

# Residenz Spiegel

SENIOREN  
RESIDENZEN  
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 06 • April 2016

## Sind Sie ein Couchtyp? – Oder bewegen Sie sich gerne? Bewegung steigert das Wohlbefinden.

Fakt ist, sportliche Betätigung nimmt mit dem Alter ab. Nur 17% der über 55-jährigen macht mindestens einmal pro Woche Sport. – Jedoch ohne körperliches Training nimmt die Muskulatur bei Personen über 60 stark ab. Dabei muss es nicht unbedingt regelmäßiges Training in einem Fitness-Studio sein. Oft reichen schon einfache Gymnastikübungen um fit zu bleiben.

Lesen Sie mehr auf Seite 02



## Aus dem Inhalt:

Seite 03  
Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

Seite 04 bis 06

Bewegung steigert Wohlbefinden  
Sieben Personen im Portrait

Seite 07

Hoffnung  
Kraftquelle das Leben zu gestalten

Seite 08

Nicht gegen – sondern mit „Rudi“  
Den inneren Schweinehund überwinden

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

## Einblicke & Ausblicke

„Und sie bewegt sich doch“, ein Zitat, dass der Astronom Galileo Galilei nie gesagt hat. Zumindest ist es nicht belegt. – Aber nicht nur die Erde bewegt sich um die Sonne. Auch wir bewegen uns. Bewegung tut einfach gut.

Für Eleonora sind die täglichen kleinen – äußerlich kaum sichtbaren – Bewegungsübungen ein Fixpunkt, die sie in ihren Alltag eingebaut hat. Erna und Walter halten sich mit langen Spaziergängen fit. Friederike bereitet Gymnastik, Tanzen und Schwimmen große Freude. Denn körperliche und geistige Beweglichkeit sind eng miteinander verbunden (siehe Seite 4).

Kennen Sie eigentlich „Rudi“? Nein? – Sollten Sie aber. Er ist ihr innerer „Schweinehund“, der oft so vieles verhindert sich sportlich zu betätigen (siehe Seite 11). Aber nicht gegen ihn sondern mit ihm sollten wir handeln. Ich hab meinen „Rudi“ schon überlistet. Die Reisetipps führen uns dieses Mal in den Norden Europas: nach Stockholm. Die schwedische Metropo-

le bietet viele kulturelle und landschaftliche Schönheiten (Seite 9). „Ankommen und sich wohlfühlen“ lautet das Motto in Stockholm. Es ist das Gleiche wie in den drei Residenzen.

### Editorial

von Georg Amschl  
Chefredakteur



Kulinarisch bewegen wir uns in dieser Ausgabe durch die Küchen der Residenzen und haben dieses Mal speziell ausgewogene Ernährung für Senioren ins Blickfeld genommen. Bewegung und Ernährung stehen ja bekanntlich in einem engen Konnex zueinander (Seite 10). – In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen guten Start mit viel Bewegung in den Frühling, 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).



## Mehr Bewegung im Alltag

**Täglich hören oder lesen wir wie wichtig regelmäßige Bewegung für Geist und Körper sind. Warum ist das so und wie können wir die große Zahl an Empfehlungen im Alltag umsetzen? – Lassen Sie uns einen Blick besser gesagt einen Schritt hinter die Kulissen der zahlreichen Empfehlungen von Wissenschaft und Forschung machen.**

*von Alexandra Raidl*

Kleine Kinder nehmen das Bedürfnis nach Bewegung lust- und freudvoll an. Sie wollen krabbeln, dann gehen lernen, um ihre Umgebung zu ergründen und so manchen Geheimnissen von Mutter und Vater auf die Schliche kommen. Sie sind wissbegierig, ohne dass es den kleinen Mädchen und Buben Anstrengung bedeutet.

Die Mamas, Papas und Großeltern freut es sehr, wenn die Kinder ihren Worten und Taten mit Eifer folgen. Manch Zweijähriger betätigt sich schon als kleiner Kochkünstler oder Wanderbursche und macht der erwachsenen Generation in punkto Zähigkeit und Durchhaltevermögen Konkurrenz. Oft ist es die Schule, die dem Bewegungsdrang der Kinder ein jähes Ende bereitet. Stundenlang sitzen die Heranwachsenden über ihren Schulbüchern, um sich im Schreiben, Lesen oder Rechnen zu üben. Um diese Fähigkeiten zu erlernen, braucht es Sitz-

fleisch heißt es. Die Zeit für Spiel, Spaß und Bewegung wird zwangsläufig kürzer.

### Ältere machen weniger Sport

Nach Schule und Ausbildung ist der Beruf der wichtigste Lebensbereich. Laut einer Untersuchung des Instituts für Freizeit- und Tourismusforschung betreiben in der Gruppe der 15-34-Jährigen 36% mindestens 1 mal pro Woche Sport, in der Gruppe der über 55-Jährigen sind es nur mehr 17%.

**„Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um die körperliche Leistungsfähigkeit und damit die Lebensqualität zu erhalten.“**

*deutscher Philosoph*

Die sportliche Betätigung nimmt mit dem Älterwerden stark ab. Besonders bei den Frauen zeigt sich dieser Trend besonders stark. 56% der Frauen in der Altersgruppe über 55 betreibt keinen Sport mehr. Gerade dieser Bevölkerungsgruppe wird durch die hormonellen Veränderungen (Menopause) Bewegung als Mittel gegen Übergewicht

und Verlust der Muskelmasse sehr empfohlen. Auch Männer ab 55 scheint der digitale Fußball (Fernsehen) mehr zu interessieren als selbst auf dem grünen Rasen um jedes Tor zu wetteifern. 48% der Männer haben die Prämisse „no sports“ für sich gewählt. Unabhängig vom Alter sind Radfahren, Wandern, Laufen, Schifahren oder Schwimmen bei den Sport treibenden Österreicher/-innen sehr beliebt.

### Mehr Bewegung mit 60+

Doch was tun, wenn man mit 60+ wieder etwas mehr Bewegung ins Leben bringen möchte? Ohne körperliches Training nimmt die Muskulatur bei den über 60-Jährigen pro Jahrzehnt um zehn Prozent ab. Es fehlt dann vor allem an der Schnellkräftigkeit. Ungeübte sollten sich zu Beginn nicht zu viel vornehmen. Lange vernachlässigte Muskelgruppen sind besonders anfällig für Verletzungen.

Durch die ungewohnte Beanspruchung spürt man ein „Ziehen oder Brennen“ in den Muskeln, welches in Maßen sogar erwünscht ist. Doch sobald stechende Schmerzen auftreten, heißt es aufzuhören, um eine Schädigung der Muskulatur oder Gelenke zu verhindern. Wer den Weg in das Fitness-Studio wählt, sollte auf gutes Fachpersonal und eine gründliche Einschulung auf den Maschinen achten.

Ein Nachteil des Trainings im Studio ist, dass die an den Kraftmaschinen erzielten Effekte nur schwer auf Alltagssituationen übertragen werden können. Deshalb plädieren Sportwissenschaftler auf eine Ergänzung durch freies funktionelles Training z.B. in Form von Gymnastik. Die Bewegungsabläufe können in Alltagstätigkeiten integriert werden.

### Gymnastik – Gut für jedes Alter

Gymnastik ist für Menschen jeden Alters gut geeignet. Neu- oder Wiedereinsteiger sollten vorab einen Arzt konsultieren und mit ihm festlegen, ob es bestimmte Übungen gibt, auf die sie besser verzichten sollten. Das gilt insbesondere für alle, die bereits unter Muskel- oder Gelenksbeschwerden leiden.

