebt mit 80

Was wir mit Alter verbinden, ist durch den kulturellen Kontext, die gesellschaftlichen Bedingungen und durch die individuellen Erfahrungen mit älteren Menschen geprägt. Ab wann ist man nun „alt“? Mit der Pension? Oder ist es der Zeitpunkt ab dem man sich „alt“ fühlt?

So scheint es einen großen Unterschied zwischen dem kalendarischen, biologischen Alter und dem individuellen, sozialen Alterserleben zu geben. Selbstbild und Fremdbild müssen nicht immer übereinstimmen.

Ist man nun zu alt, um mit 45 den Führerschein zu machen oder noch jung genug, um sich mit 80 zu verlieben? Beides kann man verneinen, dennoch wird einem eine große Aufmerksamkeit zuteil werden. Definitiv gibt es für gewisse Dinge die entsprechenden Lebensphasen. Wer soll bestimmen, was altersadäquat ist? Herkömmliche Alterskategorien können hier nur eingeschränkt bei der Klärung helfen.

„Ab wann ist man nun alt? Mit der Pension? Oder ist es der Zeitpunkt ab dem man sich alt fühlt?“

Altersbilder, die uns in Werbung, Sprache, Bildung, oder im Arbeitsleben vermittelt werden, entsprechen nicht unbedingt der Realität des Alters. Sie bilden Altersstereotypen ab.

Sie nehmen Einfluss auf das Verhalten gegenüber alten Menschen und deren Erleben und Handeln und letztlich auf das, wie wir uns selbst und unser Alter wahrnehmen und bewerten. Da sich niemand gerne außerhalb der Norm bewegt, prägen diese Bilder unser Ver-

halten. Altersbilder sind vereinfachte Vorstellungen. Sie sind nie wertfrei.

Für immer jung

Einschränkende Altersbilder können die Sicht auf eigene Potentiale verbauen oder deren Einsatz erschweren oder verhindern. – Ich kann nur so kompetent sein, wie es mir ermöglicht wird. Ein wechselseitig bedingter Prozess. Mit zunehmendem eigenem Alter wird der Begriff des Alters oder Alterns facettenreicher.

Das Phänomen, sich als jünger zu erleben, als das kalendarische Alter, scheint bei Älteren dabei häufiger zu sein als bei Jüngeren. Ebenso die Wahrnehmung, dass die anderen alt sind und man selber nicht.

Als würden sich die Alten von der Gruppe der Alten distanzieren wollen, weil sie nicht sonderlich positiv assoziiert ist und damit bestenfalls „älter“ bleiben wollen. Der Begriff „älter“ wird immer weiter ausgedehnt, um sich vom verallgemeinernden Altsein und den dazugehörigen negativen Assoziationen und Erwartungen abzugrenzen. Entscheidend ist unsere Assoziationsbreite gegenüber dem grauen Begriff Alter.

Sich neu erfinden

An einen Umgang mit negativen Altersbildern erinnern die „Bremer Stadtmusikanten“. Sie hatten also ausgedient. Esel. Hund. Katze. Hahn. Sollten ausgesondert werden. Doch sie lassen nicht mit sich geschehen. Nehmen Reißaus. Ergreifen Eigeninitiative.

Nehmen sich Raum und gründen wohl die erste „Alten-WG“. Das Schlüsselwort ist dabei die Kreativität. Was machen die Bremer Stadtmusikanten? Sie brechen mit den ihnen zugeordneten Rollen, Klischees und schaffen sich ein neues Leben.

Jedes Lebensalter stellt an uns spezifische Entwicklungsaufgaben, die wir zu meistern versuchen.

Alte Menschen haben im Umgang mit Lebensveränderungen und kritischen Lebensereignissen viel Erfahrung, viel mehr als vergleichsweise junge Menschen. Sie sind damit zumeist erfahrener, was das Entwickeln kreativer Lösungen betrifft. Diese Lebensherausforderun-

gen, die sich im Alter stellen, kann man negieren, ignorieren, verdrängen oder als Quell neuer Lebensinspiration sehen.

Sich neu zu erfinden, ist ein hochkreativer Akt, der von manchen nicht geleistet werden kann, weil sie Neues nicht mehr integrieren können oder wollen. Das Alter ist nichts anderes als eine Lebensphase, die eine Neuorientierung abverlangt. Aber nur die Auseinandersetzung damit eröffnet den Weg zur kreativen Neuorientierung, z.B. in der Gestaltung des Alltags, beim Finden neuer sozialer Rollen oder im Umgang mit Belastungen – unabhängig von herkömmlichen Altersbildern, die möglicherweise einschränken und behindern.

„Alter ist nichts anderes als eine Lebensphase, die eine Neuorientierung abverlangt.“



Der Fotograf Karsten Thormaehlen portraitiert alte Menschen (siehe Seite 8, „Jahrhundertmensch“, „Silver Heros“)

Erst dadurch ist die Entfaltung persönlicher Identität, Integrität und Lebendigkeit als kreativer, schaffender Akt möglich. Gelingt es mit diesen Ambivalenzen im Sinne einer Reifung umzugehen, bleibt Kreativität und Lebendigkeit erhalten.

Mag.^a Andrea Weilguni

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Diplompsychogerontologin in der Senioren Residenz Mirabell
Tel. 0662/ 8691-109
andrea.weilguni@seniorenresidenzen.co.at



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführer



Georg Schimper
geschäftsführender Direktor

Perspektiven

In dieser Kolumne wollen wir Ihnen Einblick in unsere Sicht als Geschäftsführung geben, mit Ihnen Standpunkte erörtern, Entwicklungsmöglichkeiten zeigen und hin und wieder auch einen Ausblick in die Zukunft wagen. Als geschäftsführender Direktor steht Herr Georg Schimper „mittendrin“ im Tagesgeschäft. Die langjährige Erfahrung in leitenden Positionen in der Hotellerie lässt den Blick vor allem immer wieder auf die dienstleistungsnahen Bereiche fallen. Herr Michael Wolfrums Perspektive als „nur“ Geschäftsführer, Bankkaufmann und aus der Projektentwicklung kommend ist mehr auf den Bereich Bauten & Technik sowie Finanzen gerichtet.

Gemeinsam ist unsere Sichtweise „Der Mensch steht im Mittelpunkt“, die mittlerweile in dieser oder abgewandelter Form von vielen anderen Betreibern im Bereich von Seniorenimmobilien übernommen wurde. In unserem Gründungsjahr 1994 waren wir der erste Betreiber mit einem derart ausgeprägten Dienstleistungsangebot. In den letzten 20 Jahren hat sich allgemein sehr viel zum Positiven weiter entwickelt. Dies ist für uns Ansporn, beständig neue Angebote zu schaffen und die Zukunft mit Ihnen gemeinsam positiv zu gestalten.

Unser Ziel ist es, den Bewohnern ein individuelles, autonomes Leben in der Gemeinschaft bei größtmöglicher Sicherheit und Selbständigkeit zu ermöglichen. Bitte sprechen Sie uns jederzeit gerne an. Möge auch der eine oder andere Beitrag im neuen „Residenz Spiegel“ wie eine offene Tür sein, Ihr Interesse erwecken und Ihnen möglicherweise auch die eine oder andere Perspektive aufzeigen.

Daten & Fakten

Demografische Entwicklung.

Die Lebenserwartung steigt kontinuierlich in Österreich, Europa und in vielen Teilen der Welt. Ein heute in Österreich geborenes Mädchen hat gute Chancen 100 Jahre alt zu werden.

Im internationalen Vergleich ist die „Lebenserwartung bei der Geburt“ ein wichtiger Indikator. Im Jahr 2011 lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei der Geburt für Frauen bei 83 Jahren und bei Männern bei 78 Jahren.

04

Vor hundert Jahren lag die Lebenserwartung bei von Frauen bei der Geburt bei 44 Jahren und für Männer bei 40 Jahren.

Bis zum Jahr 2050 wird die Lebenserwartung nach Prognosen der Statistik Austria für Frauen auf 90 und für Männer auf 86 Jahre ansteigen.

Parallel zur steigenden Lebenserwartung gibt es einen weiteren Trend: In europäischen Ländern ist die Geburtenrate relativ niedrig, die Bevölkerungszahl würde ohne Zuwanderung zurückgehen und der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung steigen.

Im Jahr 2050 werden 34 Prozent der Gesamtbevölkerung in Europa über 60 Jahre alt sein. Neben der steigenden Lebenserwartung ist in Europa der Hauptgrund für diese Entwicklung die Alterung der starken Geburtsjahrgänge aus den 1950er- und 1960er-Jahren. Die sogenannte „Baby-Boom-Generation“.

Weltweit wächst der Anteil der über 60jährigen schneller als jede Altersgruppe. 2025 soll es insgesamt mehr als 1,2 Milliarden Menschen geben, die 60 Jahre oder älter sind.



Von der Bedeutung des Alters

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass die Lebenserwartung in den letzten 100 Jahren immens gestiegen ist. Ein Mensch konnte um 1900 mit einem durchschnittlichen Alter von 50 Jahren rechnen, während ein 2012 geborenes Kind nach Berechnungen der WHO im Durchschnitt über 80 Jahre erreichen kann.



Es gilt also Körper, Geist und Seele auf die reifen Jahre einzustimmen.

Die geschenkten Jahre nutzen

In den letzten 100 Jahren ist also ein völlig neuer Lebensabschnitt entstanden. Erfahrungen, wie diese geschenkten Jahre effektiv bewältigt werden können, liegen leider kaum bis mangelhaft vor. Insofern ist der einzelne auf sich selbst zurückgeworfen, „das Alter“ zu gestalten bzw. bei nicht so guter Gesundheit sich den Gegebenheiten anzupassen.

Für mich ist die Gesundheit somit eine wesentliche Voraussetzung für ein lebenswertes Alter. Gleichzeitig beginnt aber auch die Beschäftigung mit der Optimierung der Lebenszeit

immer früher, da der Lebensstil einen enormen Einfluss auf die spätere Gesundheit ausübt.

Hohe Ziele setzen

Es gilt also Körper, Geist und Seele auf die reifen Jahre einzustimmen. Dabei sollte das Leben in sich weitenden Ringen erarbeitet werden. Innerhalb der eigenen Entwicklung ist es ein Gebot, immer wieder höhere Ziele zu formulieren und umzusetzen.

