

# Residenz Spiegel

SENIOREN  
RESIDENZEN  
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 05 • Dezember 2015

## Die Frage nach dem Sinn, stellt sich immer. Oft in Lebenskrisen oder am Ende des Lebens.

Haben Sie sich nicht auch schon mal gefragt: Wozu das Ganze? Was hat das alles für einen Sinn? – Viktor Frankl meint, dass alles was einen Sinn ergibt, stark macht. Schwieriges lässt sich leichter bewältigen, wenn man einen Sinn darin erkennen kann. Um Sinn zu empfinden, muss man offen sein für Neues. Was kann die jeweilige Lebensphase von einem erwarten?

Lesen Sie mehr auf Seite 02



## Aus dem Inhalt:

### Seite 03

Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

### Seite 04 bis 06

Meilensteine im Leben

Fünf Personen im Portrait

### Seite 07

Rituale geben Sinn und Halt

Die Struktur im Alltag

### Seite 08

Lebenssinn durch Religion

Was macht Religion so unausrottbar?

### 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

„Es san die Zuständ' daham unerträglich, die Versorgung ist komplett am Sand. Und ka Aussicht auf irgendeine Zukunft, die einzige Chance, a westliches Land“, so die ersten Zeilen aus dem Lied „Es fangt genauso an“ von der steirischen Band STS. – Geschrieben im Jahr 1992. Zeilen, die in diesen Tagen, Wochen und Monaten so aktuell sind, wie nie zuvor.

Die Flüchtlingskatastrophe bewegt viele. Ohnmächtig die Politik. Viele freiwillige Helfer sind am Rande ihrer Kapazitäten angelangt. – Erinnerungen an früher werden wach. So etwa bei Eva, die in den Wirren des zweiten Weltkrieges ihr geliebtes Pressburg verlassen musste (siehe Seite 6). Die Menschen aus Syrien fliehen vor einem Krieg. Verlassen ihr Land, weil sie die Hoffnung verloren haben. Keinen Sinn mehr für ein friedvolles Leben in ihrer alten Heimat sehen.

In diesen Tagen zwischen Weihnachten und Neujahr, stellt sich uns oft die Frage nach dem Sinn im Leben (siehe Seite 2). Eine der am schwierigsten zu beantwortenden Fragen. Es sind gewisse Rituale, die uns Sinn geben. Manchen gibt die Religion einen Halt im Leben (siehe Seite 7/8).

Oder wie es Friedrich Nietzsche ausdrückt: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“

Oft sind es die banalen Dinge, die einem das Leben schwer machen, wie kalte Füße oder Sachen, die man nicht findet (siehe Seite 11 & 18). – Wussten Sie, dass „kalte Füße bekommen“ auch vor etwas Angst haben bedeutet. Wovor haben wir Angst? Vor Menschen, die vor Krieg im eigenen Land fliehen um in Frieden zu leben?

## Editorial

von Georg Amschl  
Chefredakteur



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein frohes, friedvolles Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2016, sowie viel Freude beim Lesen des „Residenz Spiegels“. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an [redaktion@seniorenresidenzen.co.at](mailto:redaktion@seniorenresidenzen.co.at).



## Sinnfrage im Alter

**Die Frage nach dem Sinn im Leben stellt sich das ganze Leben hinweg, besonders aber in Lebenskrisen und am Ende des Lebens. Was habe ich noch vom Leben zu erwarten, wenn ich alt bin? Wofür noch hier sein? Wozu das alles noch? Was denken Sie? Was gibt Ihrem Leben Sinn? Welchen Sinn hat das Leben im Alter? Oder - welchen Sinn verleihen Sie Ihrem Alter?**

von *Andrea Weilguni*

„Es macht mir Freude, wenn ich andere Menschen zum Lachen bringe. Es zeigt mir, dass da noch Einiges in mir ist, das ausgedrückt werden will. Diese Begegnungen, durchwegs mit viel Jüngeren, erhellen meinen Alltag und gibt mir in meinem Leben Sinn“, meint Herr S. (93) auf die Frage, was ihm im Leben Sinn gibt.

**„Das Streben nach Sinn ist die treibendste Motivation im Leben.“**

Viktor Frankl  
österreichischer Neurologe und Psychiater

Jeder von uns sehnt sich nach einem sinnerfüllten Leben. Dieses Streben nach Sinn, sei die treibende Motivation im Leben, meint Frankl. Zentral sind dabei die Werte, die ein Mensch verfolgt. Sie bilden die Grundlage unseres Strebens nach Sinn. Wir streben in unserem Leben eben nicht nur nach Glück, sondern eben auch nach einem Grund dafür, d.h. wir ergründen den Bedeutungsgehalt des Erlebten. Wir brauchen einen Grund, um glücklich zu sein, sagt Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse.

Sinnzuschreibungen, Sinnhaftigkeit ändern sich über die Lebensspanne hinweg. Was einst sinnvoll, sinnstiftend, sinngabend war, ist heute vielleicht noch wichtig, hat aber an Relevanz, an Bedeutung verloren. Dafür ist Anderes an dessen Stelle vorgerückt. Prioritäten ändern sich.

### Was Sinn gibt macht stark

Frankl geht davon aus, dass der Mensch Schwieriges ertragen und bewältigen, wenn er dahinter einen Sinn, ein

Wofür erkennen kann. Die Sinnhaftigkeit ist dabei an die Resilienz gebunden. Im September erschienenen Buch: „Was ich liebe, gibt mir Kraft“ beschreiben Künstlerinnen genau jene

**„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“**

Friedrich Wilhelm Nietzsche  
deutscher Philosoph

Dinge im Leben, die sie erfüllen und die für sie Bedeutsamkeit haben und daher Kraft verleihen.

Ergänzend zu Frankl meint Nietzsche: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie“. Dieses Wofür bedingt sich durch die eigene Endlichkeit. Würden wir endlos leben, würde sich die Frage nach dem Sinn wohl nicht in dieser Dringlichkeit stellen. Unsere Endlichkeit stellt die Sinnfrage. Wir suchen Sinn in dem, was wir tun, was uns widerfährt. Im Alter ist die Sinnfrage dringlicher, als in jüngeren Jahren, weil sich durch das Alter die Endlichkeit vollzieht.

### Sinnstiftung im Alter

Was gibt nun Sinn? Was macht Sinn? Elisabeth Lukas, ebenfalls Logotherapeutin, unterscheidet zwei Arten von Sinnstiftendem. Etwas schaffen, sich in etwas ausdrücken, etwas kreieren - mit dieser kreativen Wertekategorie kann ich mich darin zeigen, worin ich gut, einmalig bin und gebraucht werde. In dem Bewusstsein, etwas zu können, einen Teil, vielleicht sogar zum Gelingen eines großen Ganzen beizutragen, darin gebraucht, möglicherweise sogar einmalig zu sein, bestätigt das eigene Sein, das eigene Leben und verleiht Sinn.

Etwas erleben, beeindruckt und berührt werden – mit dieser Erlebnis-Wertekategorie bezieht sie sich auf das Berührtwerden, zum Beispiel durch Musik, Kunst, Natur etc.. Die Seele resoniert, antwortet in dieser Berührtheit und erreicht eine Sinnhaftigkeit in einer spirituellen Dimension.

### Offen sein

Um Sinn zu empfinden, braucht es die Fähigkeiten auszusenden und zu empfangen - es braucht eine schwingende Seele. Und dabei geht es nicht um die Frage, was ich noch vom Leben zu erwarten habe, sondern vielmehr,

was das Leben von mir, in der jeweiligen Lebensphase zu erwarten hat. Sowohl Gegenwart, als auch Zukunft bieten eine Reihe von Möglichkeiten, Sinn zu finden. Aus einer ergriffenen Möglichkeit wird Wirklichkeit, Vergangenheit ist somit Verwirklichtes. Im Alter verringern sich dabei nicht

unbedingt die Möglichkeiten, die zu lebende Zeit wird geringer.



### Was ist möglich?

Es stellt sich also im Alter nicht die Frage, was ich nicht mehr kann, sondern vielmehr, was für mich Sinnvolles, Sinnstiftendes möglich ist? Angemessen zu betrauern, was verloren ging, ist Teil eines Veränderungs- oder Verlusterlebnisses. Den Blick auf das Gelungene, auf das heil Geliebene, zu weiten und zu richten, ist der nächste Schritt.

Wichtig erscheint dabei auch die Differenzierung zwischen Sinnlosem und Sinnhaftem. Sich damit auseinanderzusetzen, was die wertvollsten Erinnerungen im eigenen Leben sind und warum es einem leid täte, wenn man etwas nicht verwirklicht hätte, kann dabei helfen zu erkennen, was im eigenen Leben wirklich wichtig ist und zählt.

Worin sind Sie gut, ja, genau Sie und niemand anderer? Worin liegen Ihre spezifischen Kompetenzen? Wobei können gerade Sie helfen? Vielleicht kann ich jemandem zuhören, trösten oder jemandem an meiner Lebenserfahrung teilhaben lassen und Vorbild sein. Manchmal bräuchte man sich lediglich etwas umzusehen und man fände genug Möglichkeiten sich Anderen/m zu öffnen. In diesem Tun gelingt es oft, eigenen Kummer, eigene Last etwas verblasen zu lassen. Zu welchen Menschen wir uns also entfalten, liegt in unserer Hand, denn Sinn kann nicht gegeben werden. Sinn muss jeder für sich selber finden.

Das Scheunentor ist offen! Carpe diem.



### Mag.<sup>a</sup> Andrea Weilguni

Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Diplompsychogerontologin in der  
Residenz Mirabell, Tel. 0662 / 8691-0  
andrea.weilguni@seniorenresidenzen.co.at



**Dipl. Ök. Michael Wolfrum**  
Geschäftsführer



**Georg Schimper**  
Geschäftsführender Direktor

## Perspektiven

**50 ist das neue 30.** Die Zeiten sind vorbei als der fünfzigste Geburtstag der Startschuss zur Pensionsplanung war. Heute ist das eher ein Alter in dem viele sowohl privat wie beruflich nochmals durchstarten. Gedanken an die Pension werden weit weg geschoben – mann/frau ist ja noch aktiv.

Doch gerade kurz bevor das letzte Drittel im Leben beginnt, wäre es sinnvoll sich mit dem „Später“, dem Zeitpunkt nach der Pension auseinander zu setzen, um dann aktiv und unbeschwert seinen wohlverdienten Ruhestand genießen zu können. Und irgendwann mal beim Frühstück macht man sich plötzlich Gedanken, wie es denn sein wird, wenn man älter ist. Werde ich noch lange aktiv und agil sein? Werde ich gelegentlich wen brauchen, der mich unterstützt? – Noch besser: Man denkt mal kurz beim Frühstück darüber nach, als später, wenn es vielleicht schon fünf vor zwölf ist. Eigentlich ist es mit der Altersvorsorge wie beim Gemüsestand am Markt. Je früher ich dran bin desto besser sind Auswahl und Angebot.

