

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 04 • August 2015

Kreativer Unruhestand. Kennen Sie den? – Wenn ich in Pension bin, dann mache ich ...

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, so Hermann Hesse. Manches aber fasziniert und verzaubert so, dass der Wunsch aufkommt, selber aktiv zu werden. Kreatives Tun macht Spaß und erlaubt sich selbst auszudrücken. Kreativität fördert geistige Fitness und erhöht die Lebensqualität. Etwas Neues wagen, etwas lernen, bedeutet sich neuen Herausforderungen stellen.

↪ Lesen Sie mehr auf Seite 02



Aus dem Inhalt:

↪ Seite 03

Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

↪ Seite 04 bis 06

Freizeitbeschäftigungen

Fünf Personen & ihre Hobbies im Portrait

↪ Seite 07

Mobil bleiben im Straßenverkehr

Die eigene Selbständigkeit erhalten

↪ Seite 10

Verrücktheit in ihrer leckersten Form

„Noma“ - Das weltbeste Restaurant

↪ Seite 08 bis 11

Kunst & Kultur, Reisen, Kulinarisches
und Gesundheit & Fitness

↪ Seite 18

Herbert Berger's Spitze Feder

Rätsel & Impressum

Mit News aus Wien, Salzburg,
und Innsbruck

„Ich wach auf und weiß es fängt ein cooler Tag an, ...“ so die ersten Takte von „Vielleicht Sommer“ des Grazer Sängers Lemo. – Aber ein guter Tag muss es nicht nur deshalb sein, weil es ein schöner Sommertag ist. Die Vorfreude seinem Hobby zu frönen oder andere Dinge zu tun, die einem Freude bereiten, sind oft Motivationsschub genug.

Wir haben dieses Mal fünf Personen mit ihren Hobbies portraitiert. Vom Golfen über Kochen und Malen bis hin zum Mesnerdienst in der Kapelle der Senioren Residenz reicht das Spektrum (Seite 4). Wieder einmal zeigt sich sehr schön, dass jeder Mensch seine Philosophie und sein eigenes Lebenskonzept hat. Und so ist es nicht verwunderlich, wenn der eine oder andere in der Pension nochmals die „Schulbank“ drückt, und zu studieren beginnt (Seite 6).

Sommerzeit ist Reisezeit. Der Reisetipp in dieser Ausgabe führt dieses Mal nach New York. Die Stadt am Hudson River bietet für jeden Geschmack etwas (Seite 9). Kulinarisch geht die Reise diesmal nach Kopenhagen. In der dänischen Hauptstadt wurde das „Noma“ mit zwei

Michelin-Sternen ausgezeichnet und wurde im Jahr 2014 zum besten Restaurant der Welt gewählt (Seite 10).

Wer kennt das nicht? – Es ist heiß und man schwitzt. Am liebsten würde man aufs Schwitzen verzichten. Passionierte Saunageher wissen es: Schwitzen ist gesund und lebenswichtig. Mehr zum Thema „Schwitzen“ finden Sie auf Seite 12.

Falls Sie noch kein Haustier besitzen, hätte Herbert Berger's Spitze Feder da einen Vorschlag: eine Warteschlange (Seite 18). In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen des „Residenz Spiegel“. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an redaktion@seniorenresidenzen.co.at.

Editorial

von Georg Amschl
Chefredakteur





Kreativen Freiraum nehm' ich mir

Kreatives Tun macht Spaß. Es erlaubt sich selbst auszudrücken und ermöglicht, ein wenig Bedeutung zurückzubekommen, die unter Umständen mit dem Pensionseintritt verloren gegangen ist. Möglichkeiten gibt es viele – von Aquarellmalen bis Tanzen. Erlaubt ist, was gefällt. Kreativität fördert geistige Fitness und erhöht die Lebensqualität.

von *Andreas Steiner*

Ein gewisses Alter zu haben, ist ein Vorteil – vielleicht auch ein Privileg. Diesen Vorteil des Alters haben diejenigen, die im Berufsleben stehen, nur bedingt. Wie gerne möchte man im Berufsalltag über die zur Verfügung stehende Zeit bestimmen, eigenverantwortlich und unabhängig entscheiden können, was zu tun ist.

In der Pension tun sich Zeit und Freiräume auf, die nach eigenem Willen zu füllen und gestaltbar sind.

Die Notwendigkeit, sich an Vorgegebenem zu orientieren, weil ein regelmäßiger Verdienst zum Leben nötig ist, fällt mit dem Pensionseintritt weg. Es tun sich Zeit und Freiräume auf, die nach eigenem Willen zu füllen und gestaltbar sind. Gleichzeitig fällt aber noch etwas weg: der schöpferisch-kreative Aspekt der Arbeit. Berufliche Herausforderungen brauchen keine ungewöhnlichen Lösungen mehr, Handwerkskunst ist bei weitem nicht mehr so häufig gefragt wie bisher. Jahrzehntelange Berufserfahrung wird nicht mehr benötigt. Oder in anderen Worten – wenig bis keine Möglich-

keit mehr, eigene Spuren zu hinterlassen. Lebens- und Berufserfahrung, Wissen um vieles ist von einem Tag auf den nächsten nicht mehr bedeutsam.

Eigentlich kann, soll und darf man es sich erlauben, Alter, Ruhestand und Pension zu genießen. Lange genug war dafür zu arbeiten. Nun soll Zeit sein Dinge anzupacken, die neben dem Beruflichen aus unterschiedlichsten Gründen nicht möglich waren.

Etwas das Freude macht, etwas bei dem es möglich ist sich selbst zu verwirklichen, vielleicht sogar ein wenig auszutoben und damit ein Stück Glück zu erfahren. Jede und jeder kann und darf eigene Zeit und Freiräume gestalten, ganz nach eigenem Belieben.

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“. Manches fasziniert und verzaubert so, dass der Wunsch aufkommt, selber aktiv zu werden.

Selbst aktiv werden

Es bieten sich die unterschiedlichsten Möglichkeiten, selber aktiv zu werden. Je nach persönlichen Vorlieben und Interessen variiert das Angebot. Einige seien aufgezählt:

- Bildnerisch-formgebendes Gestalten (Aquarell malen, Zeichnen mit Bleistift, Kohle, Rötel, Holzschnitzen, Töpfern, Fotografie, Schmuckgestaltung, ...)
- Handarbeiten mit Faden, Nadel und Stoff (Stricken, Sticken, Nähen, Häkeln, Kreuzstich, ...)
- Kulinarisch-kreatives Tun (Kochen, Backen, Rezepte selber entwickeln, Torten verzieren, ...)
- Mit Worten und Text arbeiten (Gedichte verfassen, Briefkorrespondenz, Geschichten ausdenken, erzählen, eine Fremdsprache erlernen und sprechen ...)
- Musisch-kreative Aktivitäten (alleine oder gemeinsam singen, ein Instrument spielen, komponieren, Liedtexte schreiben, Gesellschaftstänze, Theater spielen, ...)

Allen Tätigkeiten gemein ist, dass sie eine Ausdrucksmöglichkeit der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Person bieten. Das eigene Tun und die Ergebnisse der Bemühungen bekommen Gestalt, werden sichtbar, hörbar oder begreifbar. Zusätzlich erlangt man damit (wieder) eine gewisse Bedeutung, die möglicherweise mit dem Wechsel von Erwerbstätigkeit in den Ruhestand weggefallen ist. Wer aber für andere bedeutsam ist, verspürt Anerkennung, erfährt Wertschätzung und das gehört zum Lebensglück – zum Glücklich sein – auf jeden Fall dazu und ist wichtig.

Chancen ergreifen

Aus dem Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse stammt der Satz „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“. Das gilt besonders für kreativ-schöpferische Tätigkeiten. Manches dabei fasziniert und verzaubert so, dass der Wunsch aufkommt, selber aktiv zu werden und etwas

von diesen faszinierenden Sachen selber schaffen. Dies wird ganz besonders bei Kindern sichtbar. Viele Schulanfänger wollen so schnell wie möglich lesen und schreiben lernen, manche können bei Schuleintritt schon einiges, es reicht ihnen nicht. Lernen, sich etwas Neues aneignen geschieht eben-

falls auf schöpferisch-kreative Weise. Nicht jeder Lernschritt gelingt leicht und schnell, die



Wege des Lernens sind wie die Menschen unterschiedlich. Ein Satz von Maria Montessori, der großen italienischen Pädagogin, hat in diesem Zusammenhang enorme Bedeutung: „Hilf mir, es selbst zu tun“. Als Lehrer begleitet man den schöpferisch-kreativen Lernprozess, nicht mehr. Die entscheidenden Schritte machen die Kinder selber. Manche brauchen etwas mehr Wegweisung, andere kaum. Sie freuen sich zum Teil dann unbändig und sind stolz, wenn sie ihre Fertigkeiten erweitert haben.

Etwas Neues wagen, etwas lernen, damit man sich selber kreativ ausdrücken kann? Immer wieder hört man allerdings auch Einwände: Warum soll ich mir das in meinem Alter antun? Wie soll ich das in meinem Alter schaffen, das geht ja gar nicht mehr? Erneut zeigt sich der Vorteil auf Ihrer Seite: Sie haben unheimlich viel Lebenserfahrung, kennen sich selber und Ihre Möglichkeiten sehr gut und können sich selber einschätzen. Sie selber sind Expertin oder Experte dafür, was möglich und was nicht sinnvoll ist. Hinzu kommt vermutlich, dass Sie ein gutes Maß an Beharrlichkeit, an Ausdauer und Motivation haben. Das haben Sie vielen, vor allem jungen Menschen voraus.

Wie schnell beendet jemand etwas gerade erst Begonnenes, wenn sich Erfolge nicht bald einstellen? Zugegeben, es muss oft rasch gehen, weil Freizeit und Freiraum begrenzt sind. Allerdings müssen Sie nichts übers Knie brechen. Sie können mit Bedacht und Ihrer Lebenserfahrung an neue Aufgaben herangehen. Es ist nicht mehr notwendig, anderen etwas beweis-

en zu müssen. Sie können es genießen und sich selber kreativen Herausforderungen stellen. Allerdings haben Sie damit die Chance, sich selber etwas Gutes zu tun, sich selber bedeutsam zu machen. Sobald Sie erste positive Rückmeldungen bekommen, macht es Spaß, die Anstrengungen des Anfangs sind wie weggeblasen.

Wer rastet, der rostet

Organisieren Sie sich Unterstützung für Ihr kreatives Tun. Das kann eine Runde Gleichgesinnter sein, das können Kinder oder Enkelkinder oder befreundete Menschen und Bekannte sein. Das gemeinsame Schaffen etwa oder Austausch darüber, das Zuschauen, das alles kann Motivation, kann Ansporn sein, den eingeschlagenen Weg fortzusetzen. Gemeinsam lassen sich Herausforderungen leichter bewältigen, weil gegenseitige Hilfestellung möglich ist. Zeit und Raum zur Übung, zur Verbesserung und Perfektionierung sollte nicht das Problem sein. Aufgrund Ihrer Lebenssituation verfügen Sie darüber und können Kreativität mit Muße paaren, weil es keinen Leistungsdruck gibt.