Dies beinhaltet erstens ein Mehr an Wissen anzusammeln, um dadurch größere Zusammenhänge zu erkennen und zweitens, wie Goethe es formuliert, so hoch wie möglich in das geistige Bewusstsein einzudringen und damit ein Verständnis für eine Transzendenz zu schaffen, die am Ende den Übergang in ein anderes Dasein erleichtert und vorbereitet. Selbst wenn wir sterben, wird es nach Hesse immer wieder „weitere Stufen“ geben, auf denen wir uns aufs Neue erproben müssen und unserer Entwicklung vorantreiben, egal wie schlimm oder unerträglich dies uns manchmal auch erscheinen mag.

Diese Geisteshaltung gibt uns Hoffnung, dass es immer wieder neue Lebensabschnitte zur Vollkommenheit zu erreichen gibt. Es sei jedem Menschen vergönnt, diese Ziele im Alter zu erreichen.

Prof. Dr. Ingrid Hermann

Prof. Dr. Ingrid Hermann ist Mitglied des Residenz Classic Clubs der Senioren Residenz Veldidenapark und Geschäftsführerin einer Unternehmensberatung mit Sitz in Innsbruck und Karlsruhe. Karin Lechner ist Co-Autorin.



Älter werden: Fluch oder Segen?

„Du wirst alt“, sage ich halblaut vor mich hin. Mein Rücken erinnert mich schmerzlich daran, dass ich gestern das Lümmeln auf der Couch genossen, heute jedoch büßen muss. Knapp nach dem Überschreiten des vierten Lebensjahrzehnts beginnen die Wehwehchen. Noch helfen durchblutungsfördernde Cremes und Gymnastik, den Schmerz wieder vergessen zu lassen.

Viele Menschen haben mir erzählt, was sie erreicht haben und welche Wünsche nicht in Erfüllung gegangen sind. Unterschiedlich

„Altwerden ist nichts für Feiglinge.“

Joachim Fuchsberger

sind die Strategien mit der eigenen Lebensgeschichte umzugehen. Manche freuen sich zu erzählen und Bestätigung für ihr Lebenskonzept zu bekommen. Andere wünschen sich, sie könnten das Leben noch einmal leben und vergebene Chancen neu ergreifen.

Das offensichtlich ideale Lebenskonzept gibt es nicht, welches man nur nachzuahmen braucht. Jeder lebt sein eigenes Leben und muss eigene Fehler machen. Obwohl man nicht in jeder Situation das Rad neu zu erfinden braucht.

Ich lese gerne Bücher von Autor/innen, die sich mit dem Thema „Älter werden“ auseinandersetzen und selbst den Prozess des Älterwerdens durchmachen.

Joachim Fuchsberger spricht in seinem Buch davon: „Altwerden ist nichts für Feiglinge“. Die Angst, die von der Gesellschaft geforderten Höchstleistungen nicht mehr erbringen zu können, hält er für den ersten Hinweis, sich alt zu fühlen. Dieser Angst empfiehlt er das Lachen und den Kontakt zur jungen Generation entgegen zu setzen.



Helga Winger hält beim Drachenfliegen Kontakt zur jungen Generation.

Will ich mich dem „Jugendwahn“ anschließen oder langsam aber stetig „erwachsen“ werden? Mein persönliches Fazit fürs „Älter werden“ lautet: optimieren, reduzieren und delegieren.

Mag.^a Alexandra Raidl

Mag.^a Alexandra Raidl ist 42 Jahre alt, Kulturreferentin und Ernährungswissenschaftlerin in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa.

Kein Verlass

Die Alten sind nicht mehr das, was sie einmal waren! Es stirbt sich später, lebt sich länger und das vor allem besser. Und so ganz nebenbei werden sie immer mehr - Senior/innen.

Neue Perspektiven, neue Potentiale, neue Kompetenzen tun sich auf. Nur ein paar Beispiele, die althergebrachte Altersbilder ins Wanken zu bringen:

- **Das Glück kommt mit den Jahren:** Die glücklicheren Menschen sind nicht die Jungen, es sind die 65- bis 70-Jährigen. Ältere Menschen sind zufriedener als jüngere, weil sie anpassungsfähiger sind. Sie wissen besser, was sie möchten und ebenso, welche Menschen sie um sich haben möchten.
- **Still Carmen:** Carmen Dell'Orefice, Jahrgang 1931, modelt seit ihrem 13. Lebensjahr und ist unverändert erfolgreich. Diesen Trend wahrnehmend, eröffnete Christa Höhs bereits 1994 die weltweit erste Modelagentur für SeniorInnen in München - übrigens sehr erfolgreich.
- **Grau ein Trend:** Wer seine grauen Haare trägt und nicht mehr färbt, ist in. Der Trend stammt aus den USA. „Going Gray“, „Grau ist great“, „Silver hairs“ – Authentizität, zu sich stehen als neues Leitbild. Was?! Sie färben noch?
- **Carpe diem:** Die Generation 60+ ist im Gegensatz zu früher scheidungsfreudiger geworden und wagt beziehungs-technisch einen Neuanfang.
- **Alt und weise:** Das Alter bringt auch mehr Gelassenheit und Weisheit mit sich. Da Senior/innen Probleme souveräner betrachten und sich nicht so leicht involvieren lassen, werden sie auch vermehrt in Beratungsgremien miteinbezogen.

Mit diesen Perspektiven lässt es sich besser altern!



Da bleibt kein Stein auf dem Anderen

Seit mittlerweile über 50 Jahren stehen sie auf den Brettern die die Welt bedeuten: Die "Rolling Stones". Fast alle Bandmitglieder haben schon ihren 70igsten Geburtstag gefeiert. Nach wie vor begeistern sie alt und jung mit ihrer Musik. Ein Portrait.

von Georg Amschl

Ende 1961 begegneten sich Mick Jagger und Keith Richards auf dem Bahnsteig in Dartford in der Grafschaft Kent. Jagger war auf dem Weg zur London School of Economics und wartete auf den Zug.



Mick Jagger, der 71jährige Frontman der Rolling Stones.

Richards wollte ebenfalls nach London, zum Sidcup Art College. Die beiden kannten sich aus ihren Kindertagen und gemeinsamen Schuljahren, hatten sich aber aus den Augen verloren. Jagger trug Schallplatten von Chuck Berry und Muddy Waters unter dem Arm. Beide stellten fest, dass sie die Begeisterung für

diese Künstler teilten. Sie verabredeten sich, um Musik zu hören und Rock 'n' Roll und Blues zu spielen. Mick Jagger sang, Keith Richards spielte Gitarre.

Es ist unglaublich

Mit Jagers ehemaliger Schulfreund Dick Taylor spielten sie zu dritt in den Hinterzimmern der elterlichen Wohnungen und nannten sich „Little Boy Blue and the Blue Boys“. Als sie im April 1962 auf der Bühne des Jazzclubs in Ealing spielten, lernten sie den Gitarristen Brian Jones kennen. Zwei Monate später bemühte Brian Jones sich intensiv darum, eine eigene Band zu gründen. Jones sprach mit Mick Jagger, der Interesse bekundete, in die Band einzusteigen, sofern seine Freunde Keith Richards und Dick Taylor auch dabei wären.

„Ich hatte nicht erwartet, dass es fünfzig Jahre dauern werde, und nur alleine mit den Stones“,

sagt Keith Richards mit einem Lachen, „Es ist unglaublich, wirklich.“

„Es war damals eine neue Entwicklung, als berühmte Fotografen Bilder von Rock-Bands machten. Es war fantastisch“, erinnert sich Mick Jagger, „Diese Bilder wurden von sehr vielen gesehen und waren sehr wesentlich für den Erfolg und die Bekanntheit der Rolling Stones. Wir wurden zu einem Teil der ganzen ‚Sixties-Phänomene‘. Wir durchbrachen die Grenzen von Pop-Musik und Mode, Film und Fernsehen.“ – „Es war damals eine unglaubliche Energie in den Menschen in unserem Alter“, fügt Keith Richards hinzu.

Mit 70 auf Tour

Alt aber immer noch gut. Im Juni 2014 präsentierten sich die Rolling Stones im Wiener Ernst-Happel-Stadion im Zuge ihrer „14 On Fire“-Tournée in Überform und zeigten, dass sie noch immer begeistern können. Aber die größte Rock-'n'-Roll-Band der Welt, wurde bei diesem Konzert ihrem Beinamen einmal mehr gerecht – man sollte nicht über das Alter der Musiker reden, sondern wie gut sie sind.

Die ehemaligen Radaubröder brachten zu ihrem 50-jährigen Bandjubiläum ein Programm voller Hits: „Start Me Up“, „Honky Tonk Woman“, „Brown Sugar“, das obligatorische „Satisfaction“ oder die Ballade „Angie“. Mick Jagger ist auch noch mit 70 ein Ausnahmesänger und die Band selbst tritt souverän wie eh und je auf.

50 jähriges Bandjubiläum

„Es ist unglaublich, über 50 Jahre Arbeit mit ein und derselben Band nachzudenken. Natürlich sind Bandmitglieder gekommen und im Laufe der Jahre verschwunden, aber wir sind noch immer die Rolling Stones.“

„Ich hatte nicht erwartet, dass es 50 Jahre dauern werde. Es ist unglaublich, wirklich.“

Keith Richards

Zwangsläufig macht man sich Gedanken über die eigene Sterblichkeit. Aber wir machen noch Pläne und versuchen die Dinge für die Zukunft zu organisieren.“ sagt Mick Jagger, der im Juli seinen 71. Geburtstag feierte.

„Es ist noch zu früh für mich, über das Stones Vermächtnis zu sprechen“, ergänzt Keith Richards (70), „Wir sind noch nicht fertig. Es ist immer noch eine Freude mit dieser Band zu spielen.“

62 – Ein Lebensjahr mit Fetischcharakter

von Georg Amschl

Ronald Barazon ist einer der bekanntesten Wirtschaftsjournalisten in Österreich. Bis 2006 war Barazon Chefredakteur der Salzburger Nachrichten und Moderator diverser ORF-Sendungen wie „Zur Sache“ und „offen gesagt“. Seit 1972 ist Barazon der Herausgeber der Zeitschrift: „Der Volkswirt.“

Herr Barazon, wie hat sich aus ihrer Sicht das Bild der alten Menschen gewandelt?

„Das Bild hat sich total gewandelt. Das 62igste Lebensjahr hat einen Fetischcharakter erlangt. Alle wollen möglichst schnell in Pension gehen und glauben das ist wie ein Urlaub. Doch sie unterschätzen den Alltag. Viele wissen nicht, wie sie den Tag verbringen sollen und sind dementsprechend negativ eingestellt. Sie fröhnen dem ‚Wahn des Nichtstuns‘. – Dabei könnte jeder, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind, weiter aktiv sein und zum Beispiel in die Wirtschaft investieren. Wenn ich heute nicht inves-

tiere habe ich morgen nicht den Ertrag. Denn: Zu Tode gefürchtet – ist a g’storben.“

Also sollte man später in Pension gehen?