Wichtig ist es, die einzelnen Muskeln im Körper zu kräftigen und beweglicher zu machen, gleichzeitig soll das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen gefördert werden. Schon in jungen Jahren kann sich bei körperlich wenig aktiven Menschen die Muskulatur verkürzen. Es kann auch zu Überlastungen der einseitig beanspruchten Muskeln kommen. Rücken-



schmerzen, Muskelverspannungen und mangelnde Beweglichkeit sind häufig die Folge. Mit zunehmendem Alter sammeln sich solche schmerzhaften Beschwerden an. Folge ist, man bewegt sich noch weniger, ein Teufelskreislauf. Wer seinen Körper dagegen beweglich hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Deshalb ist Gymnastik auch im hohen Alter wichtig und empfehlenswert.

### Regelmäßigkeit ist wichtig

Worauf es besonders ankommt, ist die Regelmäßigkeit. Mit der Teilnahme an einem Kurs haben Sie einen Fixtermin und werden vom Kursleiter oder der Kursleiterin motiviert.

Natürlich kann man später die Übungen selbst durchführen. Anfänger/-innen sollten etwa zwei- bis dreimal pro Woche üben, Fortgeschrittene am besten vier- bis fünfmal die Woche oder gar täglich. Etwa fünfzehn Minuten reichen anfangs für eine Trainingseinheit. Am besten ist es, die Übungen immer zu einem festen Zeitpunkt im Tagesverlauf zu machen, so fällt es leichter, sich dafür zu motivieren. Gymnastik bietet den Vorteil, dass man die Übungen auch auf Reisen fortführen kann. In jedem Hotelzimmer findet sich ein Sessel oder Hocker, den man kurzfristig als Sportgerät nutzen kann. Über 80-Jährige haben in Bezug auf Bewegung und sportliche

Aktivitäten andere Bedürfnisse und Möglichkeiten als jüngere Menschen. Die Übungen sollen die Alltagskompetenz verbessern und z.B. dazu beitragen, den eigenen Haushalt führen zu können oder ein paar Stufen eigenständig bewältigen zu können. Nicht nur Kraft in den Muskeln, sondern auch die Schulung der Koordinationsfähigkeit, des Gleichgewichts und Reaktionsfähigkeit sind notwendig, um Stürze zu verhindern. Alle Bewegungen, die nicht geübt werden, gehen verloren. Es ist ein Irrglaube, davon auszugehen, dass einmal in Kindesbeinen gelernt, die Fähigkeiten für immer erhalten bleiben. Es ist noch gar nicht so lange her, da erachteten die Wissenschaftler fast ausschließlich Ausdauerbelastungen für ältere Menschen als sinnvoll. Das hat sich grundlegend geändert: Seit etlichen Jahren ist das Krafttraining im Alter zunehmend in den Blickpunkt gerückt. Studien berichten von einem Kraftzuwachs von 100 Prozent und mehr durch regelmäßiges Training. Wichtig ist, nicht nur die Beine zu trainieren, sondern auch die Oberarmmuskulatur zu stärken. Spätestens wenn Gehhilfen wie Gehstock oder Rollator, wird der ältere Mensch sich auf diese Muskelgruppen verlassen müssen.

### Bewegung im Tagesablauf

Ziel des Bewegungsprogramms in der Senioren Residenz ist es Freude an der Bewegung zu wecken und zu motivieren, mehr körperliche Aktivität in den Alltag zu bringen. Regelmäßige Bewegung ist wichtig, um die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität zu erhalten.



Für alle anderen Altersgruppen gilt: Bewegung kann und soll in den täglichen Abläufen, auf dem Arbeits- und Schulweg, beim Einkaufen und im Berufsalltag wieder eine stärkere Rolle spielen. Fangen Sie einfach damit an. Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, gehen Sie zu Fuß statt ins Auto zu steigen. Dabei jedoch wichtig, dass Sie sich nicht überfordern.

Steigern Sie sich langsam, je nach Fähigkeiten und betten Sie die Bewegung in einen gesünderen Lebensstil ein und sagen Sie Ihrem inneren „Isch“ – ich schaffe das!

### Mag.<sup>a</sup> Alexandra Raidl

Ismakogietrainerin in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa  
Tel. 01/ 680 81-0  
alexandra.raidl@seniorenresidenzen.co.at



**Dipl. Ök. Michael Wolfrum**  
Geschäftsführender Direktor



**Georg Schimper**  
Geschäftsführender Direktor

## Perspektiven

**Bewegung bedeutet auch Veränderung.** Und verändert hat sich in den letzten 20 Jahren wahrlich viel. Dachte man z.B. damals noch gar nicht an WLAN (drahtlose Internetverbindungen) in den Residenzen, so ist das mittlerweile ein Standard geworden, auf den man gerne nicht mehr verzichtet. Da und dort wird in den Häusern immer etwas modernisiert. Wartungsarbeiten sind unumgänglich um unseren Bewohnern stets beste Qualität und Service zur Verfügung stellen zu können.

Blickt man in der Firmenchronik etwas zurück, so findet man hier zwei sehr markante Einträge für unser Unternehmen. „Die Senioren Residenz Mirabell in Salzburg wird im November 1996 in Betrieb genommen. Für die Betriebsführung der Senioren Residenz Mirabell wird 1996 die ‚Senioren Residenz Mirabell gemeinnützige Betriebsgesellschaft mbH‘ gegründet“, lautet es in der Firmengeschichte.

Im gleichen Jahr wird – im Dezember 1996 – die Senioren Residenz Veldidenapark in Innsbruck aus einer schwierigen finanziellen Situation eines Mitbewerbers in die Betriebsführung übernommen. Nach der Übernahme der Senioren Residenz Veldidenapark wird die Betriebsgesellschaft in ‚Senioren Residenzen gemeinnützige Betriebsgesellschaft mbH‘ umbenannt.

Das Unternehmen bleibt weiter in Bewegung und passt sich stets den wirtschaftlichen und neuesten technischen Anforderungen des Marktes an, um als ein wirtschaftlich stabiles Dienstleistungsunternehmen für seine Bewohner da zu sein. – Zum Schluss noch ein Blick in die Zukunft: 2017 feiert die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa ihren zwanzigsten Geburtstag.

# Burgenland trifft Waldviertel

von Georg Amschl

Kennengelernt haben sich Agnes und Angela in der Senioren Residenz in Wien. Die eine stammt aus dem Burgenland und war Unternehmerin, die andere stammt aus dem Waldviertel und war Verkäuferin. – Gemeinsam haben sie eines: den täglichen Spaziergang durch den Kurpark.

„Wir lassen uns nicht die Medikamente bringen, sondern wir holen sie uns selbst bei der Apotheke ab“, erzählt die 88-jährige Agnes lachend, „so haben wir einen Grund zum Spaziergehen.“ – „Eine dreiviertel Stunde sind wir meistens dann unterwegs. Bei fast jedem Wetter, außer es regnet zu stark oder es ist zu rutschig“, ergänzt Angela (85) die Ausführungen. Je nach Laune des Blutdrucks und körperlichen Wohlbe-

04



Zu den täglichen Spaziergängen motivieren sich die Zwei gegenseitig.

finden sind die zwei rüstigen Damen entweder mit Stock oder Rollator unterwegs. „Zu zweit macht es einfach mehr Spaß und man hat unterwegs jemanden zum Reden“, sagt Angela, „und ich fühle mich dadurch auch viel sicherer.“ Früher ist sie oft mit ihrem Mann spazieren gegangen.

Bewegung war auch für Agnes schon immer wichtig, egal ob bei der Gartenarbeit, beim Schwimmen, Seniorenturnen oder beim Spaziergang mit Mann und Labrador Nero. „Gerade wenn man an Osteoporose leidet, ist es wichtig sich viel zu bewegen. Das hat mir mein Arzt gesagt“, erzählt Agnes, „man ist halt oft langsamer unterwegs, als man selber möchte.“

Dreimal pro Woche nützen die beiden Damen die Gelegenheit in der Senioren Residenz an den angebotenen Gymnastikstunden teilzunehmen. „Man fühlt sich danach einfach besser“, erzählt Angela. – „Wissen's, man ist nur so alt wie man sich fühlt“, sagt Agnes lachend.