Noch etwas Wichtiges kommt dazu: Immer wieder hört man vom lebenslangen Lernen. Das ist wichtig, Sie tun mit kreativer Beschäftigung etwas für Ihre geistig-seelische Gesundheit. Sie halten Ihr Gehirn fit, und bleiben geistig beweglich. Kreatives Gestalten fordert – je nach Tätigkeit mehr oder weniger stark – geistige Kapazitäten, benötigt motorische Fähigkeiten und beansprucht Ihre Mobilität. Verkürzt und etwas salopp ausgedrückt: Sie halten sich selber in Schuss, verhindern, dass sich „Rost“ ansetzt.



Wagen Sie den ersten Schritt in eine kreative Zukunft, mit dem jeder auch noch so lange Weg anfängt. Alle anderen Schritte, kleine oder große, folgen dann automatisch. Sie haben es selber in der Hand.

Mag. Andreas Steiner, BEd.

Theologe und Pädagoge, in einer großen steirischen Bildungseinrichtung in der Erwachsenenbildung tätig, verheiratet, Vater von drei Kindern.



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführender Direktor



Georg Schimper
Geschäftsführender Direktor

Perspektiven

„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“¹ Aber ist es nicht gerade die Veränderung, die immer wieder auch neue Chancen bietet? Einerseits Chancen, Talente und Fähigkeiten zu entdecken, die lange von den „täglichen Zwängen“ überlagert waren und sich nun frei entfalten können. Andererseits die Möglichkeit sich weiter zu entwickeln und zu verbessern.

Gerade für uns als Organisation ist dies ein ganz wesentlicher Aspekt. „Stillstand ist Rückschritt.“² Vollkommen neue Wohnformen im Alter entstehen. Dem müssen, wollen und können wir uns anpassen.

„Ich kann freilich nicht sagen, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber soviel kann ich sagen: es muss anders werden, wenn es besser werden soll!“³ Und oft ist die Wandlungsfähigkeit sogar eine existentielle Frage. Beispiele sind die Dinosaurier, der Klimawandel oder die derzeitige digitale Revolution. Im gesellschaftlichen Bereich denken wir an den Untergang des römischen Reiches, Herausforderungen unterschiedlicher Lebensbedingungen innerhalb Europas oder die bedrückende Flüchtlingsproblematik.

„Wenn wir wollen, dass alles so bleibt, wie es ist, dann müssen wir alles ändern!“⁴ Stellen wir uns also dem Wandel mit Kreativität, Lebenslust und neuen Wegen.

¹) Heraklith v. Ephesus, 450 v.Chr., griechischer Philosoph

²) Rudolf von Bennigsen-Foerder (1926-89), dt. Topmanager

³) Georg Christoph Lichtenberg (1747-99), deutscher Naturwissenschaftler

⁴) Giuseppe Tomasi di Lampedusa (1896-1957), italienischer Schriftsteller

Koche für mein Leben gern

von Alexandra Raidl

Theresia ist 96 Jahre und kocht noch immer jeden Tag für sich. Stolz ist sie, dass sie den Haushalt ohne fremde Hilfe bewältigen kann. „Wenn ich das einmal nicht mehr kann, dann will ich sterben“, sagt sie ganz ohne Angst.

Das Wasser ist zugestellt. Den Teig rührt Theresia mit flinken Händen in einer Schüssel. Früher hat sie echte Kartoffeln für den Teig verwendet, „doch heute findet man keine richtig guten mehligem Kartoffeln mehr“, sagt sie. Theresia verwendet ein Kartoffelteigpulver und rührt ein Ei darunter. „Das ist heute ja so einfach, ich kann gar nicht verstehen, dass die Leute nicht mehr selber kochen“.



Mit flinken Händen formt Theresia die Marillenknödel.

„Ich koche zum Zeitvertreib, denn ich will mich mit den schlimmen Dingen, die so rund um uns passieren, gar nicht so viel beschäftigen.“ – Und, ihr geht die Fröhlichkeit der Menschen ab. „Keiner grüßt mehr, alle lassen den Kopf hängen und blasen Trübsal, – früher haben wir als Kinder den Schweinen die Kartoffeln stibitzt, heute leben wir im Schlaraffenland und den Leuten ist es noch nicht gut genug.“

Kochen tut sie das, worauf sie gerade Lust hat. Das Einkaufen wird schon etwas mühsam und sie ist froh, dass der Sohn ihr frisches Gemüse und andere Lebensmittel bringt. „Mein Geruch und Geschmacksinn haben schon nachgelassen, so tue ich mir beim Abschmecken ein bisschen schwer“, sagt Theresia und gibt noch etwas Zucker auf die Marillen, die dann mit Teig verhüllt werden. „Süß und sauer ist kein Problem, aber das feine Gespür habe ich nicht mehr wie früher“, ergänzt sie wehmütig.



Golfen aus Leidenschaft

Donnerstags trifft sich Alfons Schlorhauser mit seiner Seniorengolfrunde. Es ist ein sportliches und gesellschaftliches Beisammensein. Mit seinen 95 Jahren ist er das älteste Mitglied des Golfclubs Innsbruck-Igls.

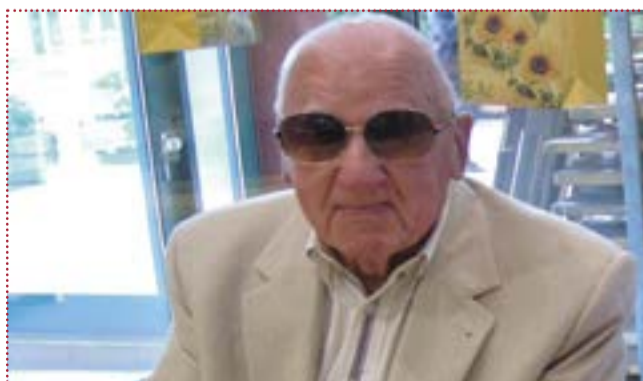
von Carmen Stoffaneller

Seit wann spielen Sie Golf?

Alfons: Ich spiele seit nunmehr als 50 Jahren Golf und möchte es nicht einen Tag missen.

Wie haben Sie das Golfen für sich entdeckt?

Alfons: In meiner Schulzeit arbeitete ich in den Sommerferien als Caddy im damaligen Golfclub Iglar Hof. Schon damals hat mich diese Sportart fasziniert. Begeistert sah ich immer den Golfern zu. Ich schwor, wenn ich einmal im Leben die Möglichkeit habe das Golf spielen zu erlernen, werde ich diese Gelegenheit sofort ergreifen. In meiner Berufszeit in der Landesbaudirektion wurde ich dann von Freunden in den Golfclub Igls eingeladen. Ich schlug die ersten Bälle und wurde Mitglied im Club. Fortan war ich so oft wie möglich auf dem Golfplatz.



Im Golfclub hat Alfons Schlorhauser seinen engsten Freundeskreis.

Bald schon begeisterte sich auch mein Sohn fürs Golfen. An den Wochenenden spielte ich mit ihm Golf, während meine Gattin mit den

Töchtern rund um den Golfplatz spazieren ging. Doch bald eröffnete mir meine Gattin, dass sie künftig lieber Golf spielen wolle, als um den Platz zu wandern. Sie absolvierte einen Kurs und ich musste mich anstrengen um mithalten zu können. Später unternahmen wir gemeinsam viele Golfreisen – nach England, Schottland, USA und auch Tunesien. Ein amerikanischer Freund zeigte uns die schönsten Golfplätze an der Ostküste der USA, in North Carolina, Utah, Kalifornien, Nevada und auf Hawaii.

Was für ein Gefühl haben Sie dabei?

Alfons: Golfen ist für mich ein wichtiger Teil der Lebensqualität. Wie im Berufsleben und im Spitzensport ist es wichtig, sich auf den Golfsport zu konzentrieren und voll bei der Sache zu sein.

Was sagt Ihre Familie dazu?

Alfons: Meine Gattin war eine begeisterte, ehrgeizige Golferin. Meine Kinder spielten in jungen Jahren Golf und sind jetzt wieder auf den Geschmack gekommen. Ein Enkel ist Profigolfer und mein pakistanischer Schwiegersohn war asiatischer Golfmeister.

Was ist Ihnen wichtig dabei?

Alfons: Der Bewegungsablauf des Golfschwungs, der den gesamten Körper umfasst. Das Zusammensein mit Freunden und das gemeinsame Golfspielen, – und die Erinnerung an meine verstorbenen Frau.



Zeichnen. Kein Hobby - ein Bedürfnis!

Gezeichnet hat Inge schon ihr ganzes Leben lang. Bereits ab ihrem dritten Lebens Jahr hat sie „herumgekrakelt“. Der Onkel, ein Maler entdeckte ihr Talent und förderte sie. Dann Kunstakademie in Berlin und Stuttgart.

von Georg Amschl

Wann haben Sie zum malen begonnen?

Inge: Solange ich mich erinnern kann habe ich gezeichnet. Mein Onkel entdeckte mein Talent und förderte mich. Mein Vater war Architekt und an den Wochenenden durften wir immer auf den großen ausgedienten Bögen in seinem Atelier herumzeichnen. Wir – also meine Freundin, meine Schwester und ich.

Was haben Sie so gezeichnet?

Inge: Zuerst waren es Modezeichnungen. Im Unterricht an der Modeschule durften wir Bewegungsstudien zeichnen. Das war spannend. An der Kunstakademie studierte ich bei Professor Hans Meid in Stuttgart Illustration. Illustrationen sind irgendwie leichter auszuführen, da man schon einen Text oder Anregung als Basis hat. Aber ich male auch gerne und probiere neue Techniken aus. Das hält mich jung.

... der Unterschied zwischen Grafik und Malen?

Inge: Grafiker sehen eher Linien. Maler sehen Farbflächen.

Was würden Sie gerne zeichnen?

Inge (lacht): ... Karikaturen würde ich gerne zeichnen. Ich hätte gern mehr Humor beim Zeichnen. *(Anmerkung der Redaktion: Dass sie durchaus Humor beim Zeichnen hat, können Sie auf Seite 18 sehen.)* Außerdem tut es gut über sich selbst zu lachen.

Was haben Sie beruflich gemacht?

Inge: Nachdem die Kinder groß waren, habe ich

bei meinem Mann in der Schule als Kunsterzieherin angefangen. - Damals ging das noch. Als ich dann in Pension war habe ich immer viel mit meinen Enkelkindern gezeichnet und gebastelt. „Basteln“ wirkt immer so läppisch, dabei fördert man damit die geistigen und motorischen Fähigkeiten. Ich besuche daher sehr gerne den Malkurs in der Senioren Residenz.

Welches Gefühl haben Sie beim Zeichnen?