„Ich habe in meinen Kommentaren jahrelang eine Anhebung des Pensionsalters gefordert. Doch ich bin entsetzt mit welcher Brutalität das Pensionsalter nun von der österreichischen Bundesregierung angehoben wird.“

Es gibt immer mehr Pensionisten in Österreich.

Aus Sicht der Werbeindustrie sind die



14-49 Jährigen die Hauptzielgruppe. Was sagen Sie dazu?

„Die Werbeindustrie argumentiert, dass man schon die Jugend an eine bestimmte Marke gewöhnen muss – Markenprägung der Jugend. Das ist aus meiner Sicht Unsinn, da die Altersgruppe der 50 bis 65 Jährigen das meiste Geld hat, auch wenn manche von ihnen mit 65 schon alles ‚aufgefressen‘ haben und dann bis 90 ‚hungern‘. Man muss zwei Dinge im Leben planen: Den Konkurs und die Pflege im Alter.“

07

Besser hören, besser leben!

Wir lieben Ohren

Wieder besser hören und voll am Leben teilhaben: Mit dem Heimbesuchs-Service von Neuroth ist Ihre Lebensqualität nur einen kleinen Schritt entfernt.

Eine Hörminderung schleicht sich in den meisten Fällen in das Leben ein, die ersten Anzeichen sind unauffällig. Oft bemerken die Mitmenschen früher, dass etwas nicht stimmt: „Du drehst den Fernseher aber laut auf!“ – „Das heißt ‚schön‘, und nicht ‚Fön‘!“ Dass Menschen, die schlechter hören, einfach nur alles leiser hören, ist aber ein Irrtum: Eine Hörminderung beeinträchtigt vor allem die Sprache. Einzelne Laute verschwimmen und können nicht mehr so gut voneinander unterschieden werden – so werden

Gespräche zunehmend schwieriger. Kompetente Unterstützung in der Seniorenresidenz:

Alle, die nicht mehr so mobil sind oder denen der Weg in ein Neuroth-Fachinstitut zu weit ist, profitieren vom **Neuroth-Heimbesuchs-Service**. Ein kompetenter Neuroth-Hörakustiker kommt regelmäßig zum Hörgeräte-Service zu Ihnen in die Seniorenresidenz, reinigt und überprüft diese professionell und übernimmt auch den Batteriewechsel für Sie. Eine individuelle und unverbindliche Beratung sowie eine kostenlose Hörmessung gehören ebenso zum Serviceangebot. So haben Sie in nur wenigen Minuten Gewissheit, wie es um Ihr Gehör steht.



Ihr Neuroth-Heimbesuchsteam berät Sie gerne persönlich:

Innsbruck, Lutz Seiferth, 0512/566 015

Salzburg, Gerhard Wintersteller, 0662/870 805

Wien, Robert Sprem, 01/ 905 91 91

NEUROTH

Besser hören · Besser leben

Festspiel-Gedanken

von
Prof. Christian Persy

Österreich hat wie alljährlich das allgemeine Festspielfieber gepackt: von Mörbisch bis Kufstein wird Oper, Operette und Theater gespielt und es bleibt nur zu hoffen, dass bei diesem Überangebot allerorts die Bilanzen positiv ausfallen mögen! Jedenfalls ist es angebracht, in diesem Sinne Reminiszenzen und Ausblicke anzumerken.

08

Ein absoluter Glücksfall ist wohl in Mörbisch eingetreten: Anatevka sorgt in stimmiger Regie vor allem dank Gerhard Ernst und Intendantin Dagmar Schellenberger für einen gewaltigen Zuschauerboom, der die Negativa (auch vom „wunderbaren“ Intendantenvorgänger) mehr als aufgewogen hat.

Gespannt war man auf die Welturaufführung von Odön von Horvaths Geschichten aus dem Wienerwald als Oper in Bregenz: H.K. Gruber, ein Komponist der 68er Generation, der die Moderne „genießbar“ machen will, hat dazu eine recht beiläufige Musik komponiert, die viel von der Zwiespältigkeit des Theaterstückes schuldig bleibt - das Ereignis dabei Anja Silja als alte Großmutter.

Ganz besonders positiv ist in Klosterneuburg Mozarts Zauberflöte zu vermerken - ein hervorragender Dirigent und ein herzerfrischendes junges Sängersenemble.

Ende Juli starten die Salzburger Festspiele: gewiss mit einer Träne im Knopfloch, ist dies doch der Abschied vom Intendanten Alexander Pereira, der dieses Festival zu einem Hochkulturereignis gemacht hat, was nach dem Kulturprovokateur Mortier dringendst notwendig war. Heuriger Höhepunkt ist wohl Verdis Troubadour mit Anna Netrebko und Plácido Domingo.

Theaterereignis bleibt wohl Schnitzlers Weites Land und in puncto Operette, Baden mit Giuditta und Zirkusprinzessin, sowie Bad Ischl mit Graf von Luxemburg und Gigi als Musicalabwechslung.



Karsten Thormaehlen

Deutscher Fotograf. Er fotografierte bereits für Magazine, wie Stern, Focus, aber auch für internationale Modemagazine wie Madame, Elle, Vogue, GQ oder Max. Seine Fotoarbeiten wurden mehrfach ausgezeichnet.

Nach einer Berufsausbildung zum Bankkaufmann und Zivildienst in einem Altenheim begann Thormaehlen zunächst 1988 Philosophie und Kunstgeschichte in Mainz zu studieren. 1993 schloss er das Studium für Kommunikationsdesign an der Hochschule RheinMain ab.

Nach dem Studium arbeitete er als Art- und Creative Director bei einer internationalen Werbeagentur. Mitte der 1990iger Jahre lebte er in New York, wo er Werbekampagnen für Luxusmarken entwickelte und realisierte.

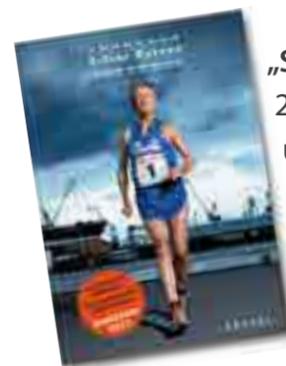
Thormaehle's künstlerisches Werk befasst sich mit demografischen und soziokulturellen Auswirkungen alternder Gesellschaften. Sein Fotoprojekt portraitiert Menschen, die 100 Jahre und älter sind. Die Wanderausstellung „Jahrhundertmensch“ fand in Österreich, der Schweiz und Deutschland große Beachtung. Ein zweiter, aktualisierter Bildband erschien unter dem Titel „Mit hundert hat man noch Träume“. Neue Ausstellung: „Aktiv in die Zukunft – Fit bis ins hohe Alter“, ab 29.10.2014 in Frankfurt am Main (D)

Silver Heros

Sie brechen Rekorde und haben die ungewöhnlichsten Lebensläufe. In seinem neuen Buch erzählt der mehrfach ausgezeichnete Fotograf Karsten Thormaehlen von älteren Menschen wie dem 84-jährigen „Bungee-Junkee“ Helmut Wirz, der sich bereits über 100 Mal in die Tiefe stürzte oder der 71-jährigen Rennfahrerin Connie Beavers, die mit 360 km/h auf dem Motorrad über amerikanische Salzseen rast.

Als einer der wichtigsten Trends im 21. Jahrhundert steht „Ageing“ zunehmend im gesellschaftlichen Diskurs: Was tun mit den zusätzlichen Jahren, die uns geschenkt werden? Wohin mit der unverbrauchten Energie, wenn das Rentenalter erreicht ist?

Wie aktuell das Thema ist, erkennt man unter anderem daran, dass die Europäische Kommission das Jahr 2012 zum „Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen“ deklariert hat und die WHO den Weltgesundheitstag 2012 einer Kampagne zum Thema widmet.



„Silver Heroes“, Kehrler Verlag 2012, ISBN 978-3-86828-303-7 und „Mit hundert hat man noch Träume“, Kehrler Verlag, 2011, ISBN 978-3-86828-243-6 von Karsten Thormaehlen.
kt@karstenthormaehlen.com

Auf Rosamunde Pilchers Spuren

„Glücklich ist England!“, schrieb der Dichter John Keats. Landschaften und reichhaltige Geschichte machen die südwestliche Küstenregion Englands zu einer perfekten Mischung aus Natur, Tradition und Moderne. Eine Rundreise von Dover über Portsmouth, Plymouth, Bath und Canterbury.

Ein Reisebericht von Alexandra Raidl

Als leidenschaftliche Motorradfahrer nahmen mein Mann und ich die zweitägige Anreise bis Calais gerne in Kauf, um mit der Fähre nach Großbritannien zu gelangen. Die weißen Klippen leuchten uns entgegen. Weithin sichtbar - Dover Castle, die größte und besterhaltene mittelalterliche Burganlage Europas.



Südenglische Kleinstadtromantik. Blick über das Städtchen Rye.

Alte englische Seebäder

Liebenswerte altmodische Seebäder wie Hastings oder Brighton wandelten sich zu schicken, anspruchsvollen Sommerfrischen. Hastings wird meist in einem Atemzug mit der berühmten Schlacht in Verbindung gebracht, in der Wilhelm der Eroberer im Jahr 1066 das angelsächsische Heer besiegte. Brighton zeigt sich noch heute teils extravagant, teils bieder. Innbegriff südenglischer Kleinstadtromantik ist hingegen das Städtchen Rye. Steil bergauf zieht die kopfsteingepflasterte Straße vom Kai des alten Flusshafens bis in das Zentrum des Ortes. In engen Gassen finden sich Cafés, Antiquitätenläden und schicke Boutiquen.

Unser Weg führt uns weiter nach Portsmouth, dem wichtigsten Stützpunkt der englischen Kriegsmarine. Ein Teil des Hafens ist heute ein Museum. Hier sind hervorragend erhaltene historische Schiffe zu sehen, wie die HMS Victory, die unter Admiral Lord Nelson 1805 an der Seeschlacht von Trafalgar teilnahm.

Tausende Jahre Geschichte

Salisbury ist ein „must to see“. Groß und erhaben wirkt das monumentale Gebäude der

Kathedrale von Salisbury. Klein und unbedeutend fühlt man sich, wenn man den berühmtesten Steinkreis der Welt – Stonehenge - besucht. Der rund 5000 Jahre alte neolithische Steinkreis beeindruckt in seiner Dimension und seinem Mysterium.