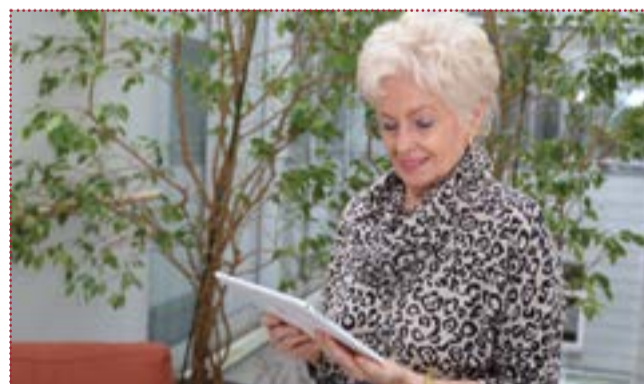
## Das Leben genießen

**Fremdsprachen zu erlernen macht Friederike in der Residenz Mirabell in Salzburg großen Spaß. Gymnastik hält sie fit. – Körperliche und geistige Beweglichkeit stehen für Friederike in einem engen Zusammenhang.**

von Andrea Weilguni

### Was hält Sie auf Trab?

*Friederike:* Älterwerden bringt naturgemäß Einschränkungen mit sich. Der Lebenskreis wird enger. Ich versuche, bewusst aufmerksam zu leben und mir meine Neugier und Begeisterungsfähigkeit zu erhalten. Mein Wohlbefinden steht mit der körperlichen und geistigen Beweglichkeit in engem Zusammenhang. Aktivitäten im „Jetzt“ und „Heute“ haben an Wichtigkeit zugenommen. Mein Kalender gibt Zeugnis von den täglichen Terminen, die mich auf Trab halten.



Geistig rege bleibt Friederike durch ihre Lust Neues zu erlernen (z.B. einen Computerkurs).

### Welche Rolle spielt Bewegung in Ihrem Leben?

*Friederike:* Bewegung ist Leben. Um in Bewegung zu bleiben, setze ich Impulse. Ich nehme meine vorhandenen Möglichkeiten wahr und nutze die Zeit für Gymnastik. Stiegen steigen, Bewegung in der freien Natur, hausfrauliche Tätigkeiten und anderes mehr. Zeitweise gön-

ne ich mir die Freude am Tanzen und Schwimmen. Geistig rege bleibe ich durch meine Lust auf Neues, zum Beispiel das Lernen einer Fremdsprache macht großen Spaß.

### Was treibt Sie täglich an?

*Friederike:* Schon immer war ich ein sehr lebendiges Geschöpf. In mir steckt viel Lebensfreude. Auch im sogenannten „Herbst des Lebens“ frage ich nicht: „Lohnt sich das noch?“. Nein, ich sage: „Es lohnt sich noch!“. Daraus resultiert ein Grundvertrauen in das Leben und mein Tun. Wünsche und Vorhaben realisiere ich nach wie vor, indem ich mich bemühe, sie in die Tat umzusetzen.

### Was gibt Ihnen die Motivation dazu?

*Friederike:* Der Kreis vertrauter Menschen gibt mir ein wohltuendes Gefühl der Sicherheit. Das Leben zeigt uns nicht nur seine schönen Seiten – es gibt auch dunkle, leidvolle Stunden, die wir durchschreiten müssen. Ich habe erfahren dürfen, dass man auch von Schwerm wieder genesen kann, wenn man sich gut behütet weiß. Ich möchte die vor mir liegende Zeit dankbar mit allen Sinnen genießen. Ein köstliches Essen, ein gutes Buch, eine Blume am Wegesrand, ein Konzertbesuch mit Freunden ... dies ist Motivation genug, froh und zuversichtlich in die Zukunft zu schauen. Weiterhin ausreichend in Bewegung zu bleiben ist mein Vorsatz. Denn dies hält mich „jung“.



## „Ihr seid Wiener?“

**Schneeberg und Rax sind die Lieblinge von Erna (88) und Walter (92). Sechzig Jahre verheiratet und kein bisschen leise. Früher Wandern – jetzt sind Sie im „Unruhestand“: tägliche Spaziergänge und Training im Fitnessraum.**

von Georg Amschl

### Welchen Stellenwert hat Bewegung für Sie?

*Walter:* Bewegung war mir schon immer wichtig. In der Schule spielte ich viel Handball. Später dann – im Gymnasium – habe ich gerne am Hochreck geturnt ...

*Erna:* ... und ich am Barren. Wir motivieren uns gegenseitig etwas zu tun. Sport hatte schon immer einen wichtigen Stellenwert. Skifahren, Skitouren und Bergwandern haben wir besonders gerne gemacht. Hier haben wir viele Kontakte und Freundschaften mit Jüngeren geknüpft. Diese Freundschaften halten bis heute.

*Walter:* Wir hatten keine Kinder. Aber die Kinder unserer Verwandten und Freunde konnten wir für sportliche Aktivitäten gewinnen, sodass wir uns sogar einmal ein größeres Auto kauften um für alle Platz zu haben. – Meinen Nefen konnte ich fürs Bergsteigen begeistern, sodass er schließlich auch einige 8000er bestieg. Ich selbst war viermal am Montblanc und auf mehreren Dreitausendern.

### Im Alter wird man vielleicht etwas unbeweglicher. Was tun Sie dagegen?

*Erna:* Wir haben 58 Jahre in der selben Wohnung in Wien gewohnt, bevor wir vor sieben Jahren in die Senioren Residenz gezogen sind. Wir gehen täglich unsere Runde durch den wunderschönen Kurpark unabhängig vom Wetter. Oft machen wir Ausflüge in die weitere und nähere Umgebung. Einmal in der Woche gehen wir entlang

des Liesingbaches nach Oberlaa zum Einkaufen. Ohne Bewegung werde ich ganz unruhig.

*Walter:* Gerne nützen wir den Fitnessraum und die Wassergymnastik im Haus. Obwohl ich jetzt schon merke, das manches nicht mehr so leicht geht wie früher. Bis 80 waren wir sehr aktiv und haben täglich Tennis gespielt. Jetzt beginne ich mit dem Billard spielen. Das hat mich schon immer interessiert. Das ist ja auch Sport.



Der tägliche Spaziergang muss sein, unabhängig von Wind und Wetter.

### ... also probieren Sie gerne Neues aus?

*Erna (lacht):* Ja. Mit 35 begannen wir Tennis zu spielen und mit 37 nahmen wir Reitstunden, obwohl viele meinten wir seien schon zu alt dafür. – Früher sind wir schon mal bei 18°C Wassertemperatur in der Donau geschwommen.

*Walter (lacht):* ... und in jungen Jahren hatten wir den Splin beim Skifahren und Bergwandern immer im Freien zu essen. Die Hütten ließen wir links liegen.