Alter ist nichts anderes als eine neue Lebensphase, die eine Neuorientierung abverlangt. – Jeder Mensch hat seine Philosophie und sein eigenes Lebenskonzept. Die Senioren Residenzen bieten ein geeignetes Zuhause, Ihrem Leben Freiraum zu geben. Freiraum, Ihre Ideen, Wünsche und Träume zu verwirklichen. Unser Ziel ist es, den Bewohnern ein individuelles, autonomes Leben in der Gemeinschaft bei größtmöglicher Sicherheit und Selbständigkeit zu ermöglichen. Entscheiden Sie sich daher bewusst für ihre Eigenständigkeit, ihre persönliche Freiheit und die Zuverlässigkeit eines kompetenten, wirtschaftlich stabilen Dienstleistungsunternehmens.

Das Scheunengleichnis von Frankl veranschaulicht, dass im Vergangenen, in der vollen Scheune, in der eingebrachten Ernte nichts verloren geht, was ein Mensch an Gutem und Wertvollem geleistet hat. Die Scheune stellt dabei die Vergangenheit, das verwirklichte Leben dar, das Ernten die Gegenwart und das Kornfeld die Zukunft. Zu oft wandert der Blick in Richtung des zum Teil abgeernteten Feldes, gerade, wenn das Leben kürzer wird. Sinnverlust, Verbitterung über Verlorenes oder Erlittenem können die Folge sein.

Der Blick für die Ernte ist zu schärfen, weil oft Eingebrachtes nicht als Ernte wahrgenommen wird. Auch so manches Unkraut landet natürlich in der Scheune, es verbleibt ebenso als Gelebtes darin. Allerdings haben wir bis zuletzt die Möglichkeit Gutes zu ernten, bevor sich das Scheunentor schließt. Es gilt immer wieder den Blick zu weiten und in Dankbarkeit auf die volle Scheune zu richten und damit Handelnder zu bleiben.

Frankl, ein einst leidenschaftlicher Bergsteiger, wurde, als 90jähriger von Reinhold Messner gefragt, wie er es ertragen könne, bei seinem geschwächten Gesundheitszustand, nie mehr wieder einen Berg besteigen zu können. „Ich verstehe Ihre Frage nicht, Herr Messner. Schauen Sie, Sie haben es noch nötig auf Berge zu steigen, aber ich, ich brauche nicht mehr hinaufzusteigen, denn ich habe meine Bergerlebnisse schon verwirklicht und unverlierbar in mir verewigt“, antwortete Frankl.

# Kein fades Leben

von Georg Amschl

„Pünktlich sind's“, lachend öffnet Eleonora die Tür. Pünktlichkeit ist ihr wichtig. 1929 geboren, wuchs Eleonora in Wien auf. Die Erziehung ihrer Eltern prägten sie sehr. Der Vater war Soldat und später bei einer großen Versicherung. Die Mutter war Hausfrau. Eleonore musste zunächst mal einen Beruf erlernen. „Wenn du den Abschluss hast, kannst du alles machen“ hat ihr Vater gesagt. So erlernte sie das Schneiderhandwerk.

04

Von der Schneiderei sattelte sie um und wurde Verkäuferin. „Von Textil bis zum Goldschmuck hab ich alles verkauft, – zwischendurch sogar Holzhäuser. Beruflich muss man alles annehmen, denn es ergibt sich immer wieder eine neue



„Ich bin zufrieden“, erzählt Eleonora und das glaubt man ihr aufs Wort.

Chance“, sagt sie. Drinnen sitzen und nichts tun ist nicht ihre Art, „Hauptsache man kommt raus“.

Mit ihrem Mann hat Eleonora zwei Jahre in Brasilien gelebt. „Doch das ist kein Leben dort. Viel zu warm. Ich bin eher der nordische Typ“, erzählt Eleonora, „Ich habe viele Länder und viele nette Menschen kennengelernt. Wichtig war immer die Ehrlichkeit der Menschen.“ Den Sinn des Lebens müsse aber jeder für sich selbst suchen. Und das Alter sei auch etwas Schönes, sagt die 86-jährige, denn „das Leben ist etwas Wertvolles“.

„Im nachhinein betrachtet haben mir meine Etern den richtigen Weg gezeigt. Ich hab ein schuldloses Leben geführt“ sagt Eleonora, die nach eigenen Angaben nicht an materiellen Sachen hängt, und ergänzt lachend, „Im Gefängnis war ich nie.“



## Ehrenamtliches Engagement

**Das zeichnet Gertraud aus. Lange Zeit war sie in einem Hospiz tätig. Im Allgäu geboren, in die USA ausgewandert, lebt sie heute in Salzburg und engagiert sich bei den „Fleißigen Bienen“ in der Residenz Mirabell.**

von Andrea Weilguni

**Was waren wichtige Meilensteine in Ihrem Leben? Und warum waren diese so wichtig?**

*Gertraud:* Mein Mann und meine Kinder, – Ehefrau und Mutter zu sein, war und ist wohl das Wichtigste. Natürlich sind ganz wesentliche Meilensteine noch meine Freunde und der Umstand, dass ich meinen Lebensmittelpunkt 1963 in die USA verlagerte. Immerhin war ich damals erst 22 Jahre alt. Ich wuchs im Allgäu auf. Im Kino nahmen mich amerikanische Filme immer sehr gefangen und machten mich neugierig auf Amerika. Das Entscheidende war wohl mein Mut, dem ich letztlich diesen Schritt verdanke.



Ihre Kreativität ist Kraftquelle in schwierigen Situationen im Leben.

Da bin ich schon etwas stolz auf mich, wenn ich das bedenke. Und so hatte meine Großmutter auch recht. Sie meinte immer: „Die Traudi bleibt nicht in „Immenstadt.“ Und sie lag richtig.

**Würden Sie alles wieder so machen?**

*Gertraud:* Manchmal frage ich mich, ob ich noch-

mal auswandern würde, weil mir meine Familie, speziell mein Vater so sehr gefehlt hat. Das war schwer. Zwar hatte ich eine Tante in den USA, dennoch die eigene Familie ist doch etwas anderes. Mein Vater war mein Seelenverwandter.

**Was hat Ihr Leben geprägt?**

*Gertraud:* Ich hatte zu meiner Großmutter mütterlicherseits einen sehr engen und vertrauten Kontakt. Wir standen uns, genauso wie meine Mutter und ich, sehr nahe. Sie lehrte mich, großzügig zu sein und beizustehen, wenn jemand in Not ist. Das hat mich im Wesen sicher sehr geprägt und ich versuchte das in meinen ehrenamtlichen Tätigkeiten in den USA umzusetzen und auch heute, wenn ich mich für die Fleißigen Bienen engagiere, erfüllt es mich mit Freude.

**Worauf sind Sie stolz?**

*Gertraud:* Besonders stolz bin ich auf meine beiden Söhne, speziell auf den jüngeren. Er hat alles aus eigener Kraft geschafft und studierte in den USA, Deutschland und Großbritannien und ist beruflich sehr erfolgreich. Und er steht mir bei, wo immer er kann, dafür bin ich auch sehr dankbar.

**Was hätten Sie gerne anders gemacht?**

*Gertraud:* Eigentlich nichts. Ich bin mit meinem Leben zufrieden. Meine kreative Ader hilft mir in nicht so einfachen Lebensmomenten immer wieder. Dadurch kann ich immer wieder neue Kraft schöpfen kann.



## Glücklich und zufrieden

**Johann mag keine Zwänge. Als Kind der Kriegszeit ist nicht immer alles so verlaufen, wie man es sich gewünscht hat. Trotzdem hat er sein privates und berufliches Glück gefunden. Positiv Denken ist sein Credo.**

von Georg Amschl

### Was waren für Sie wichtige Meilensteine in Ihrem Leben?

*Johann:* Ein ganz wesentlicher Punkt in meinem Leben war, als meine Eltern gestorben sind. Schmerzlich war es, wie meine Schwester in die USA ausgewandert ist. – (*denkt nach*) – Ein Meilenstein war auch immer eine bestandene Prüfung. Man muss die Sachen positiv sehen, man muss positiv denken. Ich bin dankbar, dass es mir gut geht und ich seit 52 Jahren glücklich verheiratet bin. Wir sind nicht aneinander gekettet – (*lacht*) – jeder geht seinen eigenen Interessen nach. Vielleicht ist das das Geheimnis unserer langen Beziehung.

### Hätten Sie gern etwas anders gemacht in Ihrem Leben?

*Johann:* Naja, ich bin ein Kind der Kriegszeit. Vieles wurde uns aufgezwungen. Ich habe mein erstes Berufsjahr bei einer Versicherung gearbeitet. Das war für mich ein verlorenes Jahr, weil mich der Beruf überhaupt nicht interessiert hat. Wichtig ist es, einen Beruf zu haben der einem Spaß macht. Das ist ganz wichtig.

### Was haben Sie beruflich gemacht?

*Johann:* Ich war 34 Jahre im Flugwetterdienst bei der Austro Control. Durch einen Zufall kam ich dazu, denn eigentlich hatte ich mich bei der AUA beworben.

### Gab es Dinge in Ihrem Leben, die zunächst keinen Sinn ergaben, sich aber im Nachhin-

### ein betrachtet doch zu einem Ganzen zusammengefügt haben?

*Johann (lacht):* So gesehen eigentlich schon. Bei der Matura schrieb ich eine Arbeit über „Wandernde Zyklone und Antizyklone“. Damals hätte ich nicht gedacht mich mal beruflich damit zu beschäftigen. Über den künftigen Arbeitsaufwand habe ich mir zu dieser Zeit noch keine Gedanken gemacht. – Fünf schwierige Prüfungen, davon die letzte in London.

### Worauf sind Sie stolz?

*Johann:* Ich bin zufrieden, wenn mir etwas ge-



Tennis spielen und Zeitung lesen sind unter anderem die Hobbies von Johann.

lingt, aber ich bin nicht stolz. – Was ich nicht mag sind Leute die keine Interessen haben. Ich spiele gerne Tennis, gehe Nordic-Walken, lese gerne und interessiere mich für Sprachen. Vor allem Englisch und Französisch. Früher bin ich beruflich viel gereist, doch heute bin ich etwas reisemüde. Was ich nicht mag ist Kofferpacken.