Inge: Das ist schwer zu beschreiben. Es ist jedenfalls ein gutes Gefühl und es macht Freude die eigenen Ideen umzusetzen.



„Das ist mein kleines Atelier hier in der Residenz“, sagt Inge lachend.

Wo finden Sie die Anregungen zum Zeichnen?

Inge: Überall – im Park, beim Spaziergehen, beim Einkaufen oder hier im Haus. Pflanzen und Menschen zeichne ich sehr gerne.

Und dann zeichnen Sie immer gleich vor Ort?

Inge (lacht): ... Ja. Ein kleines Skizzenbuch und einen Stift habe ich immer dabei.

Wordrap

Wir haben Inge, Alfons, Margarethe und Otmar zum Wordrap gebeten. Das ist das Ergebnis was ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen ist:

Kreativ sein ...

Inge: „... zeichnen und musizieren ...“
 Alfons: „Etwas aus sich selbst entwickeln“
 Margarethe: „Bin ich wahnsinnig gern ...“
 Otmar: „im Garten“

Farben

Inge: „blau“
 Alfons: „vorwiegend weiß und blau“
 Margarethe: „rot“

Erfolg

Inge: „nicht so wichtig wie das Tun“
 Alfons: „Interesse und Fleiß“
 Margarethe & Otmar: „haben wir immer - wir machen alles zusammen“

Freude macht mir

Inge: „die Natur“
 Alfons: „das Leben“
 Margarethe & Otmar: „zu zweit alleine am See - am Besten um fünf Uhr früh ...“

Verrückt sein

Inge: „ganz lustig“
 Alfons: „ist fallweise erlaubt“
 Margarethe & Othmar: „gar nicht“

Stolz bin ich auf

Alfons: „ein weitgehend erfülltes Leben“
 Margarethe & Otmar: „auf unsere Tätigkeit in der Vergangenheit“

Schönheit

Inge: „die Harmonie ist wichtig“
 Alfons: „ist vergänglich“
 Margarethe: „ich finde alles schön“

Neues ausprobieren

Inge: „ist wichtig“
 Alfons: „soll man nie aufhören“

Ruhe finde ich

Inge: „wenn ich ins Grüne schaue und die Vögel höre“
 Alfons: „in der Residenz“





Zwischen Amur-Karpfen und Sakristei

Beschäftigt sind Margarethe und Otmar immer – ob in der eigenen Wohnung in der Residenz, im kleinen Häuschen am See oder als Mesner in der Kapelle. Berufsleben und Pension gingen nahtlos ineinander über.

von Alexandra Raidl und Georg Amschl

„Wissens, wenn man einmal mit der Kirche in Berührung gekommen ist, kommt man net mehr los,“ erzählt Margarethe. Ihre Großmutter hatte ein Herrenhaus mit einer kleinen Hauskapelle, wo sie schon als kleines Kind gebetet hat. So etwas prägt. – Die Aussage „mein Gott, können’s net a Kreuzerl bringen“ einer Bewohnerin der Residenz war Anstoß für den Mesnerdienst. Das machen sie beide mit Leib und Seele.

Otmar bügelt die alten wertvollen Ministrantengewänder, weil „so gut wie er kann das niemand“, sagt Margarethe. Sie behebt die kleinen Schäden der Häkelspitzen in den Gewändern. Beide kümmern sich um die Kapelle, die Messen und den Blumenschmuck. Margarethe hat als Frau in der Wirtschaft und ehemalige Bezirksrätin das Organisieren im Blut, Otmar war 27 Jahre Obmann eines Seniorenclubs.

Lachend erzählt sie von den kleinen Fehlern, die schon mal hin und wieder beim Vorbereiten für einen Gottesdienst vorkommen können. Da kann mal auf das Meßbuch vergessen werden und dann ist Improvisation gefragt. Großzügig waren sie schon immer. So haben sie der Simeonskapelle in der Residenz unter anderem ein Stehkreuz aus dem Grödnertal und einen Tabernakel aus Rom gestiftet. Stolz

berichtet Margarethe, dass Kardinal Schönborn die Segnung des neuen Tabernakels im Jahr 2011 persönlich vornahm. – Vor kurzem gratulierte sie dem ehemaligen Pfarrer von Oberlaa im Namen der „Kirchenfamilie der Senioren Residenz“ zum 53. Priesterjubiläum.



Margarethe und Othmar haben schon zahlreiche Ehrungen und Auszeichnungen erhalten.

Entspannung, Ruhe und Ausgleich finden die beiden in ihrem Häuschen am See. Hier regiert Otmars grüner Daumen. Der gelernte Fleischerhauer ist zu einem richtigen Gartenfreund geworden. Ein kleiner Blumengarten gehört Margarethe, die große Rasenfläche und die Sträucher betreut Otmar alleine. Am Liebsten füttert er aber seine Amur-Karpfen. „Die fressen mir sogar aus der Hand“, erzählt Otmar stolz. – „Und am Schönsten ist es um fünf Uhr in der Früh am See“, erzählen die beiden Frühauster zufrieden.

Seniorenstudium ist en vogue

von Andrea Weilguni

Eigentlich könnte man meinen, dass Senior/-innen genug wissen und genug gelernt haben. Man könnte vielleicht mehr an die Weitergabe von Wissen ihrerseits denken, als an den Beginn eines Studiums. Es erscheint naheliegender zu fragen: wieder lernen, sich einreihen unter Wissenssuchende und das als Senior/-in? Kann es das sein? Ja – Seniorenstudien sind en vogue.

Und es gibt viele Vorbilder. Rosemarie Achenbach schreibt an der Uni Siegen gerade an ihrer Dissertation. Sie ist 90 Jahre alt. Lis Kirkby, noch etwas älter, promovierte in Sydney. Auch in Österreich streben Senior/-innen an die Universität. Gut, zugegeben, Österreich hatte den Trend etwas verschlafen. Diesen Umstand sieht Urs Baumann, Leiter der „Uni 55 Plus“ in Salzburg, besonders kritisch. Österreich ist aber dabei aufzuholen. Aktuell sind es rund 4000 außerordentliche und ordentliche Hörer/-innen, die die Universitäten bevölkern. Speziell das Salzburger Angebot ist einzigartig, denn es richtet sich an Interessierte unabhängig von deren Vorbildung. Auch an der Universität Krams passiert viel. Die ersten „Senior Experts“ haben im Herbst 2014 abgeschlossen.

Senior/-innen sind fitter, denn je, geistig rege und möchten ihre Zeit sinnvoll verbringen. Sie suchen Herausforderungen, möchten ihr Wissen vertiefen und schätzen intergenerative Kontakte. Bildung ist noch dazu eine gute Investition für das eigene Älterwerden.

Ergo es ist immer der richtige Zeitpunkt, den eigenen Horizont zu erweitern und nicht zuletzt: „Lernen hält jung.“



Lernen in der Bibliothek und Hörsaalluft schnuppern. Studieren ist en vogue.

Für Neugierige gibts weitere Infos auf der Homepage: www.seniorenstudium.at

Mobil bleiben im Straßenverkehr

von Georg Amschl

Die Lebensqualität im Alter wird stark von der individuellen Gesundheit und dem subjektiven Wohlbefinden bestimmt.

Die Anzahl der Wege nimmt mit zunehmendem Alter ab. Auffallend ist, dass Männer deutlich weniger Wege zurücklegen als gleichaltrige Frauen. Ältere Menschen haben körperlich und mental einen höheren Zeitbedarf um etwa die Anforderungen im Straßenverkehr bewältigen zu können. So steigt der Anteil der Wege die zu Fuß und mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt mit zunehmendem Alter stark an.

Körperliche Betätigung wirkt sich positiv auf verschiedene Erkrankungen aus. Um die körperliche Fitness zu erhalten gibt es verschiedenste Fitnessangebote in



den einzelnen Senioren Residenzen, – von Wassergymnastik bis hin zur Sitzgymnastik reicht das Angebot. Regelmäßiges Training und der Einbau von Übungen in den Tagesablauf helfen die eigene Selbständigkeit zu wahren. Viele Übungen kann man auch ausführen, wenn man einen Rollator verwendet. Fakt ist, dass mit zunehmendem Alter die Muskelkraft schwindet und so Bewe-

Richtig eingestellt und verwendet, hilft ein Rollator die eigene Selbständigkeit zu erhalten.

gungsabläufe einfach schwieriger werden. So können schon kleine Übungen die tägliche Beweglichkeit trainieren. So können Sie während einer Bahnfahrt kurze Dehnübungen einplanen oder die Sprunggelenke bewegen. Auch das in den Boden drücken und lösen der Füße kann Ihre Mobilität aktivieren.

Mit 1. Jänner 2016 müssen Geschäfte, Senioreneinrichtungen und öffentliche Gebäude in Österreich barrierefrei sein. Grundlage dafür ist das Behindertengleichstellungsgesetz, dessen Regelungen dann in Kraft treten.

07

Ohren lieben Neuroth – seit 108 Jahren

Ihre Ohren sind Wunder der Natur, einzigartig wie ein Fingerabdruck, jederzeit im Einsatz und das 365 Tage im Jahr. Daher können Ihre Ohren mit der Zeit müde werden.

Schätzungen zufolge leidet jeder fünfte Österreicher an einer Hörminderung.

Hörgeräte bringen verloren geglaubte Lebensqualität wieder zurück und schenken ihren Trägern Hörgenuss der höchsten Stufe.

Voraussetzung dafür ist die Wahl der richtigen Technologie und Bauform.

> Hörgeräte gibt es in **vielen Preisklassen**, aus denen Sie frei wählen können.

> In einem **ausführlichen Beratungsgespräch** finden Sie die optimale Lösung.

> Jedes Hörgerät ist eine **individuelle Maßanfertigung**, die Ihren Bedürfnissen entspricht.

> Während des **kostenlosen Probetragens** können verschiedene Hörgeräte im Alltag miteinander verglichen werden.

Qualifizierte Neuroth-Mitarbeiter stehen jederzeit für

umfassende Services und Fragen rund ums Thema Hören zur Verfügung.

Als zusätzlichen Kundenservice übernimmt Neuroth auch die Abrechnung mit der zuständigen Krankenkasse.

Tausende zufriedene Kunden vertrauen auf Neuroth – vertrauen auch Sie auf Österreichs führenden Höra-kustiker!

NEUROTH
Besser hören · Besser leben

Edmund Lehner, Höra-kustik-Meister



Foto: Neuroth

Kontakt

Neuroth - 121x in Österreich
Info-Tel 00800 8001 8001

Kassendirektverrechnung!
www.neuroth.at

Saisonausklang & Wiederbeginn

von **Mag. Prof.h.c. Christian Persy**

Die Musiksaison 2014/2015 geht mit dem Monat Juni zu Ende – und bei allem Plus und Minus ist sie doch Ursprung zu neuen Taten.