Unübersehbar thront über dem kleinen Flüsschen Arun das mächtige Arundel Castle, der Stammsitz der Herzöge von Norfolk. Nur wenige Teile der Burg stammen aus dem Mittelalter, der Großteil - wie die nahegelegene katholische Kathedrale - wurden im 19. Jahrhundert gestaltet. Beeindruckend, die Gemäldesammlung mit Werke von Rubens, van Dyck, Reynolds. Verzaubert und verzückt ist man beim Besuch des umliegenden Parks mit seinen Wasserspielen, Glashäusern und Ziergärten.



5000 Jahre Geschichte. Der Steinkreis von Stonehenge.

Wenn das Land zu Ende ist

Land's End ist der westlichste Punkt in der Grafschaft Cornwall. Tausend brechen sich hier die Wellen an den Granitfelsen. Unser Blick wanderte bis zum Leuchtturm, der einst den Seefahrern den Weg wies. Der Küste entlang besuchten wir St. Ives, ein Fischerdorf, das für viele der Innbegriff Cornwalls ist. Um 1900 wurde das Städtchen von namhaften Künstlern entdeckt. Noch heute ist die Tate Gallery St. Ives international bekannt. Wer sich Zeit nimmt, kann zwischen den Restaurants und Touristenläden tatsächlich noch gutes Kunsthandwerk und zeitgenössische Galerien entdecken.

Das wohl berühmteste Fischerdorf Englands ist Clovelly und Privatbesitz einer einzigen

Familie. Das Fischerdorf darf von Besuchern nur zu Fuß erkundet werden. Vor jedem Cottage wuchert bunte Blumenpracht und man wird eingeladen, English Tea und Scones mit clotted cream zu probieren.



Das kleine Fischerdorf St. Ives, berühmt durch die Tate Gallery.

Heiße Quellen und ein Mord

In Bath sprudelt 43°C heißes und mit 43 Mineralien versetzt Wasser aus dem Boden. Schon die Römer errichteten hier 54 n.Chr. Thermen. Die zweite Blüte erlebte Bath im 18. Jahrhundert als es zu einem schicken mondänen Badeort wurde. Bessere Kreise konnten es sich leisten, in Bath zu flanieren und so manches Wehwehchen zu kurieren.

Unser letztes Reiseziel ist Canterbury, eine der ältesten Siedlungen der Britischen Inseln. Die Kathedrale von Canterbury ist eine Welt für sich. Auf dem Fundament eines normannischen Baus sehen wir heute das Zentrum der anglikanischen Kirche, das erst 1841 ihre Fertigstellung erlebte.

Mit etwas Glück kann man dem Läuten von Bell Harry lauschen und einen Blick auf jene Stelle werfen, an der Thomas Becket, Erzbischof von Canterbury, erschlagen wurde. In Canterbury



Clovelly, ein autofreies Dorf im Privatbesitz einer einzigen Familie.

genossen wir nicht nur viel Kultur, sondern gaben uns auch den lukullischen Genüssen von Fish'n Chips aus der Papiertüte hin. Kurz sei erwähnt, die englische Küche hat sich sehr zum Guten verändert.

Sorgenbrecher sind die Reben

Giancarlo Travaglini hatte einen Traum: Der umtriebige Winzer aus dem kleinen Städtchen Gattinara im norditalienischen Piemont wollte sich und der Weinwelt beweisen, dass aus der edlen aber eigentümlichen Nebbiolo-Traube ein Rosinenwein entstehen kann – in der Herstellungsweise dem berühmten Amarone nachgeahmt.

von Michael Ortmanns

Sein halbes Winzerleben experimentierte er mit der Trocknung der spät gelesenen Trauben, bis im Jahrgang 2004 der Durchbruch gelang. Es war das letzte große Werk Travaglinis, er starb im gleichen Jahr an den Folgen eines Schlaganfalls, den er mitten in den Weinbergen bei der Begutachtung seiner Nebbiolo-Schätze erlitt.

10

Seine Tochter Cinzia brachte das önologische Vermächtnis ihres Vaters auf die Flasche und so steht er heute vor mir: „Il sogno“ – der Traum (um die 60 Euro, ab Hof, +39-0163-833588, www.travaglinigattinara.it).

Ein Traum dauert an

Rubinrot kommt er ins Glas, etwas dunkler, als man es vom Barolo, dem wohl bekanntesten Nebbiolo-Wein gewohnt ist. Der Geruch aber ist mehr als typisch für die Traube, man wähnt sich tief im Wald nach einem kräftigen Schauer, feuchte Erde und Pilzaromen dominieren.

Der erste Schluck lässt erahnen, was die weiteren bestätigen: Die Säure dominiert den Wein, Kräuter und Gewürze sind schon da, auch der Ansatz heller Früchte, aber: Travaglinis Traum dauert noch an, der Wein wird etliche weitere Jahre in der Flasche brauchen, bis er zum richtigen Genuss geworden sein wird.



Der Keller des Weingutes Monte Dall Ora in der Nähe von Verona (Italien).

Ich mache aus der Not eine Tugend und öffne zum Vergleich einen echten Amarone. Den „Stropa“ (ebenfalls 60 Euro ab Hof, 0039-0457-704462, www.montedallora.com) habe ich vor einigen Jahren zufällig in einem sehr kleinen Weingeschäft am Gardasee entdeckt. Seine

auffällig gestaltete Flasche mit wachsener Kapsel und einem um den Flaschenhals gebundenen Rebstock hatte mich aufmerksam gemacht. Der Amarone wird in Valpolicella, zwischen Verona und dem Gardasee aus vier nur dort wachsenden Rebsorten hergestellt.



Der Legende nach entstand er in den dreißiger Jahren, weil ein Winzer eine Lage Trauben schlicht vergessen hatte und sie dann getrocknet weiterverarbeitete.

„Stropa“ ist tiefrot, undurchsichtig, im Geruch gewaltig und schwer, fast triefend. Der Wein ist enorm ledrig, schönere Aromen wie Lakritze, Bitterschokolade, überreife dunkle Beeren sind zu erahnen, haben ihren Weg aber eben auch noch nicht in den Vordergrund gefunden. Man schmeckt „Stropa“ noch lange nach, auch hier ist klar: Er braucht noch Zeit, wenn sie reif ist, wird er zum Vergnügen.

Zum Lamm – ein würdiger Begleiter

Also schnell die dritte Flasche geöffnet, die Gäste werden ungeduldig und das Lammfilet

harrt auch eines würdigen Begleiters. Und siehe da, auf den Dritten getrockneten Roten ist Verlass.

Der „Lamarein“ (38 Euro ab Hof, 0039-0471-365582) von Josephus Mayr auf dem Unterganzner Hof in Bozen aus Lagrein-Trauben vinifiziert, ist fast schwarz, tintenartig. Er erfüllt die Luft sofort mit marmeladigen Noten, im Mund ein Beerencocktail, auch schwer, sirupartig, aber dieser Wein ist im besten Sinne fertig: Geschmeidig, fruchtig und trotzdem komplex mit einer Vielzahl von Aromen: Neben den Beeren schlägt die Vanille des Holzes angenehm zurückhaltend durch, dazu einige weihnachtliche Gewürze, Zimt, Kardamom.

Während die Flasche Lamarein zum Lamm schnell geleert ist, bleiben „Il sogno“ und „Stropa“ noch ein bisschen offen, vielleicht haben sie in ein paar Tagen ein wenig ihrer Kantigkeit abgelegt. Weine im Amarone-Stil bleiben jedenfalls in jeder Hinsicht besonders: Aus jeder Traube schmecken sie anders, gemeinsam haben sie eine enorme Komplexität, weshalb man mit manchen ihrer Vertreter eine Menge Geduld haben muss.

Wenn die Zeit aber gekommen ist, hat man immer einzigartige, meditative Weine im Glas.

Erzählen Sie mir, welche Weine Sie mögen oder schicken Sie mir Ihre Fragen und Anregungen zur Kolumne: sorgenbrecher@gmx.at



Schwere Beine - Was kann ich dagegen tun?

Jeder zweite Erwachsene leidet mehr oder weniger stark unter Venenbeschwerden, die mit zunehmendem Alter immer häufiger auftreten. Venen sind relativ dünnwandige Gefäße, mit Klappen. Diese unterstützen den Rücktransport des Blutes zum Herzen. Jegliches Abflusshindernis – langes Sitzen oder Stehen erschwert den Rücktransport des Blutes und führt somit zu einem Rückstau des Blutes, welcher wiederum die Venenklappen belastet. Gleiches gilt für einschnürende Socken und Strümpfe oder zu enge Kleidung um die Taille oder übereinander geschlagene Beine. Langfristig sind Krampfadern die Folgen. Diese können auch bloß in der Tiefe liegen.

Spielen Sie Zappelphilip

Gleich ob Sie vorbeugen wollen oder schon Krampfadern nachgewiesen haben, Bewegung ist die beste Unterstützung für Ihre Venen. Egal ob Sie gehen oder schwimmen oder auch Rad fahren - Ihre Venen werden es danken. Spielen sie ruhig einmal Zappelphilip. Kreisen sie zwischendurch im Sitzen in den Sprunggelenken, ziehen sie abwechselnd die Vorfüße hoch – dies aktiviert die Venenpumpe und unterstützt somit den Blutrückfluss. Im Stehen wippen sie doch ruhig einmal auf und ab, gehen sie auf der Stelle.

Kneippgüsse

Eine andere wertvolle Unterstützung sind Kneippgüsse. Sie helfen auch kurzfristig, wenn die Beine schon schwer sind. Nehmen Sie den Duschschauch, drehen sie den Wasserhahn so stark auf, dass sie einen schwachen Wasserstrahl, der eine Wasserplatte auf der Haut erzeugt, erhalten. Wenn das Wasser dabei spritzt, so ist der Strahl meist zu stark. Wichtig ist es diese Anwendungen nur bei innerer Wärme zu machen und nicht beim Frösteln oder Frieren. Auch sollten sie unbedingt darauf achten, dass sie sich wieder gut aufwärmen – entweder noch einmal unter die Decke oder warme Stutzen anziehen. Über längere Zeit durchgeführt, wird sich der Kreislauf wesentlich verbessern.

dungl
Therapie & Natur

Einfach in guten Händen!

Ein Team von Ärzten, Heilmassagern und Physiotherapeuten vereint das umfassende Wissen aus Naturheilkunde, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Unser Ziel ist es, Ihnen zu mehr Vitalität und nachhaltiger Gesundheit für Ihr aktives Leben zu verhelfen.