## Wordrap

Wir haben Eleonora, Gertraud, Johann und Eva zum Wordrap gebeten. Das ist das Ergebnis was ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen ist:

### Lieblingsfarbe

Eleonora: „ ... blau ...“

Gertraud: „ ... rot ...“

Johann: „ ... blau ...“

Eva: „ ... blau ...“

### Lebensmotto

Eleonora: „ ... zufrieden sein ...“

Gertraud: „... hab' Sonne im Herzen ...“

Johann: „... positiv denken ...“

Eva: „... raus gehen, neue Erfahrungen machen, mit anderen Menschen zusammenkommen ...“

### Glaube

Eleonora: „Jeder der an etwas glaubt, hat einen Halt im Leben“

Gertraud: „ ... ist wichtig ...“

Eva: „... manchmal ja, manchmal nein ...“

### Gott

Eleonora: „Gibt es Gott wirklich?“

Gertraud: „ ... ist wichtig ...“

### Sinnhaftes tun ...

Eleonora: „... alles im Leben ist sinnvoll ...“

Gertraud: „ ... malen ...“

### Sinnloses tun ...

Eleonora: „ ... über etwas nachzudenken, was es nicht mehr gibt.“

Gertraud: „ ... einen Tag ohne Begegnungen zu leben ...“

Eva: „... spontan etwas zu machen – das läßt im Alter leider nach ...“

### Stolpersteine

Eleonora: „ ... gibt's keine ...“

Gertraud: „ ... sind eigene Ängste ...“

Johann: „ ... gibt es schon ...“

Eva: „... die gibt es ...“

### Meine letzten Worte sollen sein ...

Eleonora: „ ... dass ich zufrieden bin und dass ich ein guter Mensch sein wollte.“

Gertraud: „... ich habe totales Vertrauen in Gott.“

Johann: „ ... ich bin zufrieden.“





## Bewegtes Leben und „verrückte“ Reisen

**1924 wurde Eva in Pressburg geboren. Studierte an der Universität in Wien Welthandel. 16 Jahre lebte sie mit Mann und Tochter in England. Sie machte Trekking-Reisen und war Präsidentin eines englischen Frauenclubs.**

von Georg Amschl

„Wissen Sie, ich war ein verwöhntes Einzelkind“, erzählt sie. Der Vater war ein Industrieller in Pressburg. Der erste große Einschnitt in ihrem Leben erfolgte nach der Matura, als die Österreicherin nicht mehr in ihr geliebtes Pressburg zurück durfte. „Jetzt denke ich bei den Berichten über die Flüchtlinge oft daran. Wir waren ja auch Flüchtlinge“, so Eva. 1946 zog die Familie schließlich ins Haus der Großmutter in Wien und Eva begann das Welthandelsstudium an der Universität. „Eigentlich wollte ich immer Journalistin werden, Auslandskorrespondentin“, erzählt sie lachend. An der Universität lernte sie ihren späteren Mann kennen. Da Geld knapp war, arbeitet sie neben dem Studium als Mannequin. Und das Studium? – „Das hab ich aufgegeben“, sagt Eva.

### Englische Jahre

Ihr Mann bekam von seinem Unternehmen eine gute Stelle in England angeboten. So wurde England für 16 Jahre für die junge Familie zur zweiten Heimat. „Eigentlich waren es die schönsten Jahre“, erzählt sie nachdenklich und ergänzt, „die Engländer sind ja sehr liebenswert.“ Schnell waren sie integriert und engagierten sich in mehreren „Clubs“. Beide spielten Tennis und Bridge und Eva wurde sogar Präsidentin eines englischen Frauenclubs. Mit ei-

nem Lächeln auf den Lippen erzählt sie: „Es war ein großartiges Erlebnis als Delegierte des lokalen Frauenclubs zur Tagung nach London in die Royal Albert Hall entsandt zu werden. – Die riesige Halle und die vielen Abgesandten“.

### „Verrückte“ Reisen

Viel gereist ist Eva mit ihrem Mann schon immer. Um 1977 wurden Trekking-Reisen bekannt. Und so erwanderten sie sich Nepal und Peru. „Man kommt viel mehr mit den Leuten in Kontakt“, sagt sie, „Als wir dann älter wurden stiegen wir



Souvenirs von vielen Reisen aus fernen Ländern schmücken die Wohnung.

auf Kreuzfahrten um. Das ist nicht so anstrengend.“ Ausgerüstet waren sie immer mit zwei Kameras – eine für Fotos, eine für Dias. Gerne macht die erste Bewohnerin der Senioren Residenz Diavorträge über ihre Reisen. Gemeinsam mit ihrer Tochter reist sie nach wie vor.

## Zufall, Schicksal oder Karma

von Carmen Stoffaneller

„Mein Leben ist in drei Zyklen verlaufen. Jeder Zyklus dauerte 30 Jahre“, erzählt Hildegard, „Unternehmerisch erfolgreich konnte ich in allen Zyklen Familie und Freunde großzügig unterstützen, wofür ich leider nicht immer mit Dank belohnt wurde. Der erste Zyklus, stand im Zeichen der Fürsorge für meine Familie. Ich habe nach dem Krieg den Familienbetrieb wieder aufgebaut, einen Kosmetiksalon und eine Milchbar eröffnet, die bis heute noch im Familienbesitz ist. Ein von mir gekauftes Grundstück habe ich später meiner Schwester überlassen.“

Im zweiten Zyklus unterstützte sie Freunde und Bekannte in Amerika und machte zwei davon zu Dollarmillionären. Nach ihrer Heirat 1957 in New York ist Hildegard mit ihrem Mann beruf-



Voll Energie spricht Hildegard über Meilensteine, Hürden und Glücksmomente in ihrem Leben.

lich nach Kanada, Venezuela und Mexiko gezogen. – „Als er 1963 verstarb hinterließ er mir eine Farm in Alabama und 20.000 Dollar aus einer Lebensversicherung“, erzählt sie. Sie begegnete zwei Brüdern und beteiligte sich an einem Siedlungsprojekt in Florida. Als sie die Nachricht erhielt, dass ihr Geschäftspartner die Farm in Alabama in den Ruin getrieben hatte, begannen zwei Tage vor der Versteigerung eine Serie von „Zufällen“. Die Versteigerung wurde verhindert und sie bekam den Großteil der Farm zurück. „Die Farm überschrieb ich Präsident Jimmy Carter, um dort eine Seniorensiedlung zu errichten. Als alles perfekt war, hatte ich einen schweren Unfall. Mein Verwalter verspekuliert sich und ich verlor viel Geld“, so Hildegard.

1983 kehrte sie in ihre Heimat Tirol zurück, und der „dritte Zyklus“ begann. Dieser war vor allem von Erbschaftsstreitigkeiten geprägt aber auch vom Einzug in die Residenz Veldidenapark, wo sie sich bis heute sehr wohl fühlt.

# Rituale geben Sinn und Halt

von Georg Amschl

Der Wecker klingelt um 5.28 Uhr. Man quält sich aus dem Bett und wandert ins Bad. Automatisiert erfolgt die morgendliche Körperpflege. Mit dem ersten Schluck des morgendlichen Espressos ist die Aufwachphase beendet.

Warum der Wecker gerade um 5.28 Uhr klingeln muss und nicht um 5.30 Uhr, ist eines der Rituale die sich so im Laufe der Zeit eingependelt haben. Beobachten Sie sich doch einmal selbst. Sie werden erstaunt sein, wie oft Sie bestimmte Handlungen in der gleichen Reihenfolge vornehmen, ohne diese bewußt zu machen. Aber Routine gibt uns Orientierung und Halt und strukturiert den Alltag. Regeln sorgen für Entspannung im Alltag, man muss bestimmte Dinge nicht immer wieder neu aushandeln. Für Kinder bedeuten



Rituale Verlässlichkeit, für ältere Menschen, die nicht mehr arbeiten, verhindern alltägliche Regeln, dass man nicht planlos in den Tag lebt.

**„Rituale sind kleine Auszeiten im Alltag.“**

Anselm Grün OSB  
Benediktinerparter, Autor, Kursleiter

Meistens sind Rituale an Lebensbedingungen gekoppelt, ändert sich der Alltag, ist es sinnvoll die Regeln zu überdenken. Wichtig ist, dass die Rituale passen. So sollte man nicht auf bestimmten Rou-

tinieren beharren, denn dann legt man sich die Zwänge selber auf. Es gibt sinnvolle Rituale, die man sich ohne weiteres antrainieren kann. Sei es bei den Mahlzeiten nicht lesen oder fernsehen, sondern sich auf das gemeinsame Essen freuen. Oder nach einem Streit Versöhnungsrituale entwickeln, die ganz klar zeigen, jetzt ist alles wieder in Ordnung. Sehr sinnvoll ist es auch, sich eine Routine für Sport und Bewegung zu schaffen.

Rituale, Regeln und Routine: Sie strukturieren den Alltag, geben uns Orientierung und Halt.

07

Ist Ihnen **zu heiß?**  
Ist Ihnen **zu stickig?**  
Ist Ihnen **zu kalt?**

Ihr Partner für **coole (T)räume...**  
**DOKRO** KLIMATECHNIK  
www.dokro.at  
KLIMAANLAGEN  
LÜFTUNGSANLAGEN  
Planung Montage  
Service Reparatur

Rufen Sie **JETZT** an für **KOSTENLOSE Senioren-Beratung:**

**01/ 961 98 62**



**Ihre Klimaanlage inkl. Montage schon ab 1.699 €**

# Herbstgedanken

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

Trüb und heiter könnte man die kulturellen Eindrücke im Musikleben dieser Monate meterologisch umreißen.

Ein Höhepunkt war zweifelsohne die Wiener Staatsoperpremiere von Verdis **Macbeth** in einer stimmigen nüchternen Regie von Christian Räch überzeugten stimmlich wie darstellerisch Tatjana Serjan als faszinierende Lady, der Altbaßstar Ferruccio Furlanetto als Banco und George Petean, wenn gleich er auch mit seinem Kavaliersbariton ein wenig in der Titelrolle zu nobel wirkt.

08

Dass Spektakel allein noch lange keine gute Operettenpremiere ergibt, bewies dagegen die Wiener Volksoper mit ihrem neuen **Weißer Rössl**. Stimmlich sehr bescheiden (Sigrid Hauser / Rösslwirtin; Daniel Prohaska / Leopold) und im Spiel nur auf Klamauk abzielend, blieb diese so pure Fremdenverkehrsoperette Österreichs leider ziemlich auf der Strecke. Daran konnte auch die Luxusbesetzung von Wolfgang Hübsch als Kaiser nichts ändern.

Eine ausgesprochene Rarität bot das Landestheater Salzburg mit der Haydnoper **Il Mondo Della Luna**. Gewiss reißt Haydn mit seinen Opern keinen Fan vom Stockerl, doch bemühte man sich in der Regie von Andreas Gergen redlich um Wiederbelebung mit neuen Dialogen – auch die Sänger boten eine beachtliche Ensembleleistung, geleitet von der umsichtigen Dirigentin Mirga Granzinyté-Tyla.

Bleibt noch die erste Premiere der neuen Grazer Intendantin Nora Schmid. Sie wählte den **Fernen Klang** von Franz Schreker, einst als „entartete Kunst“ verdammt, dessen Wiederbelebung in Graz durchaus gelang. Hervorragend der Dirigent Dirk Kaftan, eine tiefenpsychologische Regie von Florentine Klepper, sängerisch jedoch mit Licht und Schatten. Johanni van Oostrum als voll überzeugende Grete, gut Markus Butter in der Doppelrolle als Dr. Vigelius und Graf – völlig indiskutabel jedoch Daniel Kirch, der trotz schönem Material stimmlich jedoch unrettbar überfordert wirkte.