## Wordrap

Wir haben Erna, Walter, Friederike, Maria und Eleonora zum Wordrap gebeten. Das ist das Ergebnis was ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen ist:

### Frühling ist ...

Walter: „ ... die Jahreszeit der Liebe.“

Erna: „ ... eine schöne Jahreszeit, aber auch der Herbst.“

Eleonora: „ ... schönes Wetter, Blumen, spazieren gehen ...“

Maria: „ ... die Wiederkehr der Blumen.“

Friederike: „ ... ein Erwachen.“

### Bewegung ist ...

Walter: „ ... für mich vorrangig.“

Erna: „ ... meinem Mann hinterher zu sein.“

Maria: „ ... Leben.“

Friederike: „ ... Leben.“

### Sport ...

Walter: „ ... immer aktuell ...“

Erna: „ ... vorrangige Freizeitgestaltung“

Friederike: „ ... ist notwendig.“

### Das gibt mir Kraft ...

Walter: „ ... unser Zusammenleben.“

Erna: „ ... Essen ...“

### Dieser Mensch begeistert mich ...

Walter: „ ... Sebastian Kurz, der Außenminister ...“

Erna: „ ... es gibt so viele ...“

Eleonora: „ ... mein Vater wegen seiner Unbestechlichkeit ...“

Maria: „ ... ruhige, liebevolle Menschen.“

Friederike: „ ... Thomas Hampson, Bariton.“

### Lieblingsbeschäftigung ...

Erna: „ ... Lesen, Zeitungen & Biographien.“

Eleonora: „ ... Bücher zu schreiben ...“

Maria: „ ... spazieren gehen.“

Friederike: „ ... Neues aufzunehmen, aktuell Italienisch zu lernen.“

### Wenn ich jung wäre, würde ich ...

Walter: „ ... nochmals meine Frau heiraten.“

Erna: „ ... mich wieder sportlich betätigen.“

Maria: „ ... vieles anders machen und es ist gut, dass das nicht möglich ist.“

Friederike: „ ... mein Leben wieder so leben, wie ich es gelebt habe.“





## Nicht ohne meine „Ismakogie“

**Ihr tägliches Übungsprogramm hält Eleonora (98) fit. Schon morgens noch im Bett liegend beginnt Sie mit Ihren Übungen. Langsam aufsetzen, damit der Kreislauf in Schwung kommt – und nicht aus dem Bett springen.**

von Alexandra Raidl und Georg Amschl

Kleine Übungen und Tipps sprudelt Eleonora nur so hervor. Zu jedem Körperteil gibt es eine bestimmte Übung aus dem Bereich der Ismakogie. Die Ismakogie ist eine Haltungs- und Bewegungslehre, die von der österreichischen Kosmetikerin und Visagistin Anne Seidel, Wien, (1900–1997) für den Alltagsgebrauch entwickelt wurde. Eleonora war eine Schülerin von Anne Seidl. Begeistert hat sie sich das Wissen angeeignet und zwei Bücher zur Ismakogie herausgegeben. An einem weiteren arbeitet sie gerade. Die Methode der Ismakogie beruft sich auf Gesetzmäßigkeiten der funktionellen Anatomie. Sie ist jedoch der Alternativmedizin zuzuordnen, da keine wissenschaftlichen Studien zu ihrer tatsächlichen Wirksamkeit vorliegen. Wie auch immer, dass Ismakogie funktioniert, dafür ist Eleonora der lebende Beweis. Die kleinen – äußerlich kaum sichtbaren – Bewegungen baut sie in ihren Tagesablauf ein. Da wird schon mal ein selbst angefertigtes Gummiband zum Trainingsgerät.

Das die Übungen wirken, zeigt Eleonora stolz am Beispiel ihrer beiden Hände. „Diese waren durch das hohe Alter und eine wenig erfolgreiche Behandlung gelähmt“, erzählt sie, „durch die Ismakogie, habe ich es soweit geschafft, dass ich die Hände wieder einigermaßen bewegen kann.“

Sie beobachtet die Menschen genau. „Schauen sie sich die Dame dort drüben an. Die hebt beim Gehen nicht die Füße. Sie schiebt den Fuß viel mehr nach vorne. Das ist schlecht. Da werden zuwenige Muskeln beansprucht“, erklärt Eleonora fachmännisch.

Mut und Zuversicht hat die 99-jährige Wienerin nie verloren. Auch wenn die Kindheit und Jugendzeit kriegsbedingt nicht die einfachste war. „Die Alte kommt nicht mehr auf die Füße“,



Zur Zeit schreibt Eleonora gerade an einem weiteren Buch über Ismakogie.

erzählt sie lachend, „das haben die Leute gesagt, als ich mal schwer erkrankt war. Der eine Arzt wollte mir schon einen ‚schicken Rollstuhl‘ verschreiben.“ – Durch ihre täglichen Übungen kam Eleonora wieder auf die Beine. Sie schwört auf Ismakogie. Gerne stellt sie auch für andere einen persönlichen Trainingsplan zusammen.

## Bewegung ist Leben

von Astrid Huber

Im Alter von zwei Jahren wurde bei Maria ein Herzfehler entdeckt. In den 40-iger und 50-iger Jahren gab es praktisch keine Behandlungsmöglichkeiten und daher bestand ihr Leben aus vielen Verboten und der Aufforderung, immer aufpassen, vernünftig und vorsichtig zu sein. „Aber ich wollte überall dabei sein und alles im Rahmen meiner Möglichkeiten tun“, erzählt Maria und ergänzt „Ich durfte nie sporteln, hatte immer eine Turnbefreiung, aber ich wollte nicht nur ein braves Kind sein und habe bei so manchem Schabernack mitgemacht. Ich war schon immer aktiv – das ist mein Temperament! Und ich lebe gern.“

Als sie es körperlich allein in ihrer Wohnung nicht mehr schaffte, zog sie in ein Apartment in der Residenz Veldidenapark. „Das war ein großes Glück für mich. Hier lebte jahrelang eine meiner liebsten Freundinnen und ich kannte die meisten Schwestern und Pfleger noch“, so Maria. Vor ein paar Jahren hatte Maria einen



Maria war schon immer sehr aktiv. Das ist das Temperament der pensionierten Lehrerin.

schlimmen Sturz. Sie war auf dem Weg zu einem Vortrag, das Gelände war zu kurz und sie stürzte über zwei Treppen auf den Hinterkopf. Dabei erlitt sie eine Gehirnblutung. „Die Zeit in der Klinik war schon hart“, meint Maria, „aber auch das habe ich geschafft. Ich bin mit dem Rollator wieder selbständig mobil geworden und genieße mich nicht, diesen zu verwenden. – Das habe ich von meinem Vater gelernt. Obwohl er viele Jahre mit dem Stock gehen musste, ist er gut ausgerüstet mit seinem Rucksack, überall hin gekommen.“ „Was ich mir wünschen würde, wären barrierefreie öffentliche Verkehrsmittel. Es gelingt mir nicht, mit dem Rollator selbständig in einen Bus einzusteigen, da bei vielen Haltestellen die Rampen fehlen“, schildert Maria. „Ich freue mich, dass ich noch so aktiv bin. Sich bewegen, heißt leben!“