Nach dem plötzlichen Tod des Innsbrucker Operndirektors war man natürlich sehr gespannt auf die Premiere von Charles Gounod's „Faust“. Musikalisch vom jungen deutschen Dirigenten Clemens Schuldt sehr romantisch schwelgerisch und mit vielleicht weniger Dramatik dargeboten, bestachen vor allem die drei Sänger in den Hauptpartien: Eric Laporte sang die Titelpartie mit fulminanter Höhe, Shavleg Armasi – ein mit allen Wassern gewaschener Mephisto – beeindruckte mit prägnanter Stimme, und Hege Gustava Tjonn gelang eine makellose Margarethe, die allerdings schauspielerisch nicht so fesseln konnte.

Ein Fest für konservative Opernfans ist „Tristan und Isolde“ beim Wagnerfestival in Wels. Wohltuend abhebend vom modernen Bayreuth ist dort noch eine romantische stimmige Inszenierung (Herbert Adler) zu genießen, mit einem absolut kompetenten Dirigenten (Ralf Weikert) und einem ansprechenden Ensemble. Stig Andersen als Tristan, Lioba Braun eine berührende Isolde und Andreas Hörl ein schauspielerisch souveräner König Marke, der aber stimmlich ein wenig abfiel.

Wiener Staatsopernpremiere. „Don Pasquale“, Donizettis Meisterbuffwerk, beansprucht ganz besonders die Lachmuskeln der Opernbesucher. In einer etwas klamaukhaften Regie von Irina Brook kann man vor allem Juan Diego Flórez als perfekt schmachtenden Ernesto, Valentina Naornita als quirlige Norina und Michael Pertusi als souveränen Don Pasquale zujubeln. Alessio Arduini (Malatesta) fiel dagegen leider etwas ab.

So freuen wir uns auf den Festspielsommer und den kommenden Saisonstart, von dem ich in der nächsten Ausgabe berichten darf.



„Kultur“ - Hereinspaziert!

Vernissagen, Konzerte, Opernmatineen, Theater- und Tangoabende. Breit gefächert und exklusiv ist das Angebot in den einzelnen Residenzen in Wien, Salzburg und Innsbruck. Zugänglich für „Jedermann“ der Kultur liebt. So gibt es in der Senioren Residenz Am Kurpark in Wien jährlich an die 120 Kulturveranstaltungen.

von *Georg Amschl*

Das einzige Theater im 10. Wiener Gemeindebezirk befindet sich seit 18 Jahren in der Senioren Residenz. 210 Besucher/-innen finden im Theater einen Platz und die 100 m² Bühne plus zahlreiche Nebenräume lassen auch für Künstler/-innen keine Wünsche offen. Publikumsliebliche wie Gusti Wolf, Elfriede Ott oder Otto Schenk waren bereits zu Gast. Alle zwei Monate führt der Kulturjournalist Christian Persy (*Kolumne siehe nebenan*) durch die sonntägliche Opernmatinee im Theater.



Im Juni waren 75 Sänger/-innen des „Anchorage Concert Chorus“ aus Alaska zu Gast.

Anfang Oktober wird die Schauspielerin und Chansonsängerin Topsy Küppers in einer Lesung über die schönen und traurigen, amüsanten und dramatischen Erlebnissen ihres Schauspielerberufs berichten.

Salzburg

Bei „Alles Tango“ führte der Argentinier Maestro Carlos „El Tordo“ mit seiner Tanzpartnerin die Besucher durch die Geschichte und Entwicklung des Tangos mit all den unterschiedlichen Stilrichtungen und Ausdrucksformen. Ende Juni stand der Flügel am Dach des Wintergartens der Residenz Mirabell. Der amerikanische Pianist Tim Hübner begeisterte das Publikum mit Stücken von Mozart, Chopin, Gershwin, Cole Porter, Zara Leander, sowie eigene Improvisationen. Kurz gesagt: Musik wie zu Zeiten des alten Grandhotels Winklers. Solche exklusive Veranstaltungen finden immer wieder in der Residenz Mirabell statt.

Innsbruck

Die schwungvollen Pinselstriche im Foyer der Residenz Veldidenapark sind mittlerweile zu einem Fixpunkt in der Innsbrucker Kunstlandschaft geworden. Ab 27. August sind Zeichnungen und Aquarelle mit dem Titel „Naturbetrachtungen“ von Günther Franz zu sehen.

Das umfangreiche Kulturprogramm der Senioren Residenzen finden Sie immer ganz aktuell auf www.seniorenresidenzen.co.at.



„New York, New York ...“

Die Stadt die niemals schläft. – New York hat viele architektonische Sehenswürdigkeiten, 500 Galerien, 200 Museen, mehr als 150 Theater, so wie zahlreiche Kaufhäuser und über 18.000 Restaurants. Die Stadt ist das kulturelle und künstlerische Zentrum an der Ostküste. Mit 8,2 Millionen Menschen ist New York die größte Stadt der USA und eine der Größten weltweit.

von Georg Amschl

Beindruckend ist sie schon, die Skyline von New York. Dicht gedrängt auf der kleinen, spitzen Felszunge zwischen Hudson und East River, steht in Manhattan ein Hochhaus neben dem anderen. Empire State Building (442 m), General Electric Building (259 m), Chrysler Building (319 m) oder das ganz neue One World Trade Center (541 m). Und quer durch die Stadt zieht

erstreckt er sich heute auf einer Länge von vier Kilometern von der 59th Street bis zur 110th Street und auf 750 Meter Breite zwischen der 5th- und der 8th-Avenue und wird die „grüne Lunge New Yorks“ genannt. Mit etwa 340 Hektar nimmt der Central Park etwa fünf Prozent der Bodenfläche Manhattans ein. Er ist der größte Park der Stadt und einer der größten der Welt.

Kommt man vom Seeweg nach New York, so begrüßt einen die Freiheitsstatue – „Miss Liberty“ oder „Lady Liberty“ genannt. Am 28. Oktober 1886 wurde sie vor dem New Yorker Hafen zur Begrüßung von Heimkehrern und Neuankömmlingen eingeweiht und ist ein Geschenk Frankreichs an die USA. Die Statue steht auf Liberty Island und gehört zusammen mit Ellis Island zum Statue of Liberty National Monument. Von der UNESCO wurde sie zum Weltkulturerbe erklärt.

Seit 1883 überspannt die Brooklyn Bridge den East River. Sie war die erste Brücke, die Manhattan mit Brooklyn verband. Vom höher gelegenen Gehweg gibt es einen traumhaften Blick auf die Skyline von Manhattan und die gewaltigen gotischen Brückenpfeiler.



Times Square - Leuchtreklame und Anziehungspunkt für Touristen aus aller Welt.

sich der Broadway, der Mittelpunkt des Theaterlebens in New York. Hier reiht sich ein Musicaltheater an das andere.

Hektisches Treiben auf der 5th-Avenue – der Einkaufsstraße – und am Times Square. Beschaulicher und ruhiger geht es im Central Park zu. 1853 als Landschaftspark eingerichtet

Tipps

9/11 Memorial

Es ist gleichzeitig Denkmal und Museum, zum Gedenken an die Anschläge vom 11. September 2001 auf das World Trade Center. Es befindet sich genau an der Stelle, wo sich die beiden Zwillingstürme standen. Zwei riesige Wasserbecken symbolisieren den Grundriss der Türme. 21 Meter unter dem Straßenniveau befindet sich dieses beeindruckende und zugleich etwas bedrückende Museum. Es wurde im Mai 2014 eröffnet. Online-Reservierung von Vorteil (911memorial.org).

The Loeb Boathouse

Das Loeb Boathouse ist eines der berühmtesten Symbole im Central Park befindet sich an der nordöstlichen Spitze des Sees. Das Boathouse Restaurant ist eine romantische Kulisse für ein Abendessen. 1874 wurde das zweistöckige Bootshaus von Calvert Vaux entworfen. Das aktuelle Boathouse stammt aus dem Jahr 1954 und war ein Geschenk des Investmentbanker Carl Loeb. – Das exklusive Restaurant ist das ganze Jahr geöffnet. Es bietet einen herrlichen Blick auf den See. Eine Platzreservierung ist zu empfehlen (thecentralparkboathouse.com).



Beim „Boathouse“ im Central Park – Boot fahren oder sich kulinarisch verwöhnen lassen.

High Line

Die High Line ist eine 2,33 km lange, nicht mehr als solche genutzte Hochbahntrasse im Westen von Manhattan, die zum High Line Park, umgebaut wurde. Die Trasse war kein Teil des ehemaligen Hochbahnnetzes von New York City, das dem Personenverkehr diente, sondern ist ein ehemaliger Streckenabschnitt der West Side Freight Line, auf der ausschließlich Güterverkehr betrieben wurde. Die Trasse führt von der Gansevoort Street im Meatpacking District zur ‚West 34th Street‘. Seit der Umgestaltung zur Parkanlage ist der Bereich beiderseits der Trasse ein bevorzugter Ort der Kreativbranche geworden. Diverse Gebäude zu beiden Seiten wurden restauriert und als hochwertiger Wohnraum in bevorzugter Lage vermarktet (thehighline.org).

Rezept-Tipp

Reispfanne mit Huhn und Gemüse

Zutaten:

- 4 Stück Hühnerbrustfilets
- 180 g ungekochter Reis
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 grüne Paprikaschoten
- 1 große Fleischtomate
- 2 EL Öl
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- ½ TL Paprikapulver, rosenscharf

10

Zubereitung:

Doppelte Menge Wasser aufkochen lassen und salzen, den Reis einrühren und bei mäßiger Hitze quellen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Tomate überbrühen, häuten, entkernen, dabei den Stielansatz entfernen und kleinschneiden.

Die Hühnerbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Eßlöffel Öl in



Reispfanne mit Huhn und Gemüse

einer großen Pfanne erhitzen und die Hühnerbrust darin fünf Minuten anbraten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und aus der Pfanne nehmen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika bei milder Hitze 5 Minuten dünsten. Den Reis, die Tomaten und die Hühnerbruststückchen untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei milder Hitze weitere 10 Minuten garen.

Dazu passt ein bunter Blattsalat mit einer Kräutervinaigrette.

Guten Appetit!



Verrücktheit in ihrer leckersten Form

Ein Abend in Kopenhagen – im besten Restaurant der Welt. Es beginnt schon außergewöhnlich. Da die Brücke noch nicht fertiggestellt ist, muss man einen langen Umweg durch Industriebrachen und stillgelegte Hafengebiete machen.

von Michael Ortmanns

Dann steht man vor einem recht unscheinbaren, rechteckigen, rötlich schimmernden Gebäude im hier wenig pittoresken Kopenhagen. Einfach betreten darf man dieses dann nicht – alle Gästegruppen werden einzeln ins Restaurant gebeten. Die Tür geht auf und die Verblüffung steigert sich noch: Rund 40 aufgekrazte, wohlgelaunte, tatendurstige Köche und Servicekräfte begrüßen einen mit synchronem „Welcome“. Los geht der Abend im „Noma“, dem Genußtempel in Kopenhagen, der in den vergangenen fünf Jahren vier Mal zum „Besten Restaurant der Welt“ gekürt wurde und für eine Revolution des Gourmetessens im 21. Jahrhundert steht; die „Nordische Küche“. Für den Autor dieser Zeilen geht mit der bestätigten Reservierung, die nach einem halben Jahr Wartezeit ins Haus flatterte, ein Erwachsenen-Lebenstraum in Erfüllung und – es sei vorweg genommen – er erfüllt sich in jeder Hinsicht voll und ganz.