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen Beratungstermin unter:

+43 (0)1 535 48 99, reception@dunglwien.at
Mölkler Bastei 5, 1010 Wien, www.dunglwien.at

4 Tipps bei Venenbeschwerden

- Lagern Sie Ihre Beine beim Sitzen so oft wie möglich hoch und machen Sie so oft wie möglich **zwischendurch Bewegung**. Am Besten schon vor dem Aufstehen im Bett beginnen. Radeln Sie zwei bis drei Minuten in der Luft, das Blut zirkuliert besser und schießt nicht mit einem Mal in die Beine. Die Venen werden deutlich entlastet.
- Eine **homöopathische Behandlung** kann ebenfalls die Probleme verringern. Zum Beispiel mit Hamamelis D6. Es hilft besonders bei prickelnden, stechenden Schmerzen in den Beinvenen und kann unterstützend zur ärztlichen Therapie eingenommen werden. Bei starken Beschwerden kann man diese Kügelchen bis zu stündlich einnehmen, ansonsten 3x täglich fünf Kügelchen.
- Ein ausgezeichneter **Tee bei Venenbeschwerden** ist: Buchweizenkraut (60g), Zinnkraut (35g), Steinklee (5g). Alle Zutaten mischen, auf ¼ Liter Wasser nimmt man von dieser Mischung 1 Esslöffel voll, setzt kalt an, kocht kurz auf, lässt 5 Minuten ziehen, seigt ab und trinkt den Tee warm und schluckweise. Am besten 2-3 x pro Tag kurmäßig über 3 Wochen. Sollten Sie blutverdünnende Mittel einnehmen, so verwenden Sie an Stelle des Steinklees Kamillenblüten.
- Bei Venenentzündungen empfehlen wir im Dungal Zentrum Wien besonders unsere **kühlenden Wickel** mit Rosskastanienextrakt. Zwei Esslöffel des Extraktes mit ¼ Liter kühlem Wasser verrühren und darin das Wickeltuch aus Leinen eintauchen. Auf einer Liege ein Handtuch ausbreiten, die Wickeltücher auflegen, das Bein daraufgeben und den Wickel so rasch und eng als möglich anlegen. Das Frotteetuch herumwickeln und mit dem zweiten Tuch in gleicher Weise verfahren. Den Wickel 20 Minuten belassen, nach dem Entfernen die Beine mit sanften Strichen mit einer Venensalbe herzwärts sanft einschmieren.



SENIOREN RESIDENZ VELDIDENAPARK INNSBRUCK

20 Jahre Senioren Residenz Veldidenapark Innsbruck

12



1994 eröffnet, feierte das Unternehmen am 4. Juli 2014 sein 20-jähriges Jubiläum – mit einem Fest für Bewohner, Angehörige, Mitarbeiter, Eigentümervertreter und Partnerbetriebe. Am Tag darauf kamen zahlreiche Innsbrucker, Tiroler und Interessierte aus nah und fern zum Tag der offenen Tür.

von Carmen Stoffaneller

Ein Sommerfest zum Jubiläum

Der Direktor der Senioren Residenz Veldidenapark, Heinz Lemmerer, hieß die Besucher und Gäste herzlich willkommen. Anschließend schilderte der Geschäftsführer der Senioren Residenzen, Michael Wolfrum, den Werdegang der Senioren Residenz Veldidenapark.

Vertrauensarzt Dr. Christian Reitan, Landtagsabgeordnete DI Gabriele Fischer, Vizebürgermeisterin Mag. Sonja Pitscheider, Gemeinderätin Gerda Springer (in Vertretung von Bürgermeisterin Mag. Christine Oppitz-Plörer) und Gemeinderätin Herlinde Keuschnigg gratulierten zum Jubiläum und plauderten mit Bewohnern und Gästen. Bei Grillspezialitäten aus der Residenzküche, Sommerspritzer & Co, Musik und Tanz feierten alle bis spät in den Abend hinein.

Der Tag der offenen Tür

Führungen durch die Residenz in Kleingruppen, musikalische Darbietungen von Dmitri Gvozdokov aus St. Petersburg (buntes Repertoire aus Jazz, Klassik und russischen Liedern) begleiteten die Gäste durch den Tag. Sonja Penninger und Mag. Christine Thurnher luden

zu Fantasiereisen, geführten Meditationen mit Klangschalen und Brainwalking / Gehirnjogging im Park ein, Johanna Casoli zu einem italienischen Nachmittag.

Dr. Ronald Barazon, ehemaliger Chefredakteur der Salzburger Nachrichten, durchleuchtete in



seinem Vortrag die Themenbereiche Leben im Alter im 21. Jahrhundert, Altersvorsorge, Versicherungen, Pflege und Betreuung.

Veldidena und die Residenz

Das Wort Veldidena im Namen der „Senioren Residenz Veldidenapark Innsbruck“ erinnert an das Kastell, das römische Soldaten im Jahre 286 nach Christus hier anlegten, um den Alpen-Übergang zu sichern. Aus „Veldidena“ wurde „Wilten“, der heutige Innsbrucker Stadt-

teil, in dem die Residenz liegt, umgeben von einem kleinen, feinen Park in der Nähe des bekannten Klosters Wilten.

Modernes, selbstbestimmtes Wohnen

Das Leben individuell gestalten, eine vertraute und stilvolle Umgebung haben. Autonomie, Lebensfreude und Sicherheit in harmonischer Symbiose. In der Senioren Residenz Veldidenapark wird dieses außergewöhnliche Konzept des modernen, selbstbestimmten Seniorenwohnens gelebt. Sie leben ihr Leben, haben aber die Sicherheit, dass sofort Hilfe da ist, wenn diese benötigt wird.

Ambiente und Aktivitäten genießen

Sie wohnen in stilvollen, großzügigen Gästeapartments in ruhiger Umgebung. Die Apartments überraschen mit individuellen Grundrissen und sind mit Parkett- und Steinböden und großzügigen Terrassen ausgestattet. Eine kleine Einbauküche und ein helles, modernes Bad tragen dazu bei, sich rundherum wohl zu fühlen. Genießen Sie den Blick in den Park, auf die Almen und Berge rund um Innsbruck. Jedes Apartment ist mit einem Notrufsystem ausgestattet – unser Betreuungsteam ist rund um die Uhr präsent und eilt zu Hilfe.

Die Residenz bietet Basis-, Komfort- und Premium-Programme mit entsprechenden Servicepaketen an. So ist, je nach Anspruch und Bedürfnis, Wohnen mit und ohne Betreuung in jeder Differenzierung möglich.

Meine Eltern in der Senioren Residenz

Als unsere Eltern 2013 zunehmend pflegebedürftig wurden, stellte dies eine große Belastung und Herausforderung für mich und meinen Bruder dar. Ich selbst lebe in Wien, mein Bruder ist berufsbedingt wochenweise von Tirol abwesend, sodass unsere Handlungsfähigkeit eingeschränkt war. Was tun, wenn alle ambulanten Stützungs- und Betreuungsmaßnahmen nicht mehr ausreichen?



Den richtigen Platz gefunden

Wir mussten also handeln und uns mit dem Gedanken anfreunden einen Pflegeplatz und - zwar für beide - zu finden. Doch wie findet man einen guten Pflegeplatz? Nach welchen Kriterien kann überhaupt ein Außenstehender beurteilen, ob ein Pflegeheim Autonomie und Würde von alten, auch dementen Menschen respektiert und qualitätvolle Pflege leisten kann? Hochglanzbroschüren reichen da nicht. Jedenfalls unter dem Druck der Umstände haben mein Bruder und ich eine ganze Reihe von Tiroler Pflegeheimen aufgesucht und uns letztlich für die Senioren Residenz entschieden, auch deswegen weil die Senioren Residenz uns rasch und unbürokratisch einen Übergangsort zusichern konnte.

Daheim in der Residenz

Über ein Jahr wohnten dann unsere Eltern gemeinsam im 2. Stock der Senioren Residenz. Leider verstarb mein Vater im Mai dieses Jahres. Doch dieses letzte Jahr seines Lebens war unser Vater mit seiner Situation im Heim zufrieden und war dem Leben zugewandt, deshalb weil seine Autonomie und Würde von den Pflegekräften gewahrt wurde.

Unser Vater war immer ein Nachtmensch und Langschläfer. Dieser Biorhythmus wurde auch respektiert. Auch wenn er in der Nacht herumgeisterte und bis zum Mittag schlief, es wurde nicht versucht ihn früher ins Bett zu kriegen oder mit Medikamenten zu dämpfen. Wenn er

aufstand, wann immer das war, bekam er sein Frühstück. Unser Vater wurde immer mobilisiert, auch wenn er häufig stürzte und voller Blutergüsse blau war.

Autonomie und Selbstbestimmung

Es kann für Pflegekräfte nicht immer leicht sein, dieses Risiko einzugehen und zusehen zu müssen, wie Bewohner auch stürzen und sich verletzen können. Doch statt den leichten und risikolosen Weg zu gehen und die Bewohner in ihrer Freiheit durch Medikamente oder Seitengitter zu beschränken, versuchen die Mitarbeiter der Senioren Residenz, ihren Bewohnern ein größtmögliches Maß an Autonomie und Selbstbestimmung zu ermöglichen. Das hat auch mein Vater geschätzt und deshalb war er auch bis zum Schluß glücklich.

Danke an alle

Ein Merkmal für die Qualität eines Pflegeheims ist der Umgangston und die Kommunikation aller Mitarbeiter. Von den diplomierten Pflegekräften, den Hilfspflegerinnen bis zu den Beschäftigten von Restaurant und Reinigung - alle gehen wertschätzend, freundlich und positiv mit den Bewohnern um.

Mein Bruder und ich möchten daher noch einmal unseren Dank den Mitarbeitern aussprechen. Besonders danken möchten wir Schwester Angelika für ihre Fürsorge und Dr. Reitan, den behandelnden Arzt für seine Umsicht und Klarheit.

Hansjörg und Martin Schlechter

Jubiläen

101 Jahre
Rosa Hanser am 28. August



85 Jahre
Anna Kratter am 15. Juni
Erika Sturm am 18. Juni

Wir gratulieren den drei Damen zu Ihren besonderen Geburtstagen und anderen Geburtstagskindern recht herzlich.



Dr. Heinz Lemmerer
Direktor in Innsbruck

Jetzt beginnt's!

Nach einem Leben, das vom Beruf geprägt war, darf man sich endlich ohne jede Sorge und schlechtes Gewissen um sich selbst und seine Bedürfnisse kümmern. Es braucht eine gewisse Zeit, bisher nicht verfolgte Ziele in Angriff zu nehmen und um zu erkennen, dass das Alter viele positive Aspekte in sich birgt.

Wie man aber sein eigenes Älterwerden erfährt, das hängt zu einem nicht geringen Teil von der inneren Einstellung ab. Nur wer das Alter als Chance sieht, sein Leben weiterhin aktiv zu gestalten, wird diesem Lebensabschnitt letztlich positiv gegenüberstehen.