# Was Hoffnung nährt

von Andrea Weilguni

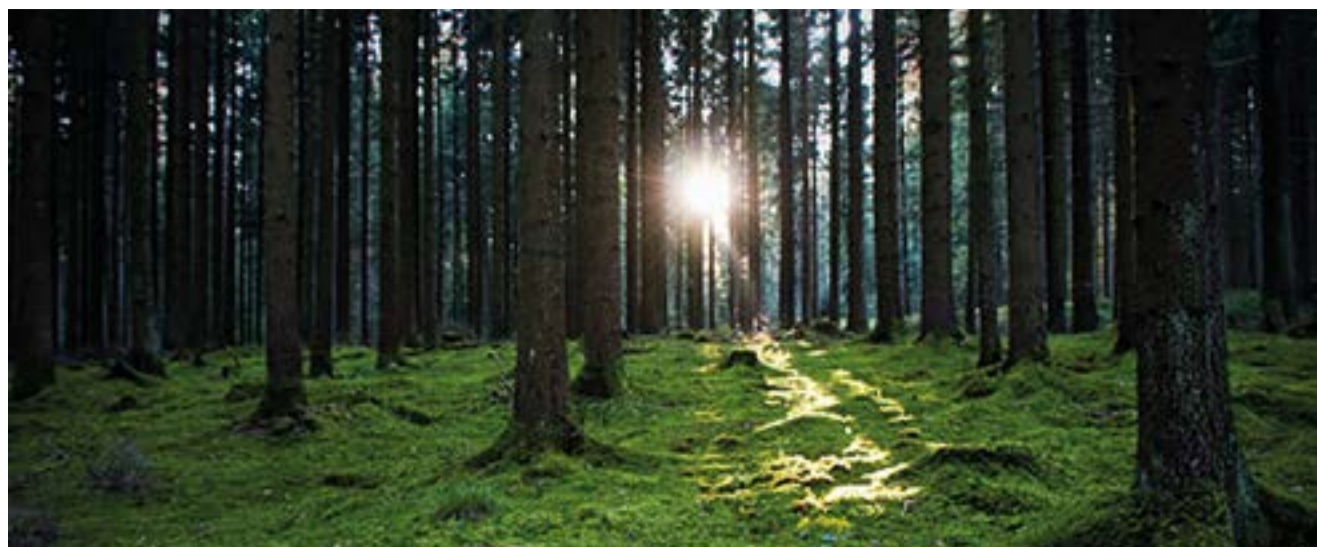
Was gibt Ihnen Mut? Was trägt Sie und gibt Ihnen Halt und Sicherheit? Was ist Ihre Hoffnung? Hoffnung kann für Vieles stehen. Für manche mag der Glaube hoffnungspendend sein, für andere wieder die eigenen Kinder. Hoffnung hat eine eigene, ihr innewohnende heilende, Kraft. Hoffnung steht für den innigen Wunsch, dass sich etwas zum Besseren wenden möge. Sie hat etwas mit Zuversicht und einer positiven Erwartungshaltung zu tun, wird aber nicht unbedingt immer mit dem Alter in Verbindung gebracht. Das hängt vor allem mit der vorwiegend negativen Konnotation des Alters zusammen. Hoffnung braucht das Gefühl der Selbstwirksamkeit, dass man sich etwas zutraut und einem etwas zugetraut wird, mit anderen Worten, es braucht gelebte und wahrgenommene Kompetenz. Hoffnung richtet sich dabei auf einen ersehnten Zustand und damit auf die Zukunft.

„Hoffnung kann zu einer Kraftquelle werden, um sein Leben neu zu gestalten.“

Hoffnung wird dann besonders wichtig, wenn sich das Leben verändert. Gerade im Alter sind vielfältige Anpassungen zu leisten. Hoffnung bekommt etwa bei Krankheit, Verlust oder wenn Hilfe nötig wird Bedeutung. Diese damit verbundenen Herausforderungen, die von Leid und Kummer begleitet werden können, brauchen geradezu den Quell der Hoffnung, ansonsten kann Hoffnungslosigkeit entstehen. Was gibt nun Hoffnung? Was lässt uns ertragen?

Was macht uns im Unausweichlichen stark und mutig? Hoffnung geben vertraute Menschen und die soziale Unterstützung, die wir erfahren, sofern wir sie als ausreichend und stimmig empfinden. Hoffnung gibt ebenso, das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben und sei es über Teilbereiche. Die Fähigkeit sich an Lebensveränderungen im Alter anzupassen und im eigenen Leben Sinn zu erfahren, stärken ebenfalls Hoffnung. Hoffnung kann damit zu einer Kraftquelle werden, um sein Leben bei sich verändernden Bedingungen laufend zu gestalten. Das braucht Mut, damit ein Entwerfen eines persönlichen Lebensplanes gelingt.

07



## Entspannt – Bewegt – Belebt

Ihr Wohlbefinden steht bei der Kurapotheke Oberlaa in Wien im Mittelpunkt. Sie werden feststellen, dass es bei uns noch weit mehr zu entdecken gibt als „nur“ Medikamente.

## Unser Service für Sie

Gerne überprüfen wir kostenlos Ihre Medikamententherapieplan auf Wechselwirkungen und informieren zu möglichen Nebenwirkungen der einzelnen Medikamente. Wir helfen ihnen, wie Sie ihre verordneten Medikamente richtig einnehmen können. – Wir beraten Sie gerne bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln oder bei der Zusammenstellung

einer Reiseapotheke. Umfangreich ist unser Angebot an Kosmetikprodukten z.B. für trockene und/oder juckende Haut. Selbstverständlich haben wir stets ein umfangreiches Sortiment an direkt verfügbaren Arzneimitteln lagernd.

## Gutschein

Stärkung von Geist und Körper. LEATON® wirkt fördernd auf das Allgemeinbefinden z.B. bei Ermüdung, Appetitlosigkeit, bei Vitamin-Mangelzuständen. **Gutschein im Wert von EUR 3,-** auf LEATON®-Produkte. Keine Barablöse möglich. Nur Einlösbar in der Kurapotheke Oberlaa.



KUR-APOTHEKE OBERLAA  
IHR GESUNDHEITSPARTNER

1100 Wien, Kurbadstraße 14  
Tel. 01 / 688 13 23

**Öffnungszeiten**  
Montag bis Freitag  
von 8.00 bis 18.00 Uhr  
Samstag  
von 8.00 bis 12.00 Uhr



Partner

+ Anzeige

**Prof. Christian Persy**  
Kulturjournalist



## Ein Rückblick

Der Jahreswechsel bietet im Musiktheater allorts wohl nochmals Außergewöhnliches zu präsentieren - 2015 allerdings mit etlichen Einschränkungen.

So war das traditionelle **Neujahrskonzert** diesmal wieder Mariss Jansons anvertraut. Wohl zu Ehren des anwesenden UNO-Generalsekretärs spielte man den UNO-Marsch von Robert Stolz, ansonsten ergänzten die Wiener Sängerknaben stimmungsvoll das Programm. Jansons ist ein sehr ernsthafter Interpret, doch fehlte ihm bei aller Präsenz das eben für einen Neujahrsgruß aus Wien unbedingt Notwendige: der Wiener Charme.

Die Weihnachtspremiere in der Staatsoper **Hänsel und Gretel** war ein einziger Triumph für den Dirigenten Christian Thielemann, der einmal mehr bewies, was er aus den Wiener Philharmoniker machen kann. Über die krankheitsbedingt geschwächte Besetzung will ich nicht urteilen, jedoch war Michaela Schuster als Hexe absolut nicht staatsoperntauglich.

Das Landestheater Innsbruck versuchte sich mit der **Fledermaus** von Johann Strauß - leider völlig verunglückt mit neuen, unsinnigen und viel zu langen Dialogen, sodass wohl erst im dritten Akt eine echte Fledermaus-Stimmung aufkam. Seonkwon Hong dirigierte schwungvoll präzise, von dem Ensemble seien vor allem Thomas de Vries (Eisenstein), Sophie Mitterhuber (Adele) und Viktor Haid (ein Tiroler Frosch) hervorgehoben.

Die Oper Graz spielte erstmals **Luisa Miller** von Giuseppe Verdi. Schade nur, dass die Regie mitunter völlig über die Stränge schlug und bei der Premiere einen wahren „Buhorkan“ hervorrief, was doch der Direktorin Nora Schmied zu denken geben sollte. Zwei Sängerleistungen aber entschädigten für vieles: Sophia Brommer in der Titelpartie und Wilfried Zelinka als Wurm.