Annegret, die deutsche Kellnerin, erklärt, dass man freundlicherweise das 20-Gang-Menü schon vorbereitet habe, eine Auswahlmöglichkeit gibt es nicht, außer natürlich bei Allergien und Unverträglichkeiten. Man will auch gar nicht auswählen, denn in den nächsten drei Stunden feuert die Küche ein kulinarisches Feuerwerk ab, das an Kreativität, Außergewöhnlichkeit, vor al-

lem aber Frische nicht zu überbieten ist: Fermentierte Pflaumen und Wildrosen, Kräuter – deren Namen man nie hörte – in Muschelmarinade, Seehase, 70 Jahre alte Muscheln und im Knochen gegrilltes Rindermark. Alles zubereitet mit dem, was das Frühjahr in Kopenhagen so hergibt: Der erste Knoblauch, herrlich aromatischer Bärlauch, die letzten Kartoffeln und die allerletzten Kürbisse bis es wieder Herbst wird.

Gegessen wird mal mit den Fingern, mal mit Holzlöffeln und mal ganz herkömmlich mit Messer und Gabel – wie es gerade zum servierten Gericht passt. Auch das natürlich gewöhnungsbedürftig – aber niemals an diesem Abend kommt ein Störgefühl auf, weil das Noma einfach ein Gesamtkunstwerk bietet, bei dem alles zusammenpasst. Das Essen steht dabei immer im Mittelpunkt: Frische, Kräuter, Gewürze, milde Aromen, Regionalität, Saisonalität und schonende Zubereitung zeichnet „Noma“ aus, die nordische Küche eben, für die der Name des Restaurants abgeleitet von der dänischen Bezeichnung „nordisk mad“ steht. Nach so vielen Eindrücken, Geschmacksexplosionen, positiv-paradoxen Interventionen kann man auch auf den Gedanken kommen, „nordisk mad“ sei vom englischen „mad“ für verrückt abgeleitet: Ein Abend im Noma – Verrücktheit in ihrer schönsten und vor allem leckersten Form.



Aufs Schwitzen verzichten?

Feuchte T-Shirts, verklebte Haare, ständiger Kleidungswechsel - auch jene unter uns, die Hitze lieben, würden gerne auf das Schwitzen verzichten. Allerdings ist die Absonderung von Schweiß eine der wichtigsten Klimaregulierungs- und Entgiftungsfunktionen unseres Körpers.

von *Claudia Dungal*

Ohne Schwitzen würden wir rasch durch Nieren- und Kreislaufüberlastung einen Hitzschlag erleiden. Haut und Schleimhäute würden austrocknen und könnten ihre Abwehrfunktion nicht mehr wahrnehmen. Vegetative Beschwerden und Nervosität werden ebenfalls durch Überhitzung ausgelöst. Eine rasche Erfrischung für zwischendurch: die Handgelenke beider Hände eine Minute unter den kalten Wasserstrahl einer Wasserleitung halten. Das kühlt und regt den Kreislauf an.

So lebenswichtig Schwitzen ist – man fühlt sich doch unangenehm, wenn alles auf der Haut klebt und man das Gefühl hat schlecht zu riechen. An sich ist Schweiß geruchlos, erst der Kontakt mit Bakterien auf der Haut erzeugt den Geruch. Manche Menschen leiden unter Schweißüberproduktion – Ursache können Störungen der Schilddrüsenfunktion oder des vegetativen Nervensystems sein, in diesen Fällen muss unbedingt der Arzt aufgesucht werden.

Selbst kann man sich aber auch mit einigen natürlichen Mitteln helfen. Als oberstes Gebot gilt, dass der Säureschutzmantel unserer Haut immer eine leicht saure Reaktion haben muss. Das bedeutet langes Baden, Duschen

und Waschen mit hautentfettenden Shampoos und Seifen vermeiden. Es zerstört den Hydro-Lipid-Film der Oberhaut und fördert sogar die Schweißproduktion. Zusätzlich entwickelt sich unter Umständen eine Überempfindlichkeit gegen Deos und Waschsubstanzen, was die Körperpflege noch schwieriger gestaltet.

Auf Grund der oben genannten Probleme wäre es falsch, weniger zu trinken, um weniger zu schwitzen. Im Gegenteil, wir müssen besonders auf regelmäßiges reichliches Trinken achten. In der heißen Jahreszeit werden vom Körper täglich mindestens zwei bis drei Liter Flüssigkeit benötigt. Wichtig dabei ist, dass das über den Tag verteilt in kleinen Mengen geschied und nicht zwei bis drei Mal gleich einen halben Liter auf einmal. Denn durch einen plötzlichen Flüssigkeitsschub kommt es reflektorisch zu erhöhter Nieren- und Schweißproduktion und der Kreislauf bleibt weiter belastet.

dungl
Therapie & Natur

+ Anzeige

Tipps

von **Mag. Claudia Dungal, MSc.**

Nach wie vor ist klares Wasser das Beste um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Schlecht sind Kaffee oder Limonade. Sie verursachen tatsächlich vermehrtes Schwitzen und weitere Stoffwechselbelastung.

Ein **natürlicher Schweißstopper** ist Salbei. Sie können ausgekühlten Salbeitee zum Waschen unter den Achseln und an den stark schwitzenden Regionen verwenden. Da er adstringierend wirkt, ziehen sich die Drüsen leicht zusammen und weniger Schweiß wird frei gesetzt. Außerdem hemmt er die Vermehrung schweißzeretzender Bakterien. Salbei lässt sich auch herrlich als Cocktail in Verbindung mit anderen Kräutern anwenden. Trinken Sie ihn allerdings nicht pur, da er auf Grund der Gerbstoffe Magenschmerzen verursachen könnte.

Probieren Sie einen **Durstlöcher mit Salbei, Pfefferminze und Hibiskus**: 1 EL Pfefferminze, 1 Kl Salbeiblätter, 1 EL Hibiskusblüten mit 0,75l siedendem Wasser übergießen und 8 min. ziehen lassen. Den Tee auskühlen lassen und mit 0,25l Johannisbeersaft mischen.

Auf Dauer kann nur das **Kühlen des Körpers** durch richtige Ernährung, so manchen Tee oder beruhigende Übungen helfen. Vor allem **Südfrüchte** wirken kühlend. Laut chinesischer Lehre spielt hier die Herkunft eine Rolle für die Thermik der Fruchtgenüsse. Melonen, Bananen, Orangen und Co. stammen aus warmen oder heißen Ländern und sind deshalb schon von Natur aus dazu gedacht, kühlend zu wirken.

Auch **Beeren, Kirschen oder Weichseln** bremsen allzu schweißtreibende Temperaturen von innen heraus. Dank ihres Reichtums an Mineralstoffen helfen Gurken uns unseren Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten. Der Reichtum an Kalium wirkt störenden Stauungen entgegen, unterstützt aber Leistung und Konzentration. Auch Paradeiser haben in der Hitze einiges zu bieten. Sie regen unseren Leberstoffwechsel an und tragen mit ihrem wertvollen Lycopin wesentlich zum Zellschutz bei.



Tag der offenen Tür

Die Residenz Veldidenapark lud am 27. Juni 2015 zum Tag der offenen Tür – musikalische Darbietungen (Jazz & Blues), Vorträge und Führungen durch das Haus erwarteten die Besucher. Stargast war Wolfram Pirchner (ORF).

von Carmen Stoffaneller

Stargast Wolfram Pirchner, bekannt als Moderator von „Tirol heute“, „Zeit im Bild 1“ und „Willkommen Österreich“, sprach beim Tag der offenen Tür in der Residenz über seinen persönlichen Schlüssel zu mehr Lebensqualität im Alter und stand für Gespräche sowie Autogramme zur Verfügung.



Nach dem Vortrag gab es eine Signierstunde mit Wolfram Pirchner.

Vor 20 Jahren hatte Wolfram Pirchner seine erste Panikattacke. Er erzählte, wie es ihm gelungen ist, die Krankheit weitestgehend zu überwinden. Pirchner erlitt die Panikattacke ausgerechnet, als er gerade live die Nachrichtensendung Zeit im Bild 1 moderierte. „Sie kam völlig ohne Vorzeichen, wie aus dem Nichts“, erinnerte sich der Moderator. Plötzlich überfiel Pirchner eine Art Schwindel, den er aber nicht deuten konnte, einhergehend mit einem Schweißausbruch und Übelkeit. „Zusätzlich hatte ich das Gefühl, dass mich alle mit Argus-

augen beobachten“, erinnerte er sich. Irgendwie schaffte es Pirchner, die Sendung noch zu Ende zu moderieren, doch sein Zustand verschlechterte sich zunehmend. Die Attacken kamen bis zu zweimal am Tag, bald litt nicht nur das Berufs-, sondern auch das Privatleben des Moderators. Schließlich wurde ein junger Arzt auf die Symptome von Pirchner aufmerksam und kam zu einer eindeutigen Diagnose: Der Moderator litt unter Panikattacken.

„Alleine schafft man das nicht“

Der Moderator machte seine Panikattacken öffentlich. Während eines Interviews mit einer Betroffenen verriet er live im Fernsehen, ebenfalls unter Angstattacken zu leiden. Die Resonanz war überwältigend: „Ich bekam unzählige Briefe von Menschen, die mich fragten, was sie tun sollen“, erzählte Pirchner. Neben einer Behandlung mit Medikamenten suchte er die Hilfe einer Psychotherapeutin. Aber es war vor allem die Entscheidung, sich selbst in den Mittelpunkt zu rücken, die ihm zurück ins Leben half. „Bewegung, richtige Ernährung, Licht, Ruhe - eigentlich lauter Sachen, von denen wir wissen, dass sie uns gut tun. Völlig geheilt ist Pirchner auch nach 20 Jahren nicht, doch die Angst hat inzwischen ihren Schrecken verloren: „Ich habe vielleicht zweimal im Jahr eine Panikattacke, aber sie sind mir egal, sie sind

ein körperliches Phänomen, das wieder vorbei geht.“

Einblicke in die Residenz

Zu jeder vollen Stunde, zeigten Residenz-Direktor Heinz Lemmerer, Carmen Stoffaneller, Johanna Casoli und Daria Wascher interessierten Besuchern das Haus sowie ausgewählte Apartments und Zimmer der Bewohner. Sie gaben Einblicke in das Leben in der Residenz und informierten über Angebote und Leistungen. Die von den Bewohnern individuell eingerichteten 1-, 2- und 3-Zimmer Apartments sind barrierefrei und mit großzügigen Terrassen ins Grüne ausgestattet. Die Residenz Veldidenapark bietet Wohnungsvarianten für Pflegebedürftige und Menschen, die noch weit von Pflege und Betreuung entfernt sind. Service auf Hotel-Niveau zu einem durchaus leistbaren Preis genießen - mit der Sicherheit, bei Bedarf



Im Rahmen der Führungen wurden auch die Gästeapartments gezeigt.

pflegerisch bestens unterstützt zu werden, dafür steht die Residenz Veldidenapark. Als Gast auf Probe genießen die Gäste das Ambiente und Aktivitätenprogramm der Residenz.