Mit den Anforderungen an ein aktives Altern, werden einige gut zu Recht kommen. Es wird aber auch Menschen geben, die nicht mehr in der Lage sind, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, es zu strukturieren oder sich soziale Netze zu schaffen.

Ohne lästige Pflichten

Wohnen in der Senioren Residenz Veldidenapark kann eine künftige Wohnform sein. Im aktiven Wohnbereich organisieren die Bewohner in ihren großzügigen Apartments ihren Alltag selbst.

Die Mitarbeiterinnen der Residenz erledigen die lästigen Pflichten des Alltags, schaffen Räume für Tätigkeiten, die Freude bereiten und sorgen für Abwechslung: Wanderungen, Vernissagen, Sprachkurse, Konzerte, Yoga, Shiatsu uvm.

Benötigt ein Bewohner Pflege und Betreuung werden diese Leistungen jederzeit und rund um die Uhr von geschultem Personal erbracht.

Die guten Jahre beginnen jetzt!

Wussten Sie das?

von *Stephan Aulitzky*

14

Bereits ab dem 50. Lebensjahr sollte man beginnen sich damit auseinanderzusetzen, wo man im Alter leben möchte. Aber wer tut das schon?

In meiner täglichen Arbeit als Interessentenberater der Senioren Residenz Mirabell in Salzburg werde ich mit den unterschiedlichsten Gründen und Motivationen konfrontiert, die ältere Menschen zu einer Übersiedelung in unser Haus bewegen und was sie veranlasst, diesen Schritt letztlich auch zu tun. Es berührt mich sehr, wenn ich erfahre, wie schwer eine solche Entscheidung fallen kann. Mit dem Gedanken einer Übersiedelung setzt man sich zu meist spät auseinander. Nur zu gerne wird das Thema weggeschoben. Oft braucht es einen äußeren Anlass. Ihnen allen ist aber gemein: „In ein Heim will man nicht.“

An dieser Stelle kann ich Sie beruhigen. Als eine von drei Senioren Residenzen, sind wir ein Apartmenthaus der gehobenen Klasse mit Zusatzleistungen für Senior/innen. Neben einem niveaувollen Ambiente, hochwertiger Küche und fachlichem Wissen, erwartet Sie ein persönlicher und auf sie abgestimmter Service.

Die Entscheidung für eine Übersiedelung braucht Zeit, muss heranreifen und muss abgewogen werden, damit nichts übereilt wird. Meine Aufgabe liegt darin, Sie von der ersten Anfrage, bis hin zu Ihrer Entscheidung gut zu beraten und Ihnen zur Seite zu stehen. Gerne stehe ich für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

► **Mag. Stephan Aulitzky**

Interessentenberatung
 Tel. 0662 / 8691-400
stephan.aulitzky@seniorenresidenzen.co.at



Im Herzen Österreichs

Kommen Sie mit auf einen kleinen Streifzug durch die Senioren Residenz Mirabell in Salzburg und erhalten Sie einen Einblick in die Veranstaltungshöhepunkte des Sommers.

von *Andrea Weilguni*

Das Sommerfest im Juni stand unter dem Motto „Heimat Österreich“. Mit Akribie wurde der gemütliche Innenhof der Residenz in rot-weiß-



Trachten, gute Musik & kulinarische Köstlichkeiten. Zutaten für ein perfektes Sommerfest.

rot gehalten. Neben aparten Dirndlgewändern, sah man schnittige Lederhosen, irdenes Geschirr und Wiesenblumen. Umrahmt von ländlichen Klängen von der Familienmusik Herzog aus Saalfelden bekam man österreichische Köstlichkeiten kredenzt. Den kulinarischen Ansprüchen entsprechend wurden aus einer kleinen Almhütte österreichische Schnäpse angeboten. Je später der Abend wurde, desto flotter wurde die Musik. DJ Sigi Singer brachte erneuten Schwung in die Runde.

Engagierte „Fleißige Bienen“

Eine der Besonderheiten am Sommerfest war unter anderem der Handarbeitsmarkt. Mit großer Sorgfalt und viel Engagement wurden liebevoll Handarbeiten von den Bewohner/innen gestaltet und zum Verkauf angeboten.

Mittlerweile gibt es diese Runde kreativer Damen seit einem Jahr. Sie nennen sich die „Fleißige Bienen“. Bei der wöchentlichen Näh-, Bastel- und Handarbeitsrunde wird gestrickt, gehäkelt, gestickt, gezupft, gemalt, genäht und geschnitten. Es wird beratschlagt, kritisiert, neue Ideen kreiert und letztlich werden die „woll-lustigen“ Damen von einander inspiriert.

Wenn man diese geballte Energie auch noch einem guten Zweck widmen kann, dann wird es so richtig gut! Im Herbst wird der gesamte Erlös von € 1.500,- an das Kinderkrankenhaus in Salzburg gespendet. Dort kommt die Summe bei der Schaffung eines Therapiegartens für die kranken Kinder zum Einsatz.

Während andere noch in spätsommerlicher Stimmung sind, sind die „Fleißigen Bienen“

bereits beim Planen des Handarbeitsmarktes für den Winter. Nachdem schon eingekocht wurde, wird nun wieder an Socken, Schals, Handschuhen und an Dinge gedacht, die äußerlich und insbesondere innerlich erwärmen und erfreuen.



Kreativ sind sie, die „Fleißigen Bienen“ aus der Senioren Residenz Mirabell.

Über den Dächern von Salzburg

Ein weiteres Highlight im Sommer sind immer die feinen Cocktailabende über den Dächern von Salzburg. Ganz oben, ja ganz weit oben im sechsten Stock werden die lauen Sommerabende nicht nur zum Plauschen und Sonnen genützt, sondern auch zum Genießen von feinen Cocktails.

Piña Colada, Mojito, Gin Tonic, Aperol, Hugo und den eigens für das Haus kreierte Kiss: weißer Rum mit einem Schuss Kirschsirup, einer Kirsche und mittendrin einem riesigen Eiswürfel. Jetzt nur noch trinken. Wem es etwas zu stark ist, sei ein Spritzer Soda empfohlen. Es



Cocktailabende - hoch über den Dächern von Salzburg.

mag etwas mildern. Einfach nur: Hm! So lässt es sich gut leben und genießen und die Stunden verfliegen am Dach, bis es finster wird und die Phase der tiefen philosophischen Gespräche unter klarem Sternenhimmel anbricht.

Ein Erlebnis. Dort oben, den Sternen so nah. Dann zeigen sich die schönsten Seiten des Lebens und wie eine Dame meinte: „So lässt sich doch gut älter sein!“

Kamingespräche

Mitternacht wird es nicht immer, aber manchmal schon. Eigentlich gibt es so gut wie gar nichts, worüber hier nicht schon diskutiert wurde, außer über Politik und Religion. Diese beiden Themen wurden einstimmig ausgeklammert.

Einmal pro Monat trifft man sich um 18.30 Uhr. Ein harter Kern aus interessierten Bewohner/innen diskutiert was das Zeug hält – und das immerhin schon seit mehr als elf Jahren. Ob der Liebe auf den Grund gegangen, das Wesen der Freundschaft ergründet, gängige Altersbilder kritisch hinterfragt oder die Herausforderungen in einer Gemeinschaft zu leben, diskutiert werden, zu lachen gibt es immer etwas. In der Regel wird es spät. Und das ist gut so.

Die Runde ist ein ideales Portal, um sich einmal von einer anderen Seite kennenzulernen, um Gedanken auszutauschen, sich Anregungen zu holen, eine nette und sehr lebendige Runde zu erleben und vor allem, um ausgiebig zu lachen. Je später es wird, desto heiterer wird es.



Begegnung der Generationen gab's auch beim Sommerfest in der Residenz.

Begegnung der Generationen

Im Herbst startet ein Kooperationsprojekt mit dem Privatgymnasium „Borromäum“ in Salzburg. Diese Schule legt sehr viel Wert auf die Förderung intergenerativer Dialoge und dem Wissenstransfer zwischen den Generationen. Gedacht ist, dass Bewohner/innen der Senioren Residenz Mirabell in der Schule über ihre Berufe erzählen, über ihr Wissen und ihre Erfahrungen auch im zeitgeschichtlichen Kontext mit den Schülern ins Gespräch kommen. Die Schüler wiederum werden zu den Kamingesprächen als Diskussionsgäste eingeladen.

Mehr über dieses Projekt in einer der nächsten Ausgabe des „Residenz Spiegels“. – Und sollten Sie mal des Weges sein, schauen Sie doch vorbei in der Senioren Residenz Mirabell in Salzburg.



Mag.ª Brigitte Geretschläger
Direktorin in Salzburg

Neues Zuhause

Jeder Umzug ist mit einer großen persönlichen Umstellung verbunden. Im bisherigen Zuhause mag sich ein Betreuungsbedarf bereits unmerklich eingeschlichen haben. Da ist es verständlich, wenn der eigene – vielleicht nur zeitweise oder geringe – Wunsch nach Unterstützung nicht so wahrgenommen wurde und die Entscheidung in eine Senioren Residenz zu ziehen im Nachhinein manchmal kurzzeitig „als falsche Entscheidung“ empfunden wird. Zwar können in der Nachbarschaft alte Menschen gewohnt haben, dennoch fällt dem neuen Bewohner auf: „Hier sind aber viele alte Menschen. Passe ich hier her?“

Aktiv mitgestalten

Nur wer die aktuelle oder künftige Unterstützung im täglichen Leben aktiv annehmen kann und will, dem fällt das Eingewöhnen leicht. Ja, der positiv auf die neue Umgebung zugehende Bewohner wird schnell die vielen Möglichkeiten entdecken, die sich ihm auftun und die in den eigenen vier Wänden allein nicht mehr gelebt werden können.

Selbst wer stark genug ist, den Umzug mental zu akzeptieren, kann manchmal in den ersten Tagen in ein emotionales Loch fallen. Reaktionen wie Übelkeit, Resignation, Appetitlosigkeit und ein „Sich-gehen-lassen“ können Angehörige sehr belasten. Je nachdem wie die Entscheidung des Umzugs zustande kam, können diese Reaktionen die Richtigkeit der Entscheidung anzweifeln lassen.

Neuer Lebensabschnitt

In unserer Senioren Residenz wird eine professionelle Einzugshilfe angeboten, die den neuen Bewohnern die Möglichkeit bietet Mitbewohner und Mitarbeiter kennen zu lernen, sich zu orientieren und mit dem Tagesablauf vertraut zu werden.

Wichtig ist in jedem Fall, den Umzug nicht als Endstation zu begreifen, sondern als neuen Lebensabschnitt.