## Tanzen ab der Lebensmitte

**Tanzen zeigt uns für Augenblicke, wie wir das Leben leichter nehmen können. Takt für Takt Vitalität und Lebensfreude. Tanzen fördert die Konzentration, Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem, trainiert das Gedächtnis und vermittelt Erfolgserlebnisse.**

*zusammengestellt von Georg Amschl*

Und außerdem macht Tanzen einfach Spaß. Tänze aus aller Welt, aus verschiedenen Epochen und Kulturen, gesellige Formen aus dem Gesellschaftstanz und Tanzspiele lassen das Tanzen zu einem Gemeinschaftserlebnis werden. Auch im Sitzen kann man vergnüglich tanzen. Nicht zu vergessen: Tanzen erweitert den Blick auf die Welt.



Es muss nicht gleich Tango sein. Auch einfache Tänze machen Spaß.

Was ist nun anders bei einem sogenannten Seniorentanz? – Eigentlich gar nichts, außer dass die Tanzstunde für Senioren als Sitztanzgruppe oder als aktive Tanzgruppe stattfinden kann. Besonders Personen mit körperlichen Einschränkungen und Konzentrationsschwierigkeiten können von so einer Tanzstunde profitieren. Tänze im Sitzen fördern die Beweg-

lichkeit, regen Kommunikation und Erinnerungen an. Musik und Bewegung in Gemeinschaft bringen Lebensfreude und neuen Lebensmut in den Alltag.

Für alle Tanzbegeisterten gibt es aber neben den üblichen klassischen und lateinamerikanischen Tänzen auch noch Gruppen- und Formationstänze. Hier wäre vor allem der „Line Dance“ zu nennen. „Line Dance“ ist eine choreografierte Tanzform, bei der die Tänzerinnen und Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meistens aus den Kategorien „Country“ und „Pop“ stammen. Die ursprüngliche Form des Tanzes ist der Gruppentanz, und ist eigentlich eine moderne Form des Volkstanzes. Da bei einem Line Dance auch Soli möglich sind, wird er deshalb häufig als eine moderne Ausprägung des ursprünglichen Gruppentanzes gesehen. Damit bildet der heutige Line Dance das Gegenstück zu allen traditionellen und modernen Formen des Paartanzes. Der Line Dance entwickelte sich im Laufe des 20. Jahrhunderts hauptsächlich in den USA, teilweise entstand er aus dem Showtanz im Musical.





## Venedig des Nordens: Stockholm

**Stockholm begeistert zu jeder Jahreszeit. Die malerisch zwischen Mälarsee und Ostsee gelegene schwedische Metropole bietet viele Sehenswürdigkeiten und Lebensqualität in Hülle und Fülle. – Im Mai 2016 ist Stockholm Gastgeber für den 61. Eurovision Song Contest. Dieser findet bereits zum dritten Mal in der schwedischen Hauptstadt statt.**

*von Georg Amschl*

In Schwedens einziger Millionenstadt heißt es: „Ankommen und sich wohlfühlen“. Eine wohlige Atmosphäre spannt sich über die Stadt die auf 14 Inseln liegt. 53 Brücken verbinden diese miteinander. Ein Drittel der Stadtfläche besteht aus Wasser, während Parks und Naturschutzgebiete sogar 40% der eigentlichen Landfläche Stockholms ausmachen.

Im Jahr 1252 wurde Stockholm erstmals in historischen Dokumenten erwähnt. Der Name Stockholm bedeutet „Pfahlinsel“. Den Ursprung bildeten die drei Inseln Helgeands-, Stads- und Riddarholmen, – das ist die heutige Altstadt Gamla Stan. Bereits im Jahr 1289 war Stockholm die bevölkerungsreichste Stadt Schwedens. Durch die exponierte Lage an der Ostsee entwickelte sich die Stadt rasch zum Handels- hafen. Erst Mitte des 17. Jahrhunderts wurde Stockholm zur offiziellen Hauptstadt und die Blütezeit der Stadt begann. Sie wurde zum kulturellen und politischen Mittelpunkt des schwedischen Königreiches und Ostseeraumes. Bis 1861 gab es keine Kanalisation und Stockholm wurde als schmutzigste Stadt in Europa bezeichnet. Durch die fehlende Kanalisation gab es immer wieder Epidemien in der Stadt.

Acht Millionen rote Backsteine, geformt und aufeinander geschichtet nach den Plänen Ragnar Östbergs in den Jahren 1911 bis 1923, bilden eines der Wahrzeichen der schwedischen Hauptstadt: das Stadshuset. Der markante 106 Meter hohe Eckturm an der südöstlichen Spitze der Insel Kungsholmen am Mälarsee ist schon von weiter Ferne sichtbar. Unmittelbar vor den Toren Stockholms liegen die Schären: 30.000 kleine Inseln und Inselchen. Einige sind bewohnt, einige unbewohnt.



Blick auf Gamla Stan. Hier findet man z.B. das Königliche Schloss und die Deutsche Kirche.

Zehn Kilometer von Stockholm entfernt, liegt das Schloss Drottningholm. Es ist das am besten erhaltene königliche Schloss Schwedens aus dem 17. Jahrhundert. Seit 1981 ist es der Wohnsitz der königlichen Familie.

## Tipps

### Vasa Museum

Eine riesige, fast dunkle Halle – aus dem Nichts ragt ein gewaltiges hölzernes Kriegsschiff bis zur Decke empor: die Vasa. Es ist das weltweit einzige erhaltene Schiff aus dem 17. Jahrhundert. Am 10. August 1628 lief die Vasa zu ihrer Jungfernfahrt aus. Kurz vor der Hafenausfahrt erfasste eine Windböe das Schiff. Die Vasa kippte zur Seite und sank. 333 Jahre später wurde das Wrack gehoben. Seit 1990 waren über 25 Millionen Besucher im „Vasamuseet“. Weitere Infos unter [www.vasamuseet.se](http://www.vasamuseet.se)

### Skansen

Im Freilichtmuseum Skansen kann man eine Rundreise durch die wichtigsten schwedischen Regionen unternehmen. Hier erlebt man die Entwicklung des Landes seit dem 16. Jahrhundert. 1891 wurde



Im Skansen findet man viel Interessantes, wie z.B. diese kleine Greißlerei.

es als Anhang zum „Nordischen Museum“ eröffnet. Doch Skansen ist nicht nur Freilichtmuseum sondern auch ein Tierpark mit der typischen Flora und Fauna der Region. Infos unter [www.skansen.se](http://www.skansen.se)

### Ericsson Globe

Kugelrund und mit einem Durchmesser von 110 Meter und einer Höhe von 85 Meter ist der „Ericsson Globe“ das größte sphärische Gebäude der Welt. Seit 1989 ist diese gigantische Halle ein Anziehungspunkt für viele Sport- und Konzertfans. Im Mai 2016 wird in der „Globenarena“ der 61. Eurovision Song Contest ausgetragen. Seit einigen Jahren kann man auch an der Außenhaut mit einem Fahrstuhl bis in eine Höhe von 130 Meter fahren und eine spektakuläre Aussicht genießen. [www.globearenas.se](http://www.globearenas.se)

### Rathaus Stadshuset

365 Stufen oder ein Lift führen auf den 110m hohen Stockholmer Rathausurm - herrlicher Rundblick inkludiert. [www.stockholm.de](http://www.stockholm.de)

## Rezept-Tipp

# Karottenkuchen

### Zutaten:

250g Karotten  
100g Mehl  
6 Eier  
300g Mandeln  
Salz, Butter, Semmelbrösel  
250g Zucker  
150g Marillenmarmelade  
100g Staubzucker  
100g Mandelblättchen

### Zubereitung:

Karotten schälen, fein reiben, mit Mehl und Mandeln mischen. Eidotter, geriebene Zitronenschale und 100g Zucker zu feinem Schaum schlagen. Kuchenform buttern und mit Semmelbröseln ausstreuen. Aus Eiklar, Salz und 150g Zucker einen festen Schnee schlagen. Dottermasse und Mehlmischung zufügen und darunter ziehen. Den Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 60 Minuten backen. Den Kuchen mit der heißen passierten Marmelade bestrei-



Karottenkuchen

chen. Für die Glasur den Staubzucker mit dem Zitronensaft gut verrühren bis eine geschmeidige Masse entsteht, damit die Kuchenoberfläche überziehen. Rösten Sie die Mandeln ohne Fett in einer Pfanne leicht an, so entwickelt sich ein feines Aroma. Kuchen auskühlen lassen und mit einem Tupfen Schlagobers servieren.