## Lebenssinn durch Religion

**Noch vor einigen Jahrzehnten meinten Soziologen, Religion verliere in der modernen Welt ihren Platz. Sogar Theologen sprachen voreilig vom „Tod Gottes“. Heute wissen wir: Diese These war ein Flop. In manchen Teilen der Erde boomt Religion geradezu. – Leider auch manche religiöse Perversion. Was macht Religion so unausrottbar?**

von *Karl Veitschegger*

Urfragen des Menschen. Es gehört zum Wesen des Menschen, dass er sich auch Fragen stellt, die ihm die Wissenschaft nicht beantworten kann und will, die sich ihm aber trotzdem aufdrängen: Hat diese Welt einen Sinn? Steckt eine höhere Intelligenz dahinter? Wozu bin ich da? Bin ich nur ein Zufallsprodukt oder hat mein Leben einen Sinn? Was bringt der Tod? – Religionen suchen seit jeher Antwort auf solche Fragen, indem sie auf eine göttliche Wirklichkeit verweisen, die unsere erforschbare Welt übersteigt. Ihre Kernbotschaften, Symbole und Rituale wollen uns Mut machen: Dein Urvertrauen trügt dich nicht. Es ist gut, dass es die Welt gibt. Es ist gut, dass es dich gibt. Wage das Leben!

### Mein Zugang

Als Christ stütze ich mich besonders auf jene Erfahrungen, die Menschen seit 2000 Jahren mit Botschaft und Leben des Jesus von Nazaret gemacht haben. In seinen Spuren lerne ich, Gott zu vertrauen, entdecke seine weise und liebevolle Führung in meinem Leben, finde auch in schwierigen Situationen Halt und Orientierung, lerne, mich selbst und andere in Liebe und Geduld anzunehmen. Ich sehe freilich auch sehr realistisch die Katastrophen

und Schrecknisse dieser Welt. Aber so furchtbar diese Dinge auch sind, mein Glaube sagt: Sie haben nicht das letzte Wort. Gott, wie Jesus ihn verkündet, ist nicht nur eine Idee oder ein



„Symbole und Rituale wollen uns Mut machen“, so Karl Veitschegger.

Gefühl in uns, sondern eine Wirklichkeit, die wirklicher ist als wir selbst, wirklicher als Krebs, Atombombe, Depression und Tod. Gott ist ein Du, das uns auch dann noch hält, wenn uns unsere Sinne und Kräfte unwiederbringlich verlassen. – Wahrlich, eine kühne Botschaft! Aber unzählige Menschen fanden und finden darin Halt und Sinn. Ich auch.

### Mag. Karl Veitschegger

katholischer Theologe, in Graz, seit September 2015 Pastoralamtsleiter der Diözese Graz-Seckau, verheiratet, Vater zweier erwachsener Töchter.







## Schritte in Äthiopien

**Faszination Äthiopien. Landschaftliche Schönheit und Vielvölkerstaat. Über 80 ethnische Gruppen leben in Äthiopien, die genauso viele verschiedene Sprachen sprechen. Historisch und kulturell ist das Land stark von Einflüssen aus dem Nahen Osten geprägt. Die Hälfte der Bevölkerung sind Muslime. Den Alltag prägt aber die äthiopisch-orthodoxe Kirche.**

*von Michael Wolfrum*

Das zehntgrößte Land in Afrika, ist rund dreimal so groß wie Deutschland. Zwischen 1952 und 1993 hatte Äthiopien einen Zugang zum Meer, der mit der Unabhängigkeit Eritreas verloren ging.

### Heiße Tiefebene – Kühles Hochland

Die Landesnatur Äthiopiens nimmt im Rahmen Afrikas eine Sonderrolle ein. Fünfzig Prozent des Landes liegen höher als 1.200 Meter. Der Großteil von Äthiopien wird vom Hochland von Abessinien eingenommen. In diesem weitläufigen Hochgebirge liegt die Hauptstadt Addis Abeba auf rund 2.370 Meter. Der höchste Berg ist der Ras Daschan Terara (4.545 m). Mit 116 Meter unter dem Meeresspiegel ist die Koba-Senke der tiefste Punkt des Landes. Die klimatischen Unterschiede sind in erster Linie durch die Höhe bedingt. Der Große Afrikanische Grabenbruch (Abessinischer Graben) zieht sich vom Nordosten in den Südwesten. Hier gibt es viele meist vulkanische Seen. Obgleich Wasser aus Äthiopien den Nil zu über 80 Prozent speist, darf Äthiopien aufgrund alter Verträge nur einen sehr geringen Teil selbst nutzen. In Äthiopien gibt es neun Nationalparks. Der Simien-Nationalpark gehört zum Weltnaturerbe der UNESCO.

### Unterstützung in Gondar

„Schritte in Äthiopien“ hat das Ziel gemeinsam mit Partnerorganisationen vor Ort gravierende Probleme in Äthiopien in Angriff zu nehmen, die von großen Organisationen aufgrund von administrativen Anforderungen nicht finanziert werden. Fokus aller Projekte sind die „Hilfe zur Selbsthilfe“ und Nachhaltigkeit von Projekten.



Typische Straßenszene. „Schritte in Äthiopien“ unterstützt vor Ort vor allem Kinder und Frauen.

ten. Schlüsselaktivitäten sind (Schul-) Bildung, sowie Einkommen generierende Projekte. Zielgruppen sind vor allem Kinder, Jugendliche und Frauen. Bildung bekämpft Armut – Startkapital ermöglicht einer Kooperative ein eigenständiges Einkommen. Einkommen ermöglicht weiterführende Bildung; eine positive Entwicklungsspirale kann entstehen.

## ► Weitere Projekte

### Bildung für Awasa

Von rund vier Millionen Kindern und Jugendlichen, die im Vikariat Awasa, in Südäthiopien mit ihren Familien leben, haben nur knapp 65 Prozent die Möglichkeit, eine Schule zu besuchen. In der Regel müssen Kinder in Äthiopien schon sehr früh mitarbeiten, um die Familie zu unterstützen. Doch gerade Bildung sichert später nachhaltig die Existenz der Menschen. Darüber hinaus kann Wissen über die Bedrohung durch Krankheiten das Leben vieler Menschen retten. Das Projekt Bildung für Awasa unterstützt Kinder – vor allem Mädchen – damit sie einen Zugang zu Schule und Ausbildung bekommen, um so ihre Zukunft meistern zu können. Gemeinsam mit der Caritas Auslandshilfe und dem Vikariat Awasa werden 20.000 Kinder jährlich unterstützt.

09



Das Projekt „Bildung für Awasa“ ermöglicht Mädchen eine Ausbildung zu erhalten.

### Basisgesundheitsversorgung

Die medizinische Grundversorgung der Menschen in den ländlichen Regionen ist besorgniserregend. Seit 2012 unterstützt „Schritte in Äthiopien“ gemeinsam mit der Diözese Awasa 18 Gesundheitsstationen. Rund 500.000 Menschen werden hier mit medizinischen „basics“ versorgt. Impfungen, Versorgung bei Unfällen, Programme gegen Unterernährung und zur Geburtenregelung, Einrichtung von Geburtenstationen, Aufklärungsaktionen zu HIV/AIDS und TB-Programme sind nur einige Beispiele dafür wie Menschen konkret geholfen wird. Auch wurde ein Notfallfonds für Menschen eingerichtet, die sich eine notwendige Operation nicht leisten können oder bei denen schon der erforderliche Krankentransport in das nächstgelegene Spital undenkbar wäre. – Infos auf [www.schritte-in-aethiopien.at](http://www.schritte-in-aethiopien.at)

### Spendenkonto

„Schritte in Äthiopien“  
IBAN: AT062060403100723356  
BIC: SPFKAT2B

## Rezept-Tipp

### Früchte/Powidl-Polsterzipf – ein herbstliches Dessert

#### Zutaten für 2 Portionen:

250g Erdäpfel  
120g Mehl  
1 Ei  
Salz  
Frische Früchte oder Powidl\*  
6 EL Semmelbrösel  
50g Butter  
Staubzucker

#### Zubereitung:

Die Erdäpfel in Salzwasser weichkochen und auskühlen lassen. Schälen und durch die Erdäpfelpresse drücken. Auf einer Arbeitsfläche aus den passierten Erdäpfeln, Mehl, Ei und Salz einen Teig kneten, diesen dann ausrollen. Rechtecke aus dem Teig schneiden, diese mit den klein geschnittenen Früchten oder Powidl füllen und zu Dreiecken zusammenklappen.

Die Teigtascherln in Salzwasser ca. 7 Minuten kochen lassen, abseihen und



Früchte/Powidl-Polsterzipf

kalt abschrecken. Zum Schluss noch in Butterbrösel schwenken und mit Staubzucker bestreuen. Wer möchte serviert dazu einen Zwetschkenröster mit Zimt.

Guten Appetit!

\***Powidl** ist ein dick eingekochter Brei aus Zwetschgen. – Die traditionelle, bäuerliche Powidl-Herstellung war ein spätherbstliches Gesellschaftsereignis, bei dem dieses Zwetschgenmus gemeinschaftlich in großen Mengen als Wintervorrat und natürliches Süßungsmittel hergestellt wurde. Da das zäh Gekochte unentwegt kräftig gerührt werden muss, hat man sich bei der schweren Muskelarbeit gegenseitig abgelöst.



## Schwarzes Bozener Gold

**Seit Jahren sind Südtiroler Weißweine buchstäblich in aller Munde. Jetzt will Italiens nördlichstes Weinanbaugebiet bei den Rebensaftliebhabern in aller Welt auch mit den Roten punkten: Die heimische Sorte Lagrein soll Brunello, Barolo und Co. Konkurrenz machen.**

von Michael Ortmanns

Leidenschaft und gesunden Stolz merkt man Peter Egger-Ramer sofort an. Mit leuchtenden Augen erzählt der 41jährige, engagiert-quirlige Winzer die alte Bozener Faustregel, die er von seinem Vater gelernt hat: „Je näher die Trauben an der Benediktinerabtei Muri-Gries wachsen, desto besser wird der Lagrein-Wein daraus.“ Peter Egger-Ramers Lagrein-Rebstöcke stehen nur wenige hundert Meter vom altherwürdigen Kloster entfernt, rund um das Geburtshaus seiner Mutter, dem Hof „Kristan“, nachdem sein Wein auch benannt ist.

Die Trauben wachsen damit heute mitten in der wachsenden Großstadt Bozen, drum herum herrschaftliche Villen und Neubauten mit schicken Eigentumswohnungen. Nicht nur die Innenstadtlage, in der Trauben für Spitzenweine eher selten gedeihen, macht Lagrein zu einem ganz und gar außergewöhnlichen Rotwein. Die Rebe kommt aus Südtirol und bringt – von ein paar eher mäßigen Versuchen in Australien und Kalifornien abgesehen – auch nur hier enorm kräftige Rotweine mit einzigartigen Aromen hervor. Als Peter Egger-Ramer den Korken aus einer Flasche seines „2011 Lagrein Kristan Riserva“ zieht, erfüllt der Geruch von dunkler Schokolade, Kaf-

fee, Tabak, ein wenig Brombeere und Schattenschmorellen sogleich den ganzen Raum. Die Flüssigkeit strömt wie Tinte aus der Flasche, tiefdunkel, violett, fast schwarz, undurchschaubar. Der erste Schluck macht noch eher skeptisch, kantig und rau fühlt es sich an, schnell legen sich die noch jungen Gerbstoffe auf Gaumen und Zähne.