Am Tag zuvor fand in der Residenz Veldidenapark ein Sommerfest für die Bewohner statt.



Senioren wohnen „smart“

„Innovative Lösungen für eine alternde Gesellschaft“ – das Thema von Smarter Lives 2015. Smarte Anwendungen erlauben es älteren Menschen länger mobil und selbständig im individuellen Wohnumfeld zu leben.

von Carmen Stoffaneller

Im Zuge des Projektes AAL-West (Active Assisted Living) wurde in der Residenz Veldidenapark eine Standardwohnung zu einer Musterwohnung umgebaut und im Rahmen einer Pressekonferenz vorgestellt. Michael Wolfrum, Geschäftsführer der Senioren Residenzen gemeinnützigen Betriebsgesellschaft mbH, eröffnete die Pressekonferenz und erläuterte, wie aus einer Standardwohnung der Residenz Veldidenapark eine Musterwohnung im Rahmen des Projektvorhabens West-AAL geschaffen wurde. In der Folge wurden die Ambient / Active Assisted Living Lösungen (AAL-Lösungen) von interessierten Bewohnern der Residenz der Presse real vorgeführt.

Neueste Technologien

Die Musterwohnung in der Residenz ist mit den neuesten Technologien und Assistenzsystemen ausgestattet. Die Lösungen wurden gemeinsam mit dem Institut für Strategisches Management, Marketing und Tourismus an der Universität Innsbruck und Partnern entwickelt. Nachhaltige Lösungen, die beispielsweise in der Wohnung zu sehen sind, sind das System Fearless, eine Sturzerkennung durch 3D-Infrarotsensoren, ein Mobiles Service- und Notrufsystem mit Indoor und Outdoor Lokalisierung und Sprachkommunikation, zum Beispiel mit einer Notrufzentrale, Smart Home Systeme,

Telecare / Teleservices oder eine praktikable Küche mit erhöht eingebautem Geschirrspüler und Backofen sowie abgesenkter Herdplatte und Arbeitsfläche.

Innovative Lösungen

Mit diesen innovativen Lösungen soll auf die



Großes Interesse rief die Präsentation der Musterwohnung hervor.

kommenden Herausforderungen des demographischen Wandels, vor allem im Gesundheits- und Pflegewesen, reagiert werden. Das Besondere an der öffentlich zugänglichen Wohnung ist die Kombination leistbarer Systeme sowie die Möglichkeit, die Lösungen in einem realen Umfeld selbst zu testen und zu erleben. – Die Musterwohnung kann jederzeit nach Terminvereinbarung in der Residenz Veldidenapark (6020 Innsbruck, Neuhauserstraße 5, Tel. + 43(0)512/5302 oder veldidenapark@seniorenresidenzen.co.at) besichtigt werden.



Daria Wascher, MA.
Pflegedirektorin in Innsbruck

Ein Garten des Wohlbefindens

Heut' ist so ein schöner Tag. Blauer Himmel, die schönen Berge, der tolle Garten. Ich hab Lust auf's Leben. Da treffe ich am Gang eine Frau. Sie sagt zu mir: „Lass' uns heute etwas erleben.“ – Ich denke mir: „Sie hat Recht!“ Gemeinsam gehen wir in den neu gestalteten Garten. Und was sehen wir dort? – Wir sehen das Licht in voller Pracht auf die Hortensien scheinen. Ein nettes Lächeln zwischen den Hortensien

13



Der neue Garten in der Residenz.

bereitet uns Freude. Wir spazieren weiter: da gibt es noch viel zu entdecken. Meine Lieblingsblume – der Mohn – das erinnert mich an meine erste Liebe ...

Da sind Evi, Silvia, Barbara, Luisi und Patrizia und da ist ein Schmetterling, der setzt sich geade auf die Erdbeeren. – So wie damals, als wir als Kinder im Garten die Erdbeeren gepflückt haben. Luisi greift meine Hand und ich spüre, wie wohl das tut. Ihre Stimme gibt mir Sicherheit und Vertrauen. – „Wie schön das Leben doch ist und wie glücklich ich in der Residenz bin. Ich fühl mich wohl, weil ich umgeben bin von Menschen, die meine Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen. Sie lassen mich so sein, wie ich bin.“

Als Pflegedirektorin der Residenz Veldidenapark bin ich sehr froh, dass es den Menschen gut geht und dass sie sich im neu gestalteten „Demenzgarten“ wohl fühlen. Das bestätigt unsere Arbeit und unsere Betreuungsphilosophie: „So viel Eigenständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie gewünscht.“



„Alles Sommer“

Küchenchef Martin Leue präsentierte beim Sommerfest der Residenz Mirabell selbstgemachtes Eis. – In sekundenschnelle hergestellt mit flüssigem Stickstoff, außen eiskalt und innen wunderbar cremig.

von Andrea Weilguni

Leichter Wind. Warme Temperaturen. Sonnenschein. Treffen diese Rahmenbedingungen aufeinander kann man ziemlich sicher sein, dass in der Residenz Mirabell Sommerfest gefeiert wird. Denn bislang hat es, seit bestehen des Hauses in Salzburg nur einmal und das nur leicht genieselt. Wen verwundert es also,



Willi Strebs sanfte Saxophonklänge untermalten das Sommerfest der Residenz Mirabell

dass alle frühmorgendlichen Vorbereitungen, selbst als es mal etwas bewölkt wurde, unbeeinträchtigt ihre Vollendung fanden, denn es muss ja schön sein, wenn wir feiern.

Zum Einstieg gab es den topaktuellen Sommerdrink schlechthin – den Sloeberry. Wir machten angesichts der chilligen Atmosphäre den Sloeberry daraus. Willi Streb untermalte mit sanften Saxophonklängen „Gentle Sax“

das Sommertreiben. Ob es Zauberkünste am Tisch, eine Gitarreneinlage von Samuel Reiterer oder die Kochvorführung vom Küchenchef, Martin Leue, waren – es kamen viele, manche kamen als Gäste, alle gingen als Freunde. Tags darauf machte man weiter. Man traf sich zum Tag der offenen Tür und tauchte in das reichhaltige Angebot des Hauses ein. Aber es gab noch vieles vor diesen beiden Tagen. Lassen Sie uns gemeinsam einen Blick darauf werfen.

Muffins: backen – verzieren – essen

Zu schön, um gegessen zu werden. Schokostreusel. Liebesperlen. Kandierte Kirschen. Schokoröllchen. Bunter Streusel. Marzipanblätter. Silberperlen. Diverse Glasuren. Bunte Zuckerschriften. Und reichlich Schlagobers. Also alles Erdenkliche fand sich auf der Tisch-

tafel wieder, um Muffins zu dekorieren. Und dazu gab's natürlich einen guten Kaffee.

Nach einer gewissen anfänglichen Scheu – „Wie soll man anfangen?“ „Das wird ja alles total klebrig!“, „Kann ich das überhaupt?“ – griffen die Damen zu. Zuerst aber mussten dazu ein paar Muffins ihr Zeitliches ohne jegliche Schmückung segnen. Denn man musste ja zuvor wissen, was man da überhaupt verziert. In dem Sinne: „Sind die Muffins überhaupt gut genug. Lohnt es sich, sie liebevoll zu verzieren?“ Auch diese Prüfung bestanden die Muffins – der sogenannte „Muffin naturell“ überzeugte in seiner Schlichtheit und wurde damit geboren.



Andrea Weilguni und Helga Kudrna präsentieren die liebevoll verzierten Muffins.

Demnächst

„Silver Strings“ Kammerorchester

Alena Heribanová leitet das 10-köpfige Orchester aus Bratislava, dessen Repertoire von Klassik über Barock bis hin zu aktueller Tanzmusik reicht. Die Musiker sind zwischen 11 und 20 Jahre alt – gemeinsam ist ihnen die Liebe zur Musik. Das Orchester hatte bereits schon zahlreiche Auftritte in der Slowakei, in Österreich und in den USA.

Termine:

- Innsbruck, 14. September 2015, um 15.30 Uhr, Residenz Veldidenapark
- Salzburg, 16. September 2015, um 15.30 Uhr, Residenz Mirabell (Wintergarten)

Dann aber legten sie los. Es entstanden Kleinode der Zuckerkunst. Muff Deluxe, ein dreistöckiger Muffin, überzogen mit Zuckerglasur, umrahmt von Liebesperlen und gekrönt mit einer kandierten Kirsche. So etwas kann man doch nicht einfach so essen, handelt es sich ja fast schon um ein Schmuckstück. Und derer gab es viele. Eben, zu schade, um verinnerlicht zu werden. Aber beim Anschauen blieb es dann doch nicht, denn die optische und olfaktorische Versuchung war definitiv groß.

Entdeckung der Langsamkeit

Während an einem Freitag die Fleißigen Bienen noch kräftig für den nahenden Handarbeitsmarkt beim Sommerfest werkten, wurde am Nachmittag im Hintergrund Brot gebacken: Bjeli Kruh – eine Spezialität aus dem Balkan. Wasser, Zucker, Salz, Hefe und natürlich Mehl und dazwischen lange Gärzeiten. Verdammt lange Gärzeiten. So ging es immer hin und her zwischen Stricken und Kneten. Multitasking eben. Langsam, wurde es spät, denn das Brot will ja auch mindestens eine Stunde gebacken



Lucija schneidet endlich das Bjeli Kruh an. Lange wurde darauf gewartet.

werden. Der harte Kern der Fleißigen Bienen legte dann um halb sieben Abends die Arbeiten zur Seite und folgte dem frischen Brotduft. Akribisch und mit steigendem Gusto wurde beobachtet wie das Weißbrot langsam Farbe annahm. Aber zuerst einmal warten. Nachsehen. Nochmal warten. Endlich aus dem Herd nehmen. Aus der Form stürzen. Hat wer jemals schon ein Brot gesehen, das optisch an einen Käselaiab erinnert? Noch war nichts mit essen. Denn das Brot dampfte nur so. Also in zwei Geschirrtücher einwickeln und an die Wand lehnen. Nur nicht das Brot hinlegen, denn sonst wird es labbrig. Es wurde abermals gewartet. Endlich wurde das große Weißbrot angeschnitten. Lucija Komljenovic-Mlinar, Mitarbeiterin vom Bereich Andrä, die Brotspezialistin, zückte das Sägemesser. Es knusperte nur so. Das Geräusch kündigte ein wundervolles Brot an. Mit Butter bestrichen war das Brot nach einer halben Stunde nicht mehr gesehen. Nur Brösel zeugten von seiner Gegenwart.