Guten Appetit!

\***Karotten** haben einen besonders hohen Carotin-Gehalt. Eine spezielle Form des Carotins kann im menschlichen Körper in Vitamin A umgewandelt werden. Vitamin A ist unter anderem für die Sehkraft, die Funktionsfähigkeit der Haut, Infektionsabwehr und eine Vielzahl weiterer Funktionen im Körper verantwortlich.



## Kulinarische Seitenblicke

**Für 300 Personen reicht nicht mehr ein kleiner handelsüblicher Kochtopf. Bei so vielen Personen wird schon mal ordentlich aufgekocht. Die Rezepte kommen aus der Rezeptdatenbank. Modernste Technik unterstützen die Köche. – Frisch gekocht ist halb gewonnen.**

*zusammengestellt von Alexandra Raidl*

Täglich frisch kochen die Küchenchefs mit ihren Teams in den Residenzen in Wien, Salzburg und Innsbruck. Dabei wird speziell mit Blick auf die ältere Generation gekocht. Aber es allen recht zu machen ist gar nicht so einfach, denn Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden. Worauf wird nun geachtet?

Mit den Jahren verändert sich bekanntlich der Körper. Muskel- und Knochenmasse nehmen ab und der Körperfettanteil steigt, unerwünschte Pölsterchen erscheinen besonders im Bauchbereich. Je älter wir werden, desto mehr schaltet der Stoffwechsel auf Sparflamme. Ein 80-Jähriger benötigt etwa 400 kcal weniger als ein 30-Jähriger. Umgerechnet entspricht das einem Stück Kuchen oder einer Leberkäs-Semmel pro Tag. Wer sich dann noch weniger als früher bewegt, kann auf Dauer zunehmen. Mit Übergewicht steigt das Risiko für Erkrankungen wie Zuckerkrankheit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gelenkverschleiß.

„Crashdiäten“, bei denen über Tage hinweg, sehr wenig und sehr einseitig gegessen wird, sind für Senioren nicht geeignet. Auch ein kleineres Tor-

tenstück stillt die Freude an Süßem, jedoch ohne schlechtem Gewissen hinterher. Während des Tages sollten sechs große Gläser (je ¼ l) getrunken werden – Wasser oder ungesüßter Tee. Die Flüssigkeit benötigt der Körper, um den Kreislauf in Schwung und seine „Reinigungsarbeiten“ durchführen zu können.



Wenn möglich, pflegen Sie Sozialkontakte, dann macht Ihnen das Essen auch wieder Freude.

### Ausgewogene Ernährung für Senioren

Im Alter verändert sich der Körper. Der Energieverbrauch nimmt ab und der Muskelanteil geht zurück. Auch der Wasseranteil wird geringer. Häufig steigt der Körperfettanteil. Der Bedarf an Nährstoffen bleibt jedoch gleich hoch und kann sich aufgrund von Medikamenten noch erhöhen. Im folgenden einige Tipps:

- Essen Sie abwechslungsreich
- Fleisch, Wurst, Eier und Kaffee eher reduzieren (ca. 3x pro Woche)
- Salz sparsam verwenden
- ausreichend trinken
- Gut zu kauen hilft gut zu verdauen
- Ballaststoffe fördern die Verdauung
- „Leichte Vollkost“ (z.B. für Diabetiker, usw.)



## Nicht gegen – sondern mit „Rudi“

**Dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnt, weiß man letztlich seit Juvenal. Dass Bewegung ein notwendiges Lebenselixier ist, weiß mittlerweile wohl auch jeder. Wenn da nur nicht dieser innere Schweinehund wäre.**

*von Andrea Weilguni*

Frühlings ist's, die Hose kneift, saftig grün die Wiese lockt, als der Schweinehund behände, mich in's Sofa drückt ... Das kennen Sie, oder? Wenn man eigentlich hinaus in die Natur, etwas Bewegung machen sollte, aber diese innere Hürde... Ja, ja. Sollte, könnte, müsste. Denn täglich grüßt der Schweinehund.

### Hallo Rudi!

Hat ihr innerer Schweinehund eigentlich einen Namen? Es soll nämlich im Umgang mit ihm hilfreich sein, lieb zu ihm zu sein. Meiner heißt Rudi. Rudi ist eigentlich ein netter. Er liegt gern auf dem Sofa und hasst Veränderungen. Man sollte den inneren Schweinehund versuchen zu verstehen und sich fragen, was man wirklich will. Also wirklich will.

### Was will ich?

Mit anderen Worten, es geht um Prioritäten. Wenn man diese erkennt, sich kritisch hinterfragt und eine Antwort findet, warum man etwas anstrebt, dann ist das ein erster Schritt. Rudi wird dann kleiner. Zusätzlich ist es natürlich wichtig, sich Ziele zu setzen, die wir auch erreichen können. Denn Rudi mag Unrealistisches sehr, da wird er gleich wieder größer.



### Verbündete helfen

Holt man sich ein Kompagnon zum Erreichen eines Zieles, dann wird Rudi wieder kleiner. Denn im gemeinsamen Vorhaben ist man stärker, etwas verpflichtet und die Leistung erfährt gegenseitig Anerkennung.

### Konkretisierung und Reihung

Je konkreter das Vorhaben und je bedeutsamer es gereicht wird, desto realistischer wird es. Das heißt, wenn das Ziel „sich mehr bewegen“ lautet, bringt das gar nichts. Rudi mag das wiederum sehr gerne. Es geht um klare Einzelschritte, wie z.B. am Montag und Donnerstag eine Stunde spazieren.

### Scheitern einplanen

Und wenn's mal nicht klappt, braucht's eine Alternative. Wenn etwa die Runde im Mirabell Garten nicht geschafft wurde, dann gilt es sie nicht ausfallen zu lassen, sondern einen anderen Tag einzuplanen. Und letztlich sind wir alles nur Menschen. Jeder mit einem eigenen Rudi. Manchmal ist er einfach stärker, er ist Teil von uns. Aber zu lange Herumfackeln bringt nichts. Nehmen Sie Ihren Rudi liebevoll an die Leine.



**DGKS Monika Bartl**  
Wundmanagerin

## Hautverletzungen

Die Haut als größtes Sinnesorgan schützt unseren Körper vor Einwirkungen von Außen und ermöglicht uns, durch Sinnesrezeptoren auf diese Einflüsse angemessen zu reagieren. So kann der Körper seinen Wärmehaushalt regulieren und sich vor UV-Strahlen schützen. Ebenso können sowohl guttuende Berührungen als auch Schmerzen über die Haut aufgenommen werden.

11

Es ist wichtig, die Haut vor Verletzungen zu bewahren bzw. diese wieder rasch einer Heilung zuzuführen. Leider nimmt die Fähigkeit der Haut sich nach Traumata zu regenerieren mit dem Alter ab. Einerseits erneuern sich die Körperzellen weniger rasch, andererseits können Medikamente die Wundheilung negativ beeinflussen. Das Fehlen von bestimmten Spurenelementen kann sich nachteilig auf den Heilungsprozess auswirken. Nicht zuletzt spielen Grunderkrankungen wie z.B. Diabetes eine wesentliche Rolle bei der Genesung.