Aber schon beim zweiten Glas wird klar, was Peter Egger-Ramer meint, wenn er seinen Wein „alpin-mediterran“ nennt: „Ein guter Lagrein sollte so schmecken, wie der Sommer: Einladend, ein bisschen wild, aber am Ende harmonisch“. Und genau so entwickelt sich das „schwarze Bozener Gold“ wie die Südtiroler Winzer ihren Lagrein nennen, auch. Ein Wein mit Ecken und Kanten, ungewohnt rauhen balsamischen Noten aber auch einer herrlichen dunklen Frucht.

Mit dieser Mischung wollen die Südtiroler Winzer nach dem Siegeszug ihrer Weißweine auch zum Spitzenrotweinland aufsteigen. Eine wichtige Etappe hat Peter Egger-Ramer dabei mit seinem Lagrein Kristan schon erklommen, als er im Urlaub seinen Wein auf der Karte eines toskanischen Spitzenrestaurants entdeckte: „Das ist, wie wenn Du in Bozen Bier braust und sie schenken es auf dem Oktoberfest aus.“





## Kalte Hände und Füße

**Klirrende Kälte, zu dünne Schuhe – da frieren Zehen und Füße schnell. Einige Menschen leider aber auch bei milden Temperaturen unter kalten Händen und Füßen. Weniger Muskeln und weniger Körpermasse tun das ihre dazu bei. Ursachen gibt es viele – z.B. zu niedriger Blutdruck.**

*zusammengestellt von Georg Amschl*

Mit Socken ins Bett und noch eine Decke über das Fußende – viele Frauen verpacken jeden Abend sorgfältig ihre Füße, um einschlafen zu können. Mit kalten Füßen geht das nicht. Frauen haben tatsächlich häufiger kalte Füße als Männer, und das nicht nur im Winter. Die Gründe dafür sind nicht eindeutig geklärt. Offenbar spielt es eine Rolle, dass Frauen weniger Muskeln und weniger Körpermasse haben und so insgesamt weniger Wärme produzieren. Ein überaktives vegetatives Nervensystem, die Neigung zu niedrigem Blutdruck und andere Faktoren können ebenfalls mitverantwortlich sein. Natürlich haben auch Männer mit kalten Füßen ihre Probleme.

Sinkt die Außentemperatur, versucht unser Körper vor allem die Körpermitte und mit ihr die lebenswichtigen Organe sowie das Gehirn vor der Kälte zu bewahren. Dazu entzieht er Fingern und Zehen, Händen und Füßen Wärme. Die Gefäße verengen sich, Zehen und Finger sind schlechter versorgt. Deshalb frieren wir schneller an Füßen und Händen. Nasse



Füße werden ebenfalls schneller kalt. Die kühle Feuchtigkeit auf der Haut führt Wärme nach außen ab. Es entsteht Verdunstungskälte, die den Körper veranlasst, die Blutgefäße enger zu stellen. Auch zu enge Schuhe drücken auf die feinen Blutgefäße und Nerven und behindern damit die Wärmezufuhr. Ein warmes Fußbad und dicke Socken heizen frierenden Füßen wieder ein.

Ein zu niedriger Blutdruck kann die Versorgung in Händen und Füßen zeitweise behindern. Eine wesentliche Rolle für eine mangelnde Blutzirkulation spielen chronische Gefäßschäden durch Arteriosklerose (Gefäßverkalkung). Risikofaktoren dafür sind Rauchen und Diabetes. Zudem können seelische Belastungen wie Stress oder Ängste („kalte Füße bekommen“ vor Angst) die Regulation der Blutgefäße in den unteren Extremitäten beeinflussen.

### NEU: Blutdruckpass

Holen Sie sich jetzt Ihren persönlichen Blutdruckpass. Regelmäßig gemessene Blutdruckwerte können eine gute Diagnosehilfe für Ihren behandelnden Arzt sein. Den Blutdruckpass erhalten Sie gratis an der Rezeption in den einzelnen Senioren Residenzen.

## Tipps bei kalten Händen & Füßen

von **Mag. Claudia Dungal, MSc.**  
Dungal - Therapie & Natur, Wien

In der kalten Jahreszeit ist **regelmäßiges Kreislauftraining** eine spürbare Hilfe. Machen Sie mindestens 3 x wöchentlich 30 Minuten einen flotten Spaziergang im Freien.

Besonders Hände, die schlecht durchblutet sind und spröde rissige Haut aufweisen, können **warme Handkompressen** helfen: Mischen Sie 4 El Rizinusöl mit 2 Tropfen Wacholderbeeröl und 1 Tropfen Orangenöl und füllen es in ein Fläschchen. Abends schmieren Sie Ihre Hände mit dem Öl ein und wickeln sie in eine Kompressen, die zuvor mit warmem Wasser feucht gemacht wurden, ein. Die Kompressen 10 Minuten einwirken lassen. Dies können Sie sogar bequem abends vor dem Fernseher machen.

Kalte Zehen und Füße sind nicht nur unangenehm, sondern oft auch Vorboten einer Verkühlung. Dann hilft am besten ein ansteigendes **Fußbad**: Man füllt eine Wanne knöcheltief mit körperwarmen Wasser, fügt 3 El Apfelessig sowie 4 Scheiben Ingwer hinzu. Nun lässt man über 20 Minuten immer wieder heißes Wasser zulaufen. Anschließend die Füße in dicke Socken stecken und mindestens 30 Minuten nachruhen. Achtung bei Krampfadern, hier sind durchblutungsfördernde Fußcremen mit zum Beispiel Rosmarin und Latschenkieferöl dem Fußbad vorzuziehen.

**Galgant** wurde schon von Hildegard von Bingen als „Gewürz des Lebens“ bei hitzigem Fieber, Rücken-, Seitenschmerzen, bei üblen Säften oder Herzweh in Wein gesotten verwendet. Von vielen Naturärzten werden Galganttabletten aus der Apotheke sowohl gegen bei Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche als auch zur Erleichterung gegen Angina pectoris verordnet. Ebenso hilft der Galgantwein im Winter gegen kalte Hände und Füße: 20g Galgantwurzel in 1 Li. Weißwein kurz aufkochen, 10 Minuten stehen lassen und filtrieren. Mit 3 El Honig versehen und noch heiß in kleine Flaschen füllen und 2x täglich davon 2-3 El einnehmen.

## Vererben, verkaufen oder verschenken?

von Heinz Lemmerer

12

Rechtsanwalt Mag. Martin J. Moser hielt Ende Oktober in der Residenz Veldidenapark einen Vortrag zum Thema: „Immobilien vererben, verschenken oder doch noch vor der Steuererhöhung verkaufen?“ – Gerade jetzt ist es ratsam, Überlegungen für eine kostengünstige Übertragung von Immobilien bei Vermeidung von Vermögenssteuern anzustellen. Allfällige Schenkungen sind 2015 noch im Grundbuch einzutragen, um die Steuerfalle sicher zu verhindern.

Die Steuerreform bringt umfangreiche Änderungen des Grunderwerbsteuergesetzes, betreffend der Übertragungen von Immobilien und Grundstücken innerhalb der Familie, etwa durch Schenkungen oder Erbschaften. Schenken ist derzeit steuerlich so günstig wie noch nie – bleibt es aber nicht. Das „Paradies“ war gestern. Ab 1. Jänner 2016 wird für Übertragungen von Immobilien innerhalb der Familie anstelle des dreifachen Einheitswertes der wesentlich höhere Grundstückswert als Berechnungsgrundlage herangezogen. Außerdem ändert sich der Steuersatz. Dieser wird künftig in drei Stufen berechnet. Zusätzlich fallen noch die Eintragungsgebühr ins Grundbuch und die Immobilienertragssteuer an.

Intensiv zu überlegen ist die persönliche Zukunft des Schenkungsgebers. – Wie soll das Leben im Alter aussehen? Wo lebe ich? Kann ich z.B. in die Residenz Veldidenapark einziehen, wenn das mein Wunsch ist? Kann ich noch über mein Vermögen verfügen? Werde ich fremdbestimmt? Bin ich abgesichert, wenn ich pflegebedürftig werde oder muss ich in ein öffentliches Heim ziehen? Reicht ein Belastungs- und Veräußerungsverbot? Könnte ein Pflegekostenregress Kinder oder Ehegattin treffen? – Bei der Lösung dieser Fragen werden Sie von den Experten der Residenz jederzeit gern unterstützt.



## Immer wieder Freitags ...

**Alle Bewohner der Residenz Veldidenapark werden regelmäßig nach ihren Wünschen gefragt. Der Wunsch einer Bewohnerin, am Freitag Spaziergänge einzuführen, wurde prompt erfüllt.**

von Gerda Robin, Bewohnerin der Residenz

Seitdem bietet unsere Psychologin Astrid Huber den Bewohnern jeden Freitag einen Spaziergang an. – Die Route wird gemeinsam fixiert. Unser freundlicher Taxifahrer Bernd holt uns um 10 Uhr ab und bringt uns zum Ausgangspunkt. Wir spazieren beispielsweise durch den Hofgarten, die Parkanlage von Schloß Ambras, den Botanischen Garten, umrunden den Badensee Rossau oder wandern am Ufer des Inn entlang.



Der Hofgarten in Innsbruck – ein Paradies für Spaziergänger.

Bei herrlichem Wetter geht es auch mal ins Mittelgebirge, wo alle den phantastischen Ausblick auf die schöne Bergwelt Tirols genießen.

Alle Jahreszeiten bieten ihre unterschiedlichen Schönheiten. Der Frühling, wenn das Leben wieder erwacht und alles zu blühen beginnt, der Sommer mit seinen saftigen, satten Wiesen, der Herbst mit der goldenen Verfärbung der Wälder und der Winter, wenn alles schön verschneit ist. Der Badensee Rossau oder die Teiche im Schloßpark Ambras und dem Hofgarten sind bevölkert von Fischen, Enten, Schwänen, Pfauen und jeder Menge gefiederter Freunde, die uns mit ihrem fröhlichen Gesang erfreuen. Frisch gestärkt durch den Gang durch die herrliche Natur kehren wir vergnügt mit unserem Taxi retour in die Residenz Veldidenapark und freuen uns schon auf die nächste Woche, den nächsten Spaziergang, das nächste Ausflugsziel.

### Demnächst

#### Adventmarkt im Residenzhof

- Donnerstag, 3. Dezember 2015, ab 16.30 Uhr, Residenz Veldidenapark
- Donnerstag, 10. Dezember 2015, ab 16.30 Uhr, Residenz Veldidenapark
- Donnerstag, 17. Dezember 2015, ab 16.30 Uhr, Residenz Veldidenapark

#### Feierlicher Weihnachtsgottesdienst & Galaessen für Bewohner, Angehörige und Freunde

- Gottesdienst mit Abt D. Raimund Schreier, musikalisch umrahmt von Puellae Wilthinenses (Leitung: Stiftkapellmeister Mag. Norbert Matsch)
- Dienstag, 22. Dezember 2015, ab 16.30 Uhr, Residenz Veldidenapark

# Veranstaltungen und Aktivitäten

von Johanna Casoli

Vieles hat schon seit Jahren seinen fixen Platz im Monatsprogramm der Residenz, wie Konzerte, Lesungen, Vernissagen, Spielenachmittage, Feste, Galadinner, sowie Ausflüge in die schönsten Orte und Täler Tirols.