Exklusive Führung

Bei einer exklusiven Führung wurde der erzbischöfliche Dom zu Salzburg erobert. Geleitet vom langjährigen Mesner, Roland Hellriegel erfuhren die BewohnerInnen in einer exklusiv Exkursion über die kulturhistorischen Hintergründe des Prauchtbaus und über dessen verschiedene Bauherren und deren bewegte Geschichte. Die Malereien und Stuckdecken, sowie auch die insgesamt acht Orgeln in diesem sakralen Raum begeisterten. Aber da-



Roland Hellriegel führte die Gruppe durch den Salzburger Dom.

mit nicht genug: die BewohnerInnen durften auch die südlich gelegene Sakristei aus dem Jahr 1733 betreten und all die rituellen Kostbarkeiten, die bis dato bei Gottesdiensten Verwendung finden, besichtigen. Kultur folgte auf Kultur: Im Anschluss an die Domführung wechselten man vom frühbarocken Kulturgeuss zur Kaffeehauskultur der Gegenwart.

Skybar

Und nicht zu vergessen, seit Juni gibt es eine hauseigene Skybar. Über den Dächern von Salzburg laue Abende mit köstlichen Cocktails verbringen. Es gibt weltweit nur wenige Skybars. Eine steht etwa in Wien, eine in Hamburg und jetzt auch noch eine in Salzburg. Cocktailgenuss im sechsten Stock. Ja, gut, es ist eine der niedrigsten Skybars, Sie haben Recht. Aber



Laue Abende mit Cocktails auf der Dachterrasse der Residenz Mirabell.

die Höhe sollte nicht ausschlaggebend sein. Neben den üblichen Verdächtigen wie Mojito, Pina Colada, Aperol, Bole gab es dieses Mal was Neues. Als es langsam zu dämmern begann und die Sonne unterging, war es Zeit ihn zu reichen - den Blue Velvet.



Mag. Stephan Aulitzky
Interessentenberater

Mein zu Hause ...

„Mein zu Hause schaffe ich mir selbst.“ - Was war das für ein Gefühl damals, als Sie das erste Mal Ihre neue Wohnung betreten haben? Es riecht anders, der Ausblick aus dem Fenster ist ein Anderer und es ist irgendwie spannend und aufregend. Die Lieblingsmöbelstücke, die mit einem durch Dick und Dünn gegangen sind, werden geliefert, auch das Ölbild von Onkel Eduard ...

15

Zu Beginn lernt man erst einmal die Umgebung kennen: Das Café im Haus neben der Rezeption, mit herrlich erfrischendem Eiscafé und dieser Tortengalerie, lädt zum bleiben und probieren ein. Den Schrankenmarkt, einen wöchentlichen Grünmarkt, auf dem man vom Radieschen bis zum Steak vom Bio Ochsen alles findet um sich am Abend im Apartement ein feines Nacht Mahl zuzubereiten. Selbstverständlich kann man aber auch das hauseigene Restaurant aufsuchen und á la carte bestellen.

Die Physiotherapiepraxis in der Residenz in der man wieder zurechtgerenkt wird oder das Hallenbad in dem man sich bei der Wassergymnastik fit halten kann, sind neben der Sauna und dem Dampfbad, gesundheitserhaltende und gesundheitsfördernde Einrichtungen, die man gerne nutzen kann. Auf der Dachterrasse hingegen, mit ihrem Rundumblick über Salzburg und seine Umgebung, werden an lauen Sommerabenden Cocktails serviert und Planetenkonjunktionen – wenn sie sich gerade zeigen – am Nachthimmel bewundert. Den neuen Nachbarn, vor denen man sukzessive die Scheu verliert, begegnet man da und dort. Man erkennt im Gespräch oft mehr Gemeinsamkeiten als man zu Beginn erwartet hat. Nach einer gewissen Zeit entstehen erste Freundschaften.

Und dann stellt sich dieses seltsame Gefühl ein, dass man endlich angekommen ist. Man ist zu Hause.

Erbsenzählen hat ein Ende

Eine Kurzgeschichte von Renate Stigler

16

Nein. Nicht jetzt. Und wie braun Eva ist. Sie wirkt so fit und glücklich für ihr Alter. Und wie ihre Haut glänzt. – Maria grub tief in der Kühltruhe und hoffte Eva würde sie übersehen. Die Haare standen wirr zu Berge, zum Schminken fehlte die Zeit. Das alte, eilends aus dem Kasten gezogene Hauskleid hätte sie am liebsten auf den Mond geschossen. – „Hallo Maria. Genießt Du die Kälte?“

„Eva, das ist eine Freude“, heuchelte sie und schielte in deren Einkaufskorb. „Ein herrlicher Tag zum Bergluft schnuppern. Und was wirst Du heute noch unternehmen?“ Marias schmutzige Finger bohrten sich in ein Sackerl Erbsen. Was sollte sie sagen? Die Wahrheit? Einkauf nachhause schleppen, kochen, putzen, waschen, bügeln, staubsaugen? – „Ist meine Karte von Oslo angekommen?“ „Ja, danke“, murmelte Maria, „auch die von Kenia, London, den Wanderungen und der letzten Schiffsreise.“ „Ich kann Dir gar nicht sagen, wie glücklich ich seit meinem Einzug in die Senioren Residenz bin. Endlich Zeit um mein Leben zu genießen. Und Du? Hast Du den Prospekt schon gelesen?“ Maria schüttelte den Kopf. Der Folder lag seit Jahren unangetastet am Schreibtisch. „Schau doch vorbei. Bei mir sind es jetzt schon drei Jahre, und ich bereue keinen Tag. Ciao, meine Wandergruppe wartet.“ „Auf Wiedersehen“, stammelte Maria.

Die schweren Einkaufstaschen standen in der Küche, während Maria hektisch die Nummer wählte. – „... also ich kann wirklich schon nächsten Monat einziehen?“

► Jutta Jankovic

Interessentenberaterin
 Tel. 01 / 680 81-514
 jutta.jankovic@seniorenresidenzen.co.at



Oberlaaer Weintage

Vom 18. bis 20. September 2015 finden die Oberlaaer Weintage statt. Das Straßenfest für Jung und Alt startet am Freitag Nachmittag um 17 Uhr in der Liesingbachstraße. – Die offizielle Eröffnung folgt am Samstag 17 Uhr mit den „Unterlaaer Jagdhornbläsern“ – anschliessend spielen „Die Gentlemen“.

von Alexander Wendt

Am Sonntag, 20. September 2015, um 10 Uhr, gibt es eine feierliche Feldmesse in der Liesingbachstraße. Anschließend findet der traditionelle Frühschoppen des „Musikvereins Oberlaa“



Oberlaa, der traditionelle Weinort am Stadtrand von Wien.

statt. Die „Oberlaa Buam“ sorgen dann für gute Stimmung. Wein aus Oberlaa und verschiedenste Köstlichkeiten bereiten die Oberlaaer Weinbauern Martin Frauneder, Schurli Bruckner, Stefan Wieselthaler, Leopold Manhardt, Wolfgang Pinther und Franz Wieselthaler. Die Oberlaaer, Unterlaaer und Rothneusiedler Bäuerinnen verwöhnen die Gäste am Sonntag mit selbstgemachten Süßspeisen. Für die ganz jungen Gäste gibt es wieder einen eigenen Kinderspielbereich mit Hupfburg und anderen Attraktionen. Die Oberlaaer Weinbauern freuen sich auf Ihren Besuch bei den Oberlaaer Weintagen 2015. Weitere Informationen zum Programm auf www.weinort-oberlaa.at.

Demnächst

„Vom Zauber der Petersburger Nächte“ mit Marina & Michael Kaljushny (Piano, Klarinette) Melodien aus Tschaikowskis „Schwanensee“ und Prokofjews „Romeo und Julia“

- Wann? - am Sonntag, 27. September 2015, 16.00 Uhr
- Wo? - Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)

Lesung mit der Schauspielerin und Chansonsängerin Topsy Küppers

- Schönes, Trauriges, Amüsantes und Dramatisches aus dem Leben der Schauspielerin.
- Wann? - am Mittwoch, 14. Oktober 2015, um 16.00 Uhr
- Wo? - Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)

Schaugärten

Ein grünes Paradies zum Flanieren und Stauen, zum Natur genießen, zum Entspannen



Mit einer Führung durch „Die Garten Tulln“ entdeckt man gleich noch ein bisschen mehr.

und Energie tanken. Einige Bewohnerinnen und Bewohner der Senioren Residenz Am Kurpark nützten die Gelegenheit zu einem Ausflug zur ersten ökologischen Gartenschau Europas nach Tulln (Niederösterreich). Das gesamte Gelände ist barrierefrei, und so war auf der zehn Hektar großen Fläche für jeden Geschmack etwas dabei, von verschiedensten Schaugärten bis hin zum Baumwipfelweg in 30 Meter Höhe.

Sommerfest

„Komm ein bisschen mit nach Italien, komm ein bisschen mit ans blaue Meer – und wir tun als ob das Leben eine schöne Reise wär“. Peter Alexanders Lied aus dem Jahr 1956 war das Motto für das Sommerfest in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Und eigentlich musste man nur mehr seine Koffer packen, denn im Theaterfoyer stand eine weiße Vespa bereit. Bereit zu einer Fahrt ans blaue Meer, oder doch nicht? Für ein begehrtes Fotomo-



Die Vespa im Theaterfoyer der Senioren Residenz war nur einer der Höhepunkte des Abends.

tiv reichte es aber allemal. Zuvor konnte man sich aber bei einem ausgiebigen italienischen Menü stärken. Für gute Stimmung und Musik sorgte Manfred Resch, sodass gerne das Tanzbein bis spät am Abend geschwungen wurde. Und so zog man an diesem Abend doch lieber das eigene Bett als den harten Sattel einer Vespa vor.

Kräuterkunde

Einige Schüler/-innen und Lehrer der „NMS Georg Wilhelm Pabst Gasse“ aus Favoriten waren im Zuge eines Schulprojektes zu Gast im Tageszentrum der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Auf praktische Weise konnte man dann nicht nur viel über Kräuter erfahren, sondern auch diese riechen und angreifen. Frische Kräuter schmecken nicht nur gut sondern fördern auch die Gesundheit.



FrISCHE KRÄUTER riechen gut und steigern das Wohlbefinden.