Unzertrennliches Paar

von Alexandra Raidl

16

Kinder laufen und toben bis sie hungrig sind. Der junge Körper steuert auf ganz natürliche Weise, wann er sich bewegen will und wann es Zeit ist, wieder „Energie“ zu tanken.

Als Erwachsene lernen und entscheiden wir, beeinflusst von vielen äußeren Faktoren, was und wie viel wir zu uns nehmen. Ernährung steht sehr eng mit unserer Leistungsfähigkeit und unserem persönlichen Wohlbefinden in Verbindung. Die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen ist Voraussetzung, dass unser Körper die täglichen Aufgaben erfüllen kann und wir uns geistig fit fühlen.

Zahlreiche Studien beweisen, dass die Zusammensetzung unserer Ernährung großen Einfluss auf die Gehirnfunktionen wie Gedächtnisleistung, Lernen neuer Fähigkeiten und Erinnerungsvermögen hat.

Je bunter, je vielfältiger und mäßig kalorienreich unsere Mahlzeiten sind, desto besser ist sichergestellt, dass wir mit allen Nährstoffen versorgt sind.

Zur Ernährung sollte sich auch der „Partner“ Bewegung gesellen. Jüngst wurde bewiesen, dass auch ein Spaziergang von 10-15 Minuten pro Tag einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden hat. Somit ist der Ausrede des Zeitmangels und mangelnder körperlicher Fitness jede Grundlage entzogen. Wäre es nicht schön, am Glück dieses Paares jeden Tag aufs Neue teilzuhaben?

Mag.^a Alexandra Raidl

Ernährungswissenschaftlerin
 Tel. 01 / 680 81-512
 alexandra.raidl@seniorenresidenzen.co.at



In da „Loamgrui“

„Loamgrui“ heißt das Kellerdorf in Unterstinkenbrunn im Weinviertel. Es ist in seiner Art einzigartig. - Der „Residenz-Chor“ wurde vom örtlichen „Köllamauna-Chor“ zu einem gemeinsamen Konzert im Sommer eingeladen.

von Alexandra Raidl

Aus der Hochblüte des Weinanbaus in der Region, noch vor der Reblausplage am Beginn des 20. Jahrhunderts, stammt das Kellerdorf



Der „Residenz-Chor“ unter der Leitung von Frau Faltynek

Loamgrui. Es ist in seiner Art einzigartig. Die Keller sind in Form eines Dorfes angelegt.

Der „Residenzchor“ wurde vom ortsansässigen „Köllamauna-Chor“ zu einem gemeinsamen Konzert eingeladen. Die beiden Chorleiter, Herr Graf und Frau Faltynek, dirigierten die zwei Chöre mit geschickter Hand unter Begleitung von Akkordeon und Piano. In den Presshäusern wird nicht nur guter Wein gelagert, sondern auch so manche Schmankerln. Eine zünftige Winzerjause erwartet die Sängerinnen und Sänger im Buschenschank der Familie Gass.

Demnächst

Präsentation des Films „Willkommen zu Hause“

Der Film zeigt das Leben in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa.

- Wann? - am 16., 17., 18. und 19. September 2014, um 11.00 Uhr
- Wo? - im Theater Am Kurpark

Konzert „VIVA la DIVA“

Marina und Michael Kaljushny gastieren mit dem Travestie-Star Renata Ravell am 25. September 2014, um 18.00 Uhr im Theater Am Kurpark

- Eintritt: Bewohner € 7,- / Gäste € 9,-

Grußwort



„Wir leben heute in einer Zeit, wo Gott sei Dank es immer Menschen ermöglicht wird, ihr Leben auch im fortgeschrittenen Alter in Gesundheit und Würde zu leben, auch wenn sie Betreuung und Pflege benötigen. Dazu zählt besonders auch die Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen, wo die Menschen auf ihrem Glaubensweg ermutigt und begleitet werden.“

Kardinal Christoph Schönborn
Erzbischof von Wien

40 Jahre Kurpark

Geschichtsträchtig und einmalig ist der Kurpark Oberlaa. Bei einem Spaziergang durch den 100 Hektar großen Kurpark kann man so manche Kostbarkeit entdecken. So war man in den letzten Jahren bestrebt, den Gehölzbestand weiterzuentwickeln und viele nicht alltägliche Sträucher und Bäume in die bestehenden Pflanzungen einzubringen.

Auf Grund des großen Erfolgs der ersten „Wiener Internationalen Gartenschau 1964“ im Donaupark bemühte man sich 1974 erneut um die Durchführung einer internationalen Gartenschau. Am Südosthang des Laaer Bergs im 10. Bezirk, einem ehemaligen Ziegel-Areal, bot sich die Gelegenheit. Verbunden damit war die



Den Kurpark gestaltete der Frankfurter Gartenarchitekt Erich Hanke.

Schaffung des heutigen Kurparks Oberlaa. Bereits 1969 gab es an der Oberlaaer-Schwefelquelle einen Kurbetrieb.

Die „Wiener Internationale Gartenschau 1974“ wurde ein voller Erfolg mit rund 2,6 Millionen Besuchern. Ende 1974 wurde die Gartenschau in den Kurpark Oberlaa umgewandelt.

Filmteams vor Ort

„Guten Morgen“. – Bereits zum zwanzigsten Mal begrüßt Frau Seethaler die Etagendame. Diese bringt ihr zum wiederholten Mal seit einer Stunde „frische Blumen“ und „gebügelte Blusen“. Ein ungewohntes Bild, welches sich da bietet. Da wird das Schwimmbad kurzerhand gesperrt oder im Garten zehnmals die gleiche Blume vom Schauspieler Agilo Dangl eingepflanzt. Schauspielerin Christa Dangl „frühstückt“ bei mittlerweile kaltem Tee seit über einer Stunde vor der Filmkamera am Balkon. Dann sind die Szenen endlich im Kasten.

Ein großer Aufwand der da betrieben wird um alles ins richtige Licht zu rücken, denn Regisseurin Lenka Moravčíková-Chovanec dreht



Lotus Film dreht im Auftrag des ORF den Krimi „Kreuz des Südens“ im Speisesaal.

einen Kurzfilm über die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Viele Mitarbeiter und Bewohner sind als Statisten und Darsteller in die Dreharbeiten miteingebunden. Kaum zu glauben, welche schauspielerischen Talente da zum Vorschein kommen.

Ein Krimi wird gedreht

Schienen liegen quer im Speisesaal. Darauf fährt eine Krankenkamera. Schmutziges Geschirr wird aufgedeckt. Statisten werden in Position gebracht. „Ruhe bitte. Ton läuft. Film ab.“ Regisseurin Barbara Eder dreht mit Kameramann Andreas Thalhammer einige Szenen für den vierten Film der neuen ORF-Landkrimi-Reihe. An der Seite von Andreas Lust spielten unter anderem Franziska Weisz, Maria Urban und Lukas Resetarits.

Vier Krimi-Minuten im Film mit dem Titel „Kreuz des Südens“ kommen aus der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Gedreht wurde einen Tag lang in einem Gästearrondissement und im Speisesaal. Im Frühjahr 2015 ist der 90-Minuten-Film im ORF zu sehen.



Joachim Gölles
Pflegeleiter in Wien

„Hoppla!“

Der Sturz begleitet uns durch unser ganzes Leben. Als Kinder stürzen wir beim Laufen lernen. Viele von uns erinnern sich noch an blutige, aufgeschürfte Knie. Doch wenn wir als Kind gestolpert sind, haben wir uns aufgefangen oder abgerollt, sind aufgestanden und nichts war passiert.

Im Alter ist das anders. Das Risiko zu stürzen steigt im Alter wesentlich an. Etwa die Hälfte der 80 bis 89-jährigen Menschen stürzt mindestens einmal im Jahr. Ältere Menschen haben zusätzlich ein höheres Verletzungsrisiko. So sterben heute noch 40% der Verletzten nach Knochenbrüchen in dieser Altersklasse ein Jahr nach der Entlassung aus dem Krankenhaus. Wenn es nicht so fatal endet, liegt oft ein langer Weg der Rehabilitation und Pflegebedürftigkeit vor diesen Personen.

Regelmäßige Bewegung

Der Sturz ist aber kein unausweichliches Schicksal, dem Sie nicht entrinnen können. Sie haben es in der Hand etwas dagegen zu unternehmen.

Körperliche Funktionen und Beweglichkeit gehen mit der Zeit verloren, wenn man diese nicht regelmäßig nutzt und trainiert. Das heißt: Bewegen Sie sich so viel wie möglich. Nehmen Sie die Möglichkeit wahr, durch Gymnastik ihre Standfestigkeit und Ihre Balance zu schulen.

Stolperfallen entfernen

Auch ihre eigenen vier Wände können Sie sicherer machen und Stolperfallen entfernen. Viele fallen über lose Teppiche, stolpern über den Teppichrand oder herumliegende lose Kabel. Wenn Sie gerne aktiv etwas unternehmen wollen um ihr Sturzrisiko zu senken, dann beraten wir Sie gerne kostenlos, damit Sie ein verletzungsfreies Leben in der Senioren Residenz Ihrer Wahl genießen können.

Spitze Feder



von **Dr. Herbert Berger**

Alter. Ein Suchgerät wäre alterskonform, denn: "Wo sind schon wieder diese verdammten Brillen! Bitte sagt mir, wo sind meine Schlüssel wieder hingekommen!? Wen soll ich schon wieder anrufen? Ach „den“, der soll mich, wenn er will! Mich ruft auch niemand an und wenn, dann gerade, wenn ich am Klo bin oder eingeschäumt unter der Dusche stehe. Dauerd fällt mir was herunter und ich bücke mich sowieso schon schwer. Das sind nur einige der vielen alltäglichen Widrigkeiten.

Als Junger lachte ich, als mieselsüchtiger, alter Kracher ärgere mich grün und blau darüber. Vom Fernsehen will ich gar nicht reden. Gerade wenn ein interessantes Thema besprochen wird dreht der völlig bescheuerte Tontechniker die Hintergrundmusik auf alles übertönende Lautstärke. Oder, bevor die Nachrichten oder ein spannender Film beginnen, muss ich mir eine Ewigkeit lang anhören, dass Parodontose am besten mit Almax verhindert wird, dass Haar noch nie so schön war als mit Wellona und das neue CD-Album "Die Liebe in der Lederhose" der „Almsuderer“, das einsame Herzerl höher schlagen lässt. Nach der Werbung, die Werbung „Nasenzwickel Räumungsverkauf der XYZ-Familie“.