**Von Bach bis Bizet.** 2015 lud die Residenz erstmalig zu Liedern und Arien von Bach bis Bizet und Klavierstücken, von Felix Mendelssohn Bartholdy und Johannes Brahms, ein. Christine Weirather, Mezzosopran, schlüpfte von Arie zu Arie in die unterschiedlichsten Rollen. Höhepunkt des Konzerts aber war die Habanera-Arie „L'amour est un oiseau rebelle“ der Carmen, mit der Christine Weirather und der Pianist John Groos Bewohner und Gäste endgültig für sich einnahmen.



Konzerte, Vernissagen und Ausflüge – bunt ist das Veranstaltungsprogramm in der Residenz.

**Ausflug nach Heiligwasser.** Eng ist die Straße hinauf zum Wallfahrtsort Heiligwasser in Igls oberhalb von Innsbruck auf 1200 m Seehöhe. Nach dem Genuss von Pfifferlingsgulasch, Leber-, Kaspess- und Marillenknödel geht es in die Wallfahrtskirche „Unsere Liebe Frau Maria Schnee“. Im Jahre 1741 gab es bereits eine Kirche in der heutigen Größe.

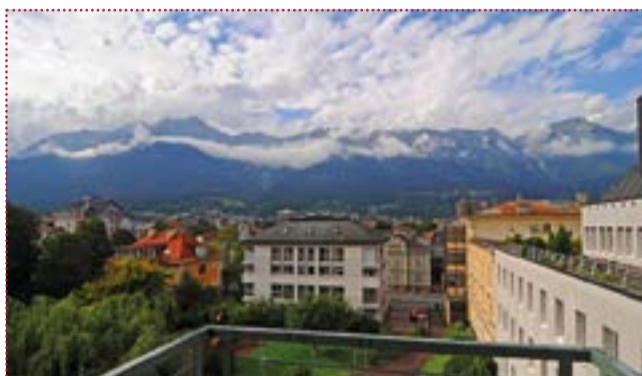
**Vernissage Natur.** Günther Franz betätigt sich schon sehr viele Jahre künstlerisch, aber die Ausstellung in der Residenz ist seine erste Personale. Seine Motive sind vor allem Blumen, Blätter und Gartenfrüchte. Aber auch ein bemerkenswertes Selbstporträt und eine Kopie von Raffael (Raffaello Sanzio 15. Jahrhundert) die „Madonna del Belvedere“ in Originalgröße erfreuen die Betrachter.

**Ausflug zum Achensee.** Ein fixer Bestandteil der Sommerveranstaltungen. Auf der MS Tirol bewundern wir das smaragdgrüne Wasser des Achensees, das beeindruckende Panorama des Karwendelgebirges, die Bergwälder, Schluchten und Almwiesen.

# Residieren auf Probe

von Carmen Stoffaneller

Sie überlegen, in die Residenz Veldidenapark einzuziehen? Sie haben das Haus bereits besichtigt, die Apartments gesehen, den Blick von der Dachterrasse im Clubraum auf die majestätische Tiroler Bergwelt genossen, das Restaurant, den Park und das Aktivitätenprogramm



Großartig der Blick von der Dachterrasse auf Innsbruck und die Nordkette.

genau studiert. Die Residenz wäre genau das Richtige für Sie. Um Ihnen die Entscheidung zu erleichtern, bietet das Haus ein „Residieren auf Probe“ an.

## Die Residenz testen

Probieren Sie für einige Tage oder Wochen, wie es sich als Residenzbewohner leben lässt. Sie sind herzlich eingeladen, alle Angebote der Residenz kennen zu lernen – von der vitalen, saisonalen Kost über vielfältige Gesundheitsprogramme und anspruchsvolle Kulturveranstaltungen bis zu geselligen Festen und Ausflügen. Allerlei Zeitvertreib bietet der Clubraum im Penthousestrakt der Residenz hoch über den Dächern von Innsbruck. Ein praktischer Arzt, ein Internist und ein Zahnarzt bilden das ärztliche Grundgerüst der Residenz.

## Probewohnen zum Schnäppchenpreis

Die Schnuppertage dauern vom 1. Dezember 2015 bis 15. Jänner 2016. Während dieser Zeit



Genießen Sie ganz unverbindlich einige Tage das Ambiente der Residenz Veldidenapark.

kann man z.B. sieben Tage Probewohnen und bezahlt nur sechs Tage oder man wohnt 21 Tage und muss nur 16 Tage bezahlen.



**Daria Wascher, MA.**  
Pflegedirektorin

## Miteinander

Die Tagesbetreuung „Miteinander“ bietet ein ganzheitliches Betreuungskonzept für Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Hier wird Raum für Gestaltung und Beschäftigung im Sinne des Normalitätsprinzips geschaffen. – Ziel ist es, dass die Menschen im Miteinander sich wohl(er) fühlen.

In der Tagesbetreuung werden in erster Linie Menschen mit dementiellen Veränderungen von Montag bis Freitag betreut. Dieses Angebot können auch externe Personen in Anspruch nehmen.



Ein Betreuungsangebot für Menschen, die an Demenz erkrankt sind.

In der Gruppe sind meistens 7-9 Personen, die das abwechslungsreiche Angebot nutzen: Validation, basale Stimulation, Biografiearbeit aber auch Wortgottesdienste oder einfach „nur“ backen oder kochen erfreuen die Bewohner. Sehr positiv wirkt sich im Rahmen der Tagesbetreuung der seit heuer eröffnete Demenzgarten aus, wo Bewohner in Sicherheit spazieren, Blumen pflücken oder Erdbeeren ernten können.

Mit Gespür für die individuellen Bedürfnisse spannen die Mitarbeiterinnen den Bogen zwischen Autonomie und institutionellem Rahmen. – Mit anderen Worten: Wir geben unser Bestes für die Bewohner. Es ist unser Auftrag, Menschen zu begleiten, zu unterstützen und ihnen Lebensqualität zu ermöglichen. Darauf sind wir alle sehr stolz und bedanken uns dafür, dass Sie uns Ihre Angehörigen anvertrauen. Danke.

## Mehr Sauce bitte!

von *Martin Leue*

14

Herr F. mag keine Sahne, Frau C. verträgt keine Beeren und Frau D. hat eine Laktoseintoleranz. Herr S. mag wiederum keinen Knoblauch und das Wasserglas nur halb gefüllt, weil es ihm so leichter fällt, das Glas zu heben.

Unzählige Kleinstinformationen schwirren rund um Küche und Service. Für uns sind es kleine Bausteine, um den Wünschen der Gäste und Bewohner bestmöglichst entsprechen zu können. Für den Bewohner sind diese Vorlieben (Abneigungen) entscheidende Kriterien, damit's schmeckt und er sich letztlich wohl fühlt.

Sie können sich vorstellen, dass das zuweilen Reibungsfläche gibt. Etwa dann, wenn beim Servieren in der Hektik des Alltags das Dressing im Extraschälchen in der Küche blieb. Oder wenn ein Bewohner feststellt, dass der eigene Rostbraten völlig anders und noch dazu besser schmeckt und das alles bei einem straffen Zeitplan, so wie in der Gastronomie üblich, denn man will ja nicht irgendwann essen.

So könnte man tröstlich feststellen: „Jedem Menschen Recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.“ Unser Ziel ist es aber dennoch, unser Tun fein auf Ihre Wünsche abzustimmen, Anliegen und Kritik aufzunehmen. Sehr bewährt hat sich dabei unsere monatliche Küchenbesprechung mit den Bewohnern. Über das alles bauen sich zwischen meinem Team und den Bewohnern vertrauensvolle Beziehungen auf, gestalten sich Begegnungen herzlich und wenn dann doch mal ein Fehler passieren sollte, dann fällt es unter die Kategorie Hoppala.

### Martin Leue

ist Küchenchef in der Residenz Mirabell in Salzburg.  
 martin.leue@seniorenresidenzen.co.at



## Salzburg ist „Premium“

**Residenz Mirabell gewinnt den Premium Residenzen AWARD 2016 und gehört nun zu den besten Residenzen im deutschsprachigen Raum. Besonders ausgezeichnet wurde von dem anonymen Tester das Rezeptionsteam, das eine überdurchschnittliche Bewertung erhielt.**

von *Georg Amschl*

Beim diesjährigen Wettbewerb um die beste Residenz wurden zunächst die insgesamt 7.000 Bewohner/-innen der Residenzen mittels Fragebogen befragt. Die vier bestgereihten Residenzen wurden dann von einem Tester inkognito besucht. Hierbei konnte sich die Residenz Mirabell klar gegenüber den Mitbe-

werbern durchsetzen. In einer feierlichen Preisverleihung am 13. November wurde der AWARD 2016 von Thomas Neureuter, Premium Wohnen im Alter, an Geschäftsführer Michael Wolfrum, von der Senioren Residenzen gemeinnützigen Betriebsgesellschaft, übergeben.



Thomas Neureuter von „Premium Wohnen im Alter“ würdigte die hohe Qualität des Hauses.

Als besondere Ehrengäste bei der Verleihung konnten unter anderem der Präsident der Auslandsösterreicher Dkfm. Ing. Gustav Chlestil sowie der Salzburger Landesdirektor der Wiener Städtischen, Dr. Martin Panosch, begrüßt werden. Pianist Sebastian Klein umrahmte musikalisch die Preisverleihung. Anschließend gab es ein Galadinner. Premium Residenzen ([www.premiumwohnenimalter.de](http://www.premiumwohnenimalter.de)) ist ein Zusammenschluss von 35 Senioren Residenzen in Österreich, Deutschland und der Schweiz.

### Das war ...

... der **Adventzauber** in der Residenz Mirabell Pünktlich zu Adventbeginn fand der mittlerweile traditionelle Handarbeitsmarkt in der Residenz Mirabell statt. Dank der umtriebigen „Fleißigen Bienen“, die ihre Werke verkauften, konnte wieder für Primar Univ.-Prof. Wolfgang Sperl und sein Kinder- und Jugendkrankenhaus in Salzburg gesammelt werden. – Die „Fleißigen Bienen“ ist die Näh-, Bastel- und Handarbeitsrunde der Residenz. Gerne wird hier für karitative Projekte gearbeitet und gespendet. Die Damen treffen sich regelmäßig am Freitag Nachmittag.



## Vorgestellt

Nach dem Geschäftsführer Michael Wolfrum die Residenz Mirabell ein Jahr interemisstisch geleitet hatte, wurde mit 16. November 2015 Ulrich Walder zum neuen Direktor der Residenz



Direktor Ulrich Walder und Interessentenberaterin Birgit Gebetsroither

Mirabell bestellt. Gleichzeitig trat auch Birgit Gebetsroither als neue Interessentenberaterin ihren Dienst an. Ulrich Walder stammt aus Osttirol, ist Vater zweier Söhne und ein leidenschaftlicher und erfahrener Hotelier. Die Salzburgerin Birgit Gebetsroither ist Mutter dreier erwachsener Kinder, hat Betriebswirtschaft studiert und war lange im Beratungsbereich tätig. – Geschäftsführung und Mitarbeiter/-innen wünschen den Beiden überaus kompetenten Persönlichkeiten einen guten Start in ihrer neuen Funktion als Direktor und Interessentenberaterin der Residenz Mirabell.