Gnadenhochzeit

Im April feierte das Ehepaar Binder den 70. Hochzeitstag in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Sie haben immer gerne viel Zeit miteinander verbracht, sei es im Schrebergarten oder auf Reisen. Gemeinsam führten sie jahrelang eine Trafik in Wien. Beide waren Kaufleute mit Leib und Seele. Auch der Bürgermeister der Stadt Wien gratulierte dem Ehepaar Binder zu Ihrem Ehrentag



Ernestine & Josef Binder sind seit 70 Jahren verheiratet.

Wussten Sie, dass ...

... Wien die zweitgrößte Stadt im deutschen Sprachraum ist? Der Fonds Soziales Wien (FSW) fördert fünfzehn Pflegeplätze in der Senioren Residenz am Kurpark Wien-Oberlaa und sorgt so dafür, dass Wienerinnen und Wiener die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.



Anerkannte Einrichtung nach den Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien, gefördert aus Mitteln der Stadt Wien.



Joachim Gölles, MSc.
Pflegedirektor in Wien

Was darf eine Krankenschwester?

Liebe Leserinnen und Leser ich muss Ihnen leider am Beginn mitteilen, dass wir keine Krankenschwestern angestellt haben. Es gibt viele Berufe im Gesundheits- und Pflegebereich. Einer davon ist der gehobene Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege, der Beruf den sie unter der Bezeichnung „Diplomkrankenschwester“ kennen. Richtig ist die Berufsbezeichnung „Diplomierete Gesundheits- und Krankenschwester bzw. -pfleger“.

Diese Kolleginnen und Kollegen sind jene Menschen, die in den Senioren Residenzen eigenverantwortlich den Pflegebedarf der zu betreuenden Personen einschätzen. Sie planen die Pflegeabläufe selbständig, führen diese auch durch und evaluieren die durchgeführten Maßnahmen. Weiters geben sie Informationen zur Krankheitsvorbeugung und über die Anwendung von gesundheitsfördernden Maßnahmen. Sie organisieren die Pflege und überwachen andere Pflegekräfte und anderes Personal. Auch wirken sie an der Pflegeforschung mit. Weiters haben diese Kolleginnen und Kollegen einen mitverantwortlichen Tätigkeitsbereich zu erfüllen, der unter anderem folgende Dinge umfasst: Die Verabreichung von Arzneimitteln inklusive Injektionen, Blutentnahmen, Setzen von Blasenkathetern, Legen von Magensonden und dergleichen.

In diesem Bereich ist es so, dass ein Arzt diese Tätigkeit schriftlich anordnen muss und die Kollegin oder der Kollege diese im Anschluss durchführen kann. Die Anordnung kann mündlich erfolgen, muss aber binnen 24 Stunden schriftlich nachgebracht werden. Dies ist auch der Grund weshalb wir Ihnen nicht jederzeit etwas gegen Schmerzen oder Fieber verabreichen dürfen. Das Gesetz schreibt uns vor, dass dies zuerst ein Arzt anordnen muss.

Spitze Feder



von **Dr. Herbert Berger**

In einer gutsortierten Schlangengrube leben allerlei Giftwürmer engumschlungen und warten auf Beute. Nur eine der bösartigsten fehlt: die **Warteschlange**. Kein Reptil, sondern ein Menschenwurm, der überall auf uns lauert, unsere Zornesadern bis zur Weißglut anschwellen und gottlose Flüche dem Gehege unserer Zähne entweichen läßt. Er hat viele Knechte. Ausgeburteten, die sich schamlos vordrängen. Man wartet am falschen Ort und zur Unzeit, denn erst Übermorgen käme man drann, wenn überhaupt, denn Vorgestern wäre es möglich gewesen. Solche Zumutungen zischt uns die Warteschlange entgegen. Wird ihr endlich der Kopf abgeschlagen, das heißt „Sie kommen irgendwann als Nächster später drann...“ dann wachsen, wie bei der Hydra, mindestens zwei neue Warte-Vipern nach.

Eine Abart in Städten ist die Autoschlange. Gnadenlos schaltet die Ampel auf Rot, obwohl ich noch bei Gelb über die Kreuzung huschen hätte können. Aber Nein! Der Schlangenkopf, natürlich eine Frau – die Schlange ist ja weiblich – kramt wild in ihrer riesigen Tasche nach dem Handy und vergisst aufs Autofahren. Meine Schimpfkanonaden aus der untersten Lade lassen mich wieder Luft schnappen. Der Heilige Georg, an sich für die Unschädlichmachung von Drachen und Schlangen zuständig, ist nicht erreichbar, denn er wird gerade von der Telefonschlange umringelt, die ununterbrochen in den Hörer züngelt: „Bitte warten, wir werden uns in Kürze melden“... bis das Besetztsymbol ihr den Hals umdreht.

Warten, warten, warten schon morgens auf das nicht und nicht kochende Teewasser, auf den Bus, beim Arzt und Friseur, oder auf das Taxi nach einer Festspielaufführung. – Vielleicht wartet man auch „auf Godot“ oder sonst wen? Deshalb mein Rat aus der Fledermaus: „Glücklich ist wer vergisst, was nicht zu ändern ist“. Für Eintrittskarten stehen Sie – wie könnte es anders sein – auf der Warteliste.

Sudoku 1 (mittel)

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

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)

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

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

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

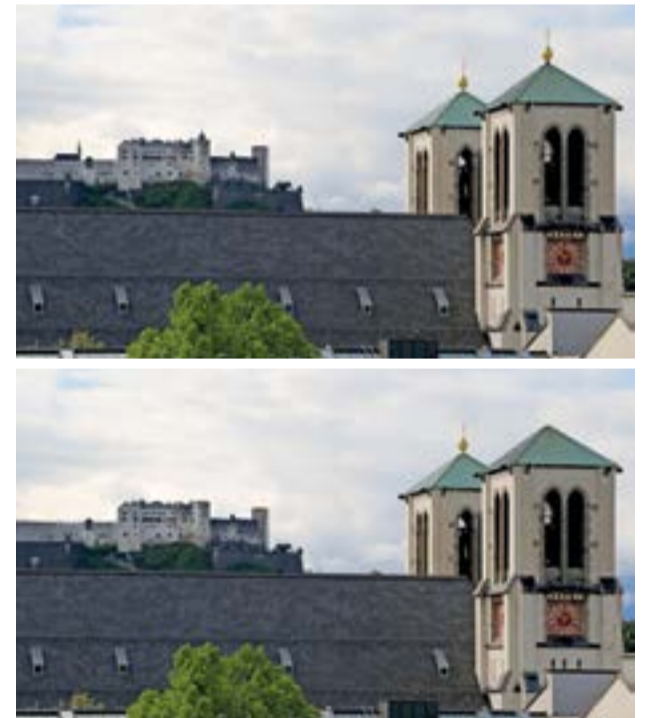
Karikatur



Die „kleinen Zumutungen des Alters“, wie zum Beispiel das Einsortieren der Tabletten für die kommende Woche.

Zeichnung von Inge Gänßle

Finden Sie den Unterschied



Betrachten Sie die beiden Bilder genau. Im unteren Bild sind fünf Fehler versteckt.

Impressum

„Residenz Spiegel“, 04 / August 2015

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), Mag.^a Carmen Stoffaneller (Innsbruck)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge (Kolumnen, etc.) müssen

nicht die Meinung der Redaktion wieder geben.

FOTOS

Amschl, Raidl, Unterkreuter, Stigler, istock.com, fotolia.com, Mikkel Heriba, 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 —

ISO-Rezertifizierung

Im Mai 2015 wurden die Senioren Residenzen in allen drei Betriebsstätten vom TÜV überprüft und erneut bescheinigt, dass das seit 2003 eingeführte Qualitätsmanagementsystem den Anforderungen der weltweit gültigen ISO Norm 9001:2008 entspricht (ISO bedeutet International Organization for Standardization).

Dieses Qualitätsmanagementsystem sorgt dafür, dass sämtliche Abläufe in der Organisation auf die Bedürfnisse der Bewohner und Angehörigen ausgerichtet sind und durch einen kontinuierlichen Verbesserungsprozess weiterentwickelt werden. Im Zuge dessen wurden im Juni 2015 alle Bewohner, Angehörige und Mitarbeiter über die Zufriedenheit in den einzelnen Residenzen befragt. Dabei wurden auch zahlreiche Verbesserungsvorschläge gesammelt. Die ersten Auswertungsergebnisse bestätigen die hohe Zufriedenheit aller drei Befragungsgruppen und zeigen das Bestreben der Senioren Residenzen sich als Qualitätsführer am Markt zu behaupten.

Rund um den Globus

Österreich. – In seiner aktuellen Theaterrolle ist er weniger komisch als berührend. In „Schon wieder Sonntag“ reitet **Otto Schenk wie ein Don Quixote der Geriatrie** so aufrecht wie möglich gegen die Windmühlen des Alters, gegen die übermächtigen Feinde Demenz und Inkontinenz, gegen die man nur Schlachten, aber nicht den Krieg gewinnen kann. Existenzielle Fragen werden dabei verhandelt, die dem 85-Jährigen vielleicht näher liegen könnten als ihm lieb ist. Das habe ihn nicht geschreckt, versichert Schenk: „Ich sehe das sowohl als Therapie an, als auch als eine Forschung am eigenen Alter, seinen Schwächen und Schwierigkeiten. Wenn man diese hautnah erlebt, hat man das beste Material.“ Am 12. Juni 2015 feierte er seinen 85. Geburtstag.

USA. – Ältere Menschen sprechen online gerne über Sex. „Von besonderem Interesse war die **fehlende gesellschaftliche Akzeptanz**

von Sexualität im fortgeschrittenen Alter, die Gründe für diese altenfeindliche Sicht und die Wichtigkeit, das zu ändern“, verdeutlicht Liza Berdychevsky, Professorin an der Universität von Illinois.



England. – **George Kirby (103) und Doreen Luckie (91) sind gemeinsam 194 Jahre alt.** Sie haben sieben Kinder, 15 Enkel und sieben Urenkel. Jetzt hat das Paar einen Weltrekord aufgestellt – mit Brautkleid und Rollstuhl. Sie haben „Ja“ gesagt und geheiratet. Damit sind sie die ältesten Frischvermählten der Welt.

USA. – **Muskeltraining fürs Gehirn.** Ob Schokolade, Gewürze oder Mittelmeerkost: Es gibt viele Wege, die Gehirnaktivität zu verbessern und Demenz vorzubeugen. Besonders hilfreich sind sozialer Austausch und viel Bewegung. An der „Schocho-Studie“ der Columbia Universität New York nahmen Personen zwischen 50 und 67 Jahren teil.

19



Entgeltliche Einschaltung

Für Ihre Stimme.

DANKE

Fürs Zuhören.

PflegerIn 2015 nominieren:
JETZT MITMACHEN!



www.pflegerIn-mit-herz.at



„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


**RESIDENZ
MIRABELL**
— SALZBURG —

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


**RESIDENZ
VELDIDENAPARK**
— INNSBRUCK —

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

www.seniorenresidenzen.co.at