In der Zwischenzeit bin ich eingeschlafen, so dass ich die volle Aufzählung aller Produzenten, Assistenten, Aufnahmeleiter und Skriptgirls des kommenden Films leider nicht mehr mitbekommen habe. Aber kaum vor der Glotze erwacht, ein Keulenschlag „Hab ich die Abendtabletten genommen? Eine Quizfrage, die nicht einmal mein Telefon-Joker, Schwester „Nieda“ errät. Ein Schluck Feuerwasser aus der streng verbotenen Pulle ist der einzige Trost des alten Indianers, der keinen Schmerz, außer den eigenen, kennt.

Sudoku 1 (leicht)

3		2			7			9
7			4	2	8	3		6
	4	6					8	
4	2		8	7			3	
	7				1		9	4
	1	3	2		9	8		7
	3		6			4		1
				9	4		2	
		4			3			8

Sudoku ist ein Logikrätsel.

Ziel ist es ein 9x9-Gitter mit den Ziffern 1 bis 9 so zu füllen, dass jede Ziffer in jeder Spalte, in jeder Zeile und in jedem Block (3x3-Unterquadrat) genau einmal vorkommt. - Lösung für beide Rätsel anbei.

Sudoku 2 (schwer)

		5						
6	2						1	5
			8	7				6
			7				5	4
7				1				2
					4			
		1			9			3
2				4				
5					1	6		

3	8	2	1	6	7	5	4	9
7	9	5	4	2	8	3	1	6
1	4	6	9	3	5	7	8	2
4	2	9	8	7	6	1	3	5
6	7	8	3	5	1	2	9	4
5	1	3	2	4	9	8	6	7
9	3	7	6	8	2	4	5	1
8	5	1	7	9	4	6	2	3
2	6	4	5	1	3	9	7	8

9	8	5	1	6	2	4	7	3
6	2	7	4	9	3	1	5	8
1	4	3	8	7	5	2	9	6
3	9	6	7	2	8	5	4	1
7	5	4	3	1	6	8	2	9
8	1	2	9	5	4	3	6	7
4	6	1	5	8	9	7	3	2
2	3	8	6	4	7	9	1	5
5	7	9	2	3	1	6	8	4

Geheimschrift

✱	☆	☆	✱	✚
✱	☆	☆	☆	✚
✱	☆	✧	✚	✱
✱	✚	✧	✚	☆

Vier Wörter sind waagrecht zu suchen. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben. Wo steht „SONNE“, „TIGER“ und „TINTE“? Wie lautet das vierte Wort?



Ernährung und Bewegung: „Ein unzertrennliches Paar“ (siehe Seite 16)
Karikatur von Inge Gänble

Impressum

„Residenz Spiegel“, 01 /September 2014

HERAUSGEBER

Senioren Residenzen gemeinnützige Betriebsgesellschaft mbH
FN 148127, ATU 48619008

A-1100 Wien, Fontanastraße 10
Telefon: 01/680 81-507 | Fax: 01/680 81-700
redaktion@seniorenresidenzen.co.at
www.seniorenresidenzen.co.at

REDAKTION

Mag. Georg Amschl (Chefredakteur), Georg Schimper (Geschäftsführung), Mag.ª Alexandra Raidl (Wien), Mag.ª Andrea Weilguni (Salzburg), Carmen Stoffaneller (Innsbruck)

FOTOS

Amschl, Raidl, Stigler, Thormaehlen, WildBild, fotolia.com, Archiv SRgB, privat

LAYOUT & GRAFIK

creative-koepfe.at, Salzburg

DRUCK

Medienfabrik Graz

AUFLAGE

3.000 Stück

ANZEIGENVERWALTUNG

Telefon: 01/680 81-507

Email: redaktion@seniorenresidenzen.co.at

**SENIOREN
RESIDENZEN**
— GEM. BETRIEBS GMBH —

NEU: Ethikbeirat der Senioren Residenzen

Ethik ist ein Teilgebiet der Philosophie und befasst sich mit Moral, insbesondere hinsichtlich ihrer Begründbarkeit. Ethik bezeichnet man als „praktische Philosophie“, da sie sich mit dem menschlichen Handeln befasst. Die allgemeine Ethik wird als eine philosophische Disziplin verstanden, deren Aufgabe es ist, Kriterien für gutes und schlechtes Handeln, sowie die Bewertung der Motive und Folgen aufzustellen.

Der Ethikbeirat

In Österreich sind in Krankenanstalten unter bestimmten gesetzlichen Voraussetzungen Ethikkommissionen einzusetzen. Der Ethikbeirat der Senioren Residenzen ist eine freiwillige Einrichtung um ethische Konfliktsituationen zu vermeiden, die im Zusammenhang von pflegebedürftigen älteren Menschen auftreten können. Besonderer Wert wird von Seiten der Senioren Residenzen darauf gelegt, dass es sich bei dem Ethikbeirat um ein freiwilliges und unabhängiges Gremium handelt, das dem

Die eigenen vier Wände als Vorsorge: Tausche Haus gegen Residenz

Ältere Eigenheimbesitzer sitzen nicht selten in einem goldenen Käfig. - Das eigene Haus, die Eigentumswohnung, ursprünglich als Alterssitz geplant, will man nicht leichtfertig verkaufen. Umgekehrt wäre etwas mehr Leben um einen herum schön und würde die Spannkraft und die Lebensfreude deutlich steigern. Mit der Immobilienrente der s Bausparkasse finanziert Wohneigentum den Aufenthalt in einer Seniorenresidenz.

Die Idee

Das eigene Haus wird im Ruhestand zu Geld gemacht, ohne dass man das Eigentum daran aufgeben muss. Ein Modell dafür ist die Immobilienrente der s Bausparkasse, die für wahlweise fünf oder zehn Jahre den Aufenthalt in einer Seniorenresidenz finanziert. Das gibt die Zeit in Ruhe zu planen, ob das Heim verkauft oder doch lieber behalten werden soll. Und das, während der Besitzer oder die Besitzerin rundum betreut seinen Lebensabend genießt.



Unternehmen in ethischen Konfliktsituationen beratend zur Seite steht. Dies sichert die sehr hohen Qualitätsstandards der Senioren Residenzen. In jeder Senioren Residenz gibt es lokale, unabhängige Teams, in denen aktuelle ethische Fallbesprechungen vor Ort durchgeführt und Mitarbeiter konkret in ihrem Tun und Handeln unterstützt werden.

Mitglieder des Ethikbeirats

Personen aus den Bereichen Ethik, Pflege, Medizin, Rechtswissenschaften und Theologie sind im Ethikbeirat der Senioren Residenzen

vertreten. Vorsitzende des Ethikbeirats sind die beiden Universitätsprofessoren Dr. Peter Kampits und Dr. Michael Ganner. Kampits (*links im Bild*) ist Leiter des Zentrums für Ethik in der Medizin an der Donau Universität Krems. Ganner hat den Lehrstuhl für Bürgerliches Recht und Grundlagen der Rechtswissenschaft an der Universität Innsbruck inne.

Die konstituierende Sitzung fand am 25. Juni 2014 statt. - Infos zum Ethikbeirat und zu den weiteren Mitgliedern finden Sie unter: www.seniorenresidenzen.co.at.

19



Die s Bausparkasse bietet als erste und einzige Bausparkasse im Markt mit dem Abschluss einer Immobilienrente an, eine ansehnliche monatliche Zusatzrente für Unterbringungskosten aus bestehendem Wohneigentum zu beziehen. Der Kunde kann dabei weiterhin wie gewohnt über seine Liegenschaft verfügen, an den Besitzverhältnissen ändert sich nichts.

Während der gesamten Laufzeit zahlt der Kunde nichts zurück, auch nicht die Zinsen. Am Ende der Laufzeit gibt es verschiedene Möglichkeiten der Abdeckung des Darlehens: Monatliche Rückzahlung, Tilgung durch Ersparnisse (z.B. Lebensversicherung) oder aber Verkauf. In jedem Fall beweist die Immobilienrente, dass die Vorsorge mit den eigenen vier

Wänden finanzielle Unabhängigkeit und Hilfestellung in allen Lebenslagen verspricht. +



Die Fakten

- **Monatliche Zusatzrente** über eine fixe Laufzeit von fünf oder zehn Jahren
- **Fixzinssatz** über die gesamte Laufzeit, daher genaue Kalkulationsbasis
- **Rückzahlungsfrei** über die gesamte Laufzeit
- Der **Bezieher bleibt Eigentümer** seiner Liegenschaft



„So viel Eigenständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie gewünscht.“

Jeder Mensch hat seine Philosophie und sein eigenes Lebenskonzept. Wir haben dafür Verständnis und das geeignete Zuhause. Wir haben uns zum Ziel gesetzt Ihrem Leben Freiraum zu geben. Freiraum, Ihre Ideen, Wünsche und Träume zu verwirklichen.

Menschen, die sich für ein Leben in den Senioren Residenzen entscheiden, entscheiden sich bewusst für ihre Eigenständigkeit, ihre persönliche Freiheit sowie für die Zuverlässigkeit eines kompetenten und wirtschaftlich stabilen Dienstleistungsunternehmens.

Eine Senioren Residenz ist eine Wohlfühloase für aktive Senioren, die ein großzügiges Ambiente mit einem Hauch Extravaganz bevorzugen und die Annehmlichkeiten eines breitgestreuten Angebots schätzen.

Wohnen wie im Hotel

Sie wohnen in großzügigen Apartments von 30m² bis 90m² und genießen den Komfort eines Hotels. Je nach Bauart der einzelnen Residenzen haben die Apartments eine Loggia, einen Balkon, eine Terrasse oder einen Gartenanteil.

Die einzelnen Residenzen verfügen unter anderem über ein Restaurant, Café, Theater, Bibliothek, Vortrags- und Clubräume, Schwimmbad, Sauna, Fitnessraum, verschiedene Freizeiträume, eine Kapelle oder einen Einkaufsladen. Außerdem stehen Tiefgaragenplätze und eigene Kellerabteile zur Verfügung.


**SENIOREN RESIDENZ
AM KURPARK**
WIEN-OBERLAA

1100 Wien, Fontanastraße 10
Tel. +43 (0)1 / 680 81
amkurpark@seniorenresidenzen.co.at


**SENIOREN RESIDENZ
MIRABELL**
SALZBURG

5020 Salzburg, Faberstraße 15
Tel. +43(0)662 / 86910
mirabell@seniorenresidenzen.co.at


**SENIOREN RESIDENZ
VELDIDENAPARK**
INNSBRUCK

6020 Innsbruck, Neuhauserstraße 5
Tel. +43(0)512 / 5302
veldidenapark@seniorenresidenzen.co.at

www.seniorenresidenzen.co.at