## Frühstückskultur

Zwei Variationen konnte man im Herbst genießen. Bei „Piano in Toast“ zauberten André Bauer



Elke Rieger präsentierte den Sonntagsbrunch im Restaurant der Residenz Mirabell.

(Dipl. Sozialbetreuer) und Pianist Sebastian Klein im Wintergarten eine träumerische Atmosphäre. – Der „Brunch im Restaurant“ mit Elke Rieger legte den Schwerpunkt auf: Sonntag. Spät aufstehen. Frühstück und Mittagessen in einem. Kein Zeitdruck. Und ein reichhaltiges Buffet. In Gedanken abdriften, mit dem Nachbarn plauschen, in der Zeitung blättern, am Sektglas nippen. Man kann sich vorstellen, dass diese Frühstücksversionen dauern. Und eben dauern. Weil es so schön ist. Genuss und Lebensqualität gehören zelebriert. – Und wo brunchen Sie?

## Ich lebe mein Leben

Bilder werfen, Atmosphären malen, Klänge schicken. – Zwischen Oktober 2015 und Juni 2016 bespielen Andrea Beringer und Julia Leckner unterschiedliche Orte und Räume in der Residenz Mirabell. Gedichte, die ihnen ans Herz gewachsen sind, inspirieren sie zu fantastischen Tanz- und Musikimprovisation. Im Oktober wurde im Wintergarten der Residenz gesummt, gesungen, laut-gemalt, getanzt



Andrea Beringer (Tänzerin, Schauspielerin) und Julia Leckner (Sängerin, Geigerin, Schauspielerin)

und gespielt. Der Bogen spannte sich von der Abendstille bis zum zärtlichen Zusammentreffen von Himmel und Erde. Am 8. Dezember präsentieren die beiden Künstlerinnen um 16 Uhr „Sagt es niemand! Goethe spielt mit!“ im Café der Residenz Mirabell.

## Mit Herz und Hirn

Zwei neue Ärztinnen werden zukünftig Ordinationszeiten in der Residenz Mirabell anbieten. Das Bestreben von Dr. Petra Gürtner und Dr. Astrid Takacs-Tolnai als Fachärztinnen für Neurochirurgie ist es Lebensfreude, Selbstständigkeit und Mobilität der Patienten durch Linderung von Schmerzen und Verbesserung der Geleistung zu fördern. Dadurch können viele alltägliche Aktivitäten in der gewohnten häus-



Dr. Petra Gürtner und Dr. Astrid Takacs-Tolnai Fachärztinnen für Neurochirurgie

lichen Umgebung fortgeführt werden, soziale Kontakte bleiben erhalten. Dies ist gerade für alte Patienten eine wichtige Voraussetzung für ein positives Selbstbild, für mehr Lebensfreude und Zufriedenheit, die entscheidend dafür sind, wie sie ihr Alter erleben. Schmerzen im Alter sind kein Schicksal das man hinnehmen muss.



Joachim Göllles, Msc.  
Pflegedirektor

## Biographiearbeit

Warum sind wir, wie wir sind? Warum sind wir nicht alle gleich? Was treibt Menschen zu einem gewissen Verhalten?

Dies sind nicht nur rein philosophische Fragen, sondern diese Fragen beschäftigen uns auch in der Pflege älterer Menschen. Menschen werden durch ihre Biographie geprägt und deshalb ist es auch für uns Pflegende wichtig, die Biographie unserer Bewohner zu kennen.

Der Kerngedanke von Biographiearbeit ist, dass das Wissen über die Lebensgeschichte des Bewohners zu einem besseren Verständnis und somit auch zu einer besseren Pflege beiträgt. Höhen und Tiefen eines Lebens prägen Menschen sehr stark und wirken so auf sein Verhalten und seine Gewohnheiten ein.

### Was ist das Ziel?

Durch Biographiearbeit sollen vergangene Ereignisse, Erfahrungen, (Miss-) Erfolge, aber auch Beziehungen und frühere Krankheiten bzw. Pflegeerfahrungen erhoben werden, um Zusammenhänge von Ereignissen und Verhalten zu finden. Somit soll ein ganzheitliches Menschenbild geformt werden, dass einen differenzierten Umgang mit den Bewohnern ermöglicht.

Ziel ist es, die Individualität der Bewohner zu unterstützen. Je mehr wir über unsere Bewohner wissen, umso mehr sind wir in der Lage unsere Pflege individuell anzupassen. Für den Bewohner gewohnte Rituale, können in die Pflege eingebaut werden und somit zu einer höheren Zufriedenheit des Bewohners führen.

Ihre Biographie hat Sie zu dem gemacht, was Sie heute sind – und wir Pflegende maßten uns nicht daran Sie ändern zu wollen.

## „Vergissmeinnicht“

*Eine Kurzgeschichte von Renate Stigler*

16

„Werner hat angerufen, ob wir morgen ins Konzert mitgehen“, Peter liegt faul auf der Couch. „Du hast doch nicht zugesagt? Glaubst er, wir haben nichts anderes zu tun?“, hektisch sortiert Maria die soeben gebrachte Post. „Morgen müssen wir einkaufen, Blumen gießen und staubsaugen. Die Fenster putzen und der Kühlschrank gehört abgetaut“, sie hält die Luft an.

„Eine Schweinerei! Schau Dir das an“, Maria schwingt eine Ansichtskarte, „Werner und Klara waren schon wieder auf Urlaub. Wie viele Karten haben wir heuer schon bekommen? Bei denen muss es ausschauen. Ich sage Dir eines, beim nächsten Grillabend sind wir krank. In diesen Schweinestall setze ich keinen Schritt mehr. Wer weiß, wie lange die Lebensmittel schon im Tiefkühler lagern, denn Zeit zum Einkaufen kann keine mehr da sein. Möchte mal wissen, wann die das letzte Mal die Vorhänge gewaschen haben! Und die Teppiche! Sag mal Peter“, breitbeinig stellt sie sich vor ihren Mann, „hast Du jetzt zugesagt?“

Peter schaut seiner Frau tief in die Augen, „nein, mein Schatz, uns geht es doch nicht so gut wie Werner und Klara!“ Die Ansichtskarte fällt zu Boden, während sich Maria auf den Kopf greift. „Ich bin doch ein Vergissmeinnicht! Du hast recht! Die beiden sind voriges Jahr in die Senioren Residenz gezogen. Wie die Zeit vergeht!“

„Schatz“, Peter nimmt Marias Hand, „wäre es nicht an der Zeit das Leben zu genießen? Wollen wir nicht endlich auch einziehen?“

### ► Jutta Jankovic

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



## Unter der Elite der Qualität

**Bundesminister Rudolf Hundstorfer und Franz Szalay vom Magistrat der Stadt Wien (MA40) konnte bereits zum dritten Mal die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa mit dem „Nationalen Qualitätszertifikat für Alten- und Pflegeheime in Österreich“ auszeichnen.**

*von Georg Amschl*

Pflegedirektor Joachim Gölles, Qualitätsmanager Martin Saueremann und Georg Amschl, Assistent der Geschäftsführung, nahmen die Auszeichnung entgegen. Besonders hervorge-



„Es sitzt hier die Elite der Qualität der Altenwohnheime“, so Franz Küberl (Caritas).

hoben wurde, dass Bewohner trotz intensiven Pflegebedarfs nicht in den Betreuungsbereich übersiedeln müssen. Weiters die sehr wertschätzende Grundhaltung gegenüber den Bewohnern, sowie das überaus große Serviceangebot. Bereits im Jahr 2009 erhielt die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa als eines der ersten Häuser in Österreich das Nationale Qualitätszertifikat. Gemeinsam mit der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa wurden noch zwei weitere Wiener Senioreneinrichtungen ausgezeichnet – das Haus Schönbrunn der Caritas und das Geriatriezentrum Favoriten. Österreichweit erhielten insgesamt 22 Einrichtungen diese Auszeichnung.

### Demnächst

**Neujahrskonzert** mit dem Quartett der Wiener Damenkapelle – Johann Strauß  
Motto „Winterfreuden“: Sie hören Werke von Johann und Eduard Strauß, Carl M. Ziehrer, u.a.

- Wann? - Freitag, 15. Jänner 2016, 16.00 Uhr
- Wo? - Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)

**Anekdoten nach Noten** mit Mag. Prof. h.c. Christian Persy

Hören und sehen Sie lustige „Hoppalas“ aus der Opern- und Theaterwelt (Film-, Tonaufnahmen)

- Wann? - am Dienstag, 9. Februar 2016, um 16.00 Uhr
- Wo? - Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)



## Eine Reise ins Glück

Jeder von uns hat Sehnsucht danach, glücklich zu sein und glücklich zu leben. Was uns glücklich macht, ist individuell verschieden. Würde man fragen, was Sie glücklich macht, bekäme man Antworten wie: „Ich fühle mich glücklich, wenn meine Kinder und meine Enkelkinder zu mir auf Besuch kommen“. – Negativ denkende Menschen würden wahrscheinlich antworten: „Glück, ist ja wohl nur ein Märchen“. Sie vergessen dabei, dass die meisten Märchen ein Happy End haben, also glücklich ausgehen. Es gibt keinen festen Wechselkurs zwischen Besitz



Lesung zum Thema „Eine Reise ins Glück“ im Clubraum in der Senioren Residenz.

und persönlichem Glück. Das Konto kann voll und die Seele leer sein. Glück ist ein leiser Vogel. Er wird nicht kommen, wenn man ihn ruft. Man muss ganz ruhig die Hand ausstrecken, und es kann sein, dass er sich darauf niederlässt. Greift man nach ihm, ist er verscheucht. Bewusst und gewollt das Glück anzustreben – bringt nichts. Glück ist kein Ziel, zu dem man sich durchboxt. Es ist eine Überraschung, eine Beigabe.

## Wildabend

Wildspezialitäten soweit das Auge reicht. Anfang November lud man zu einem Galadinner der besonderen Klasse: zu einem Wildabend. Vor dem Essen konnte man noch vier Hasen und eine Ziege streicheln. Diese Tiere standen



Zu Tisch bitte, es gibt Hirschkeule in Rotweinsauce, Wildschweinbraten, Rehgulasch mit Pilzen.

nicht auf der Menükarte. Bei einem Schätzspiel wurde das Gewicht der Ziege geschätzt. Zu gewinnen gab es diverse Gutscheine.

## Charlie, ein Mädchen

„Charlie“ heißt eigentlich „Charlotte“. Und außerdem ist „Charlie“ eine Ziege. Eine ganz besondere Ziege – eine Therapieziege. Im Oktober war „Charlie“ zu Gast im Tageszentrum.



Nun hieß es streicheln im Akkord. – Und „Charlie“ genoß es verwöhnt zu werden.

## Oktoberfest

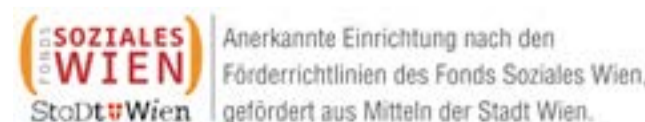
Eigentlich findet das Oktoberfest im September statt. Aber warum mal nicht das Fest im Oktober feiern? Die „Wiesn“ war das Tageszentrum in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Zuvor wurde schon mehrere Wochen fleißig für die Dekoration gebastelt. Traditionell gefeiert wurde mit Musik, Lebkuchenherzen und Bier.



Getanzt wurde lang und ausgiebig. Viele der Damen kamen in Tracht

## Wussten Sie, dass ...

... Wien bereits zum 6. Mal zur lebenswertesten Stadt der Welt gewählt wurde. – Der Fonds Soziales Wien (FSW) fördert fünfzehn Pflegeplätze in der Senioren Residenz am Kurpark Wien-Oberlaa und sorgt so dafür, dass Wiener und Wienerinnen die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.



**Wolfgang Novotny**  
Leiter der Haustechnik

## ► Richtig lüften!

Ist die Raumluft zu trocken oder der Raum, überheizt, trocknen die Schleimhäute in Mund, Rachen und Nase schnell aus. Die trockenen Schleimhäute werden dann zu einem Tummelplatz für Viren und Bakterien. Also ist man schneller erkältet. Daher werden viele Menschen im Herbst und Winter von Husten oder Erkältungen geplagt. – Aber auch Parkettböden leiden während der Heizperiode.

Warum? Holz ist ein natürlicher Werkstoff, der auch in verarbeitetem Zustand „lebt“ und daher auf Veränderungen des Raumklimas reagiert. Ist die Raumluft über einen längeren Zeitraum sehr feucht, nimmt das Holz die Feuchtigkeit auf und dehnt sich aus. Bei zu trockener Luft – während der Heizperiode – wird dagegen dem Holz Feuchtigkeit entzogen. Es zieht sich zusammen. Dadurch können sich Fugen im Parkettboden bilden. Bei Einhaltung des richtigen Raumklimas kann diese Erscheinung weitgehend vermieden werden.

Das richtige Raumklima hat eine Lufttemperatur von ca. 21°C bis 23°C bei einer relativen Luftfeuchte von etwa 50 bis 60 %.

Wie lüftet man nun richtig? – „Stoßlüften“ ist das Zauberwort. Dabei wird das Fenster für einige Minuten zur Gänze geöffnet. **Ein Hinweis:** Gekippte Fenster lassen nicht genügend frische Luft in den Raum um einen kompletten Luftaustausch zu ermöglichen. Bei gekippten Fenstern werden die Wände kalt und es dauert lange, bis sich der Raum wieder erwärmt.

**Ein Tipp:** Daher täglich mehrmals kurz – für 3-4 Minuten – das Fenster zur Gänze öffnen und dann wieder schließen. Ideal wäre folgender Rhythmus: 1x am Vormittag, 1x zu Mittag und 1x am Nachmittag. Die frische Luft beseitigt Keime und erwärmt sich nach dem Lüften rasch wieder.

# Spitze Feder



von **Dr. Herbert Berger**

Mit der Vermehrung meiner Jahresringe nimmt die Zahl meiner begleitenden Kobolde zu. Diese kleinen Hauszwerge sind insbesondere darauf spezialisiert Utensilien des täglichen Gebrauches verschwinden zu lassen. So habe ich Augengläser-, Armbanduhren- und Schlüsselkbolde. Sie halten mich auf Trab beim Absuchen ihrer Verstecke. Sie wählen immer neue bisher unbekannte Orte aus und mein Adrenalinpiegel steigt dabei ins Unendliche. Fluchen und Tränen erweisen sich aber beim Suchen als kontraproduktiv. Zu allem Übel sind auch die Ersatzdinge unauffindbar.

18

Eine fromme alte Dame riet mir den Heiligen Antonius anzurufen, der gegen einen angemessenen Obolus, ein zuverlässiger Helfer sei. Leider finden meine Bitten kein Gehör. Vielleicht wegen der zu mickrig ausgesetzten Belohnung. Jedenfalls sind meine Kobolde ungläubige Kerlchen, die keine Angst vorm heiligen „Tonerle“ haben. Aber man lernt mit ihnen zu leben und erkennt die eigene Unzulänglichkeit. Vom „Versteckspielen“ erschöpft, findet man das Verlorene unerwartet wieder. – Die Brille auf der eigenen Nase und die Uhr am Handgelenk. Ja, so etwas gib es!

Eine besondere Spezies treibt im Gehirnarhiv ihr Unwesen. Böseartig radieren sie Namen, Begriffe und Erinnerungen ganz einfach aus oder legen Merkwürdiges falsch und chaotisch ab. Gott sei Dank gibt es das universelle Hilfswort „Dings“ um ein Gespräch fortsetzen zu können. Gerade habe ich den Namen noch gewusst, schon ist er im „Schwarzen Loch“ verschwunden. Alle Versuche, wie z.B. das Alphabet durchzugehen, die Ehefrau fragen, sind verlorene Kilometer. Plötzlich zuckt ein Bruchteil des Gesuchten im Gehirn auf. Die Hirnsuchmaschine arbeitet. Eingefallen. Ich wusste es doch. Manchmal gibt's einem der Herr auch im Schläfe. Guten Morgen. Danke Hirn. Oder „Bingo“ – der Gattin ist's eingefallen.

## Sudoku 1 (mittel)

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

### 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)

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

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

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

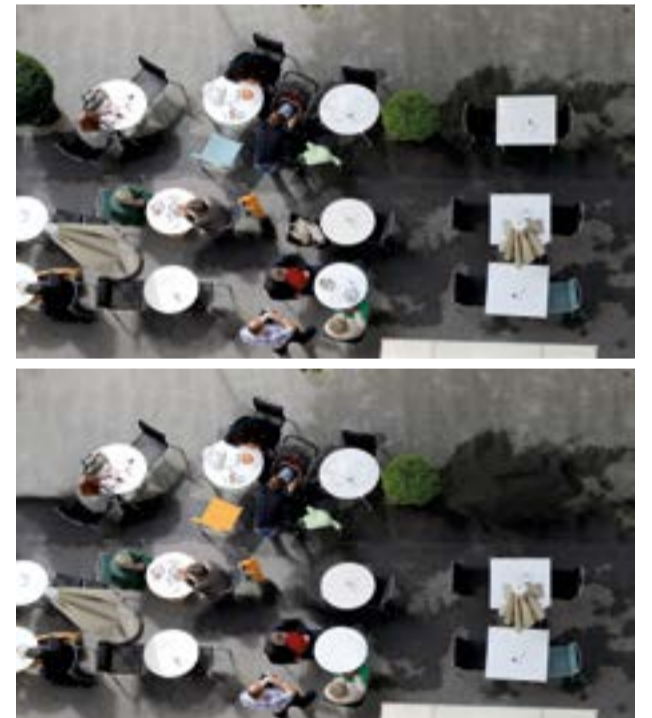
## Karikatur



Da sucht man das bestimmte „Dings“ und man findet es nicht – und sich zu Bücken ist auch nicht mehr so leicht wie früher.

Zeichnung von Inge Gänßle

## Finden Sie den Unterschied



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

### Impressum

„Residenz Spiegel“, 05 / Dezember 2015

#### HERAUSGEBER

Senioren Residenzen gemeinnützige Betriebsgesellschaft mbH  
FN 148127i, 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.<sup>a</sup> Alexandra Raidl (Wien), Mag.<sup>a</sup> Andrea Weilguni (Salzburg), Mag.<sup>a</sup> Carmen Stoffaneller (Innsbruck)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge (Kolumnen, etc.) müssen

nicht die Meinung der Redaktion wiedergeben.

#### FOTOS

Amschl, Unterkreuter, Sauermaier, Stigler, fotolia.com, BMASK/Marianne Weiss, SOBL/Neuhold, TVB Innsbruck, Archiv SRgB, Wildbild

#### 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 —

## Bewohner befragt

Zusätzlich zu diversen Zertifizierungen und vorgeschriebenen Überprüfungen werden die Bewohner/-innen der Senioren Residenzen in regelmäßigen Abständen mittels Fragebogen befragt. Dies dient der internen Qualitätssicherung. – Im folgenden ein Auszug aus den Ergebnissen von der Befragung im Sommer 2015.

300 Bewohner/-innen in Wien, Salzburg und Innsbruck nahmen an der Befragung teil.

- **Qualität der Speisen** – 83% sind damit sehr zufrieden oder zufrieden.\*
- Ein **eigenständiges Leben** in der Residenz führen zu können, geben 96% mit „Ja“ an.\*
- **Angebot an Veranstaltungen** wird von 92% als sehr gut oder gut beurteilt.\*
- **Freizeitaktivitäten**, die angeboten werden, beurteilen 95% mit sehr gut oder gut.\*
- **Pflege**, 94% fühlen sich sehr gut oder gut gepflegt und betreut.\*

\* Prozentangaben basierend auf den jeweils beantworteten Fragen.

## Rund um den Globus

USA. - **Google erfüllt der 97-Jährigen Olive Horrell einen Lebenstraum.** Ihr Wunsch? Einmal das Google-Hauptquartier in Mountain View im US-Bundesstaat Kalifornien zu besuchen. Die 97-Jährige war schon immer fasziniert von neuen Technologien und dem Fortschritt, den sie ermöglichen. Ihren Wunsch erfüllte nun die gemeinnützige Organisation „Wish of a Lifetime“ in Kooperation mit der Senioren Residenz in der Olive Horrell wohnt.



Deutschland. – **Eine 77-Jährige mischt die Hamburger Restaurant-Szene auf.** Es ist ein Geheimtipp, das „Restaurant im Wohnzimmer“. Es lebt vom Charme und der Leidenschaft der 77-Jährigen Monika Fuchs. Das Essen ist hervorragend. Sie lädt Fremde in ihre Altbauwohnung ein, um für sie ein Fünf-Gänge-Menü zu kochen. Die Atmosphäre, das wunderschöne Wohnzimmer mit den alten Biedermeier-Mö-

beln, die Menschen und die Liebe zum Detail selbst machen das Einzigartige aus. „Mir geht es schließlich blendend. Deshalb habe ich gedacht, ich koche einfach zu Hause – für einen guten Zweck“, so Monika.

USA. – **Auch im hohen Alter kann man noch so richtig „abrocken“.** Ein rüstiger Amerikaner hat das nun in einem Musikgeschäft auf einer E-Gitarre vorgezeigt. Andere in seinem Alter spielen lieber Bridge – er macht Musik. Der Besitzer filmte das Ganze und stellte es auf Facebook. Zwei Millionen Usern gefällt's.

Schweiz. – **Neue Studie.** Junge haben konservative Vorstellung vom Alter. Junge denken an Eigenheim, ältere Menschen an Weiterbildung. Laut der Studie fühlen sich die 60- bis 70-Jährigen Männer im Schnitt 12 Jahre jünger als ihr biologisches Alter, die Gruppe der 70- bis 80-Jährigen Männer rund 16 Jahre.





## „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 30m<sup>2</sup> bis 90m<sup>2</sup> 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](http://www.seniorenresidenzen.co.at)