**Großflächige und tiefe Wunden** sind unbedingt von einem Arzt zu behandeln, ebenso starke Blutungen oder wenn sich Schmutzpartikel und Fremdkörper in der Wunde befinden.

**Kleine Schürf- oder Schnittwunden** – als Folge von unvorsichtigem Hantieren mit Werkzeugen und Messern in Haushalt und Garten – können vorerst selbst versorgt werden. Nach dem Ausspülen mit einem Desinfektionsmittel werden sie mit einem Pflasterverband vor weiteren Verunreinigungen geschützt. Entgegen der früheren Praxis ist ein täglicher Verbandwechsel heutzutage nicht unbedingt erforderlich. Moderne Verbandmaterialien können mehrere Tage belassen werden. Treten jedoch nach einigen Tagen Schmerzen oder Rötungen auf, so ist unbedingt ein Arzt aufzusuchen, der eine mögliche Infektion abklärt und über die weitere Behandlung entscheidet.



## High Tech bis ins hohe Alter

**Bewohner in der Innsbrucker Residenz Veldidenapark experimentieren mit Tablet PC, Sturzerkennung und Lichtbändern für ein langes, selbstbestimmtes Leben.**

*Text von Therese Mair, Fotos von Andreas Rottensteiner*

Im Zimmer raschelt es. Es ist das Geräusch, das ein routinierter Kartenspieler beim Mischen macht. Am Tisch sitzt Irmgard Krenn aber allein. „Die mischen da für mich. Da muss ich mich nicht selber plagen“, schaut die 80-Jährige von ihrem Tablet-Computer auf. Erst am Vortag hat die Seniorin das Kartenspielen mit dem neuen Gerät gelernt.

### Zeitungslesen am Tablet

Mit Feuereifer übt sie sich auch im E-Mail-Schreiben und dank der Vergrößerungsmöglichkeit am Tablet ist das Zeitunglesen jetzt weniger anstrengend für sie. „Ich komme ja nicht mehr raus“, freut sich Krenn über den Zeitver-



Bewohner erproben neue Technologien, die älteren Menschen den Alltag erleichtern sollen.

treib. Ein Student vom Europäischen Freiwilligenprogramm hilft ihr, das speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen optimierte Gerät

zu erkunden. Gekonnt bringt Krenn mit einem Wisch über den Bildschirm das Tablet dazu, genau das zu tun, was sie möchte.

### Vernetzte Residenz

Krenn bewohnt seit beinahe zwei Jahren die „Senioren-WG“ in der Residenz Veldidenapark. Nach dem WG-Experiment nimmt sie nun auch als eine von momentan 30 Bewohnern am Projekt „Testregion West-AAL“ teil. AAL steht dabei für das EU-Programm „Active and Assisted Living“. Kurz: Neue Technologien werden entwickelt und erforscht, um älteren Menschen den Alltag zu erleichtern.

Die Ausstattung interessierter Bewohner mit Tablet-PCs ist nur eine Achse des Projekts, das seit Ende 2015 sukzessive in der Residenz umgesetzt wird und noch 2016 läuft. „Ein Teil ist auch die Vernetzung im Haus. Die Mitarbeiter bekommen Tablets, mit deren Hilfe sie die Pflegedokumentation direkt im Zimmer des Bewohners erledigen können. Das Personal hat so mehr Zeit, um bei den Bewohnern zu bleiben“, erklärt Geschäftsführer Michael Wolfrum.

Erleichterung soll auch eine in Entwicklung befindliche Uhr für Senioren mit Demenz bringen. „Das größte Problem ist dabei noch das Energiemanagement“, so Wolfrum. Das heißt,

dass es zum Aufladen der Akkus noch keine 100-prozentig zufriedenstellende Lösung gibt. „Die Uhr ist wasserfest, mit GPS ausgestattet und kann vom Bewohner nicht selbst abgenommen werden“, erklärt der Geschäftsführer. Künftig soll sie sicherstellen, dass nicht mehr ins Blaue gesucht werden muss, wenn sich ein Bewohner verläuft.

### Bestellen via Computer

Was es bereits gibt: „Wir haben das ganze Haus mit W-Lan ausgestattet und wir möchten künftig unseren Bewohnern die technischen Lösungen von vornherein anbieten“, sagt Direk-



Maria Hacksteiner hat große Freude mit der Videotelefonie. So kann sie ihren Sohn öfters sehen.

tor Heinz Lemmerer. Über diesen Weg können sich die Bewohner bereits jetzt darüber informieren, was in der Residenz geboten wird, miteinander Fotos austauschen und Chat-Unterhaltungen führen. Außerdem soll „Tante-M“ kommen: Eine Kooperation mit der Supermarkt-Kette M-Preis. Die Hausbewohner könnten dann über ihren Computer Lebensmittel frei Haus bestellen.

### Fenster zur Welt

Gegenüber von Frau Krenn wohnt Maria Hacksteiner. „Ich habe eine Mordsfreude“, sagt die

rüstige 91-Jährige über ihr Tablet. Es ist wie ein Fenster zur Welt ihres Sohns. „Wir telefonieren miteinander und ich kann ihn sehen“, erzählt sie. Zwar besuche sie ihr Sohn sehr häufig. Er war aber auch schon in Bozen und in Wien unterwegs und hat ihr mittels Videotelefonie die Umgebung gezeigt. Wir telefonieren miteinander und ich kann ihn sehen.“



Senioren-Tablet: Terminkalender, Kommunikationsmittel und kleiner Helfer im Alltag.

### Erleichterung im Alltag

Gertrud Juffinger bewohnt ein Apartment im fünften Stock der Senioren Residenz. Seit einiger Zeit führt sie ein Lichtband, das die 85-Jährige am Nachttisch einschaltet nachts ohne Stolperfalle zum Badezimmer. „Das ist wirklich praktisch“, sagt sie. Bald soll die Innsbruckerin auch elektrische Jalousien bekommen, damit ihr das mühsame Kurbeln erspart bleibt. In der Wohnung wird zudem ein 3D-Sensor eingebaut. Dieser soll kritische Situationen wie Stürze erkennen und sofort Alarm schlagen.



Ein Lichtband führt Gertraud Juffinger in der Nacht vom Bett zum Badezimmer.

### Musterwohnung zu Besichtigen

Im Zuge des Projektes AAL-West (*Active Assisted Living*) wurde in der Residenz Veldidenapark eine Musterwohnung eingerichtet. Diese ist mit den neuesten Technologien und Assistenzsystemen ausgestattet. Zu sehen sind Systeme zur Sturzerkennung, Mobile Service- und Notrufsysteme mit Indoor und Outdoor Lokalisierung und Sprachkommunikation, z.B. in Verbindung mit einer Notrufzentrale, sowie diverse „Smart Home Systeme“. – Die Musterwohnung kann jederzeit nach Terminvereinbarung in der Residenz Veldidenapark (6020 Innsbruck, Neuhauserstraße 5, Tel. +43(0)512/5302 oder [veldidenapark@seniorenresidenzen.co.at](mailto:veldidenapark@seniorenresidenzen.co.at)) besichtigt werden.

## Steinbock und Wassermann

von Carmen Stoffaneller

Alles Gute zum Geburtstag wünschten Direktor Heinz Lemmerer und Pflegedirektorin Daria Wascher mit dem Team der Residenz Veldidenapark allen Geburtstagskindern, die im Tierkreiszeichen des Steinbocks und des Wassermannes geboren sind. Es war ein großes Fest.



Direktor Heinz Lemmerer gratulierte Dr. Erika Kühnelt sehr herzlich zum Geburtstag.

Wir gratulierten folgenden Steinböcken: Elisabeth Glötzer (26. Dezember), Dr. Erika Kühnelt (31. Dezember), Manuela Gius (3. Jänner), Irmgard Krenn (4. Jänner), Margarete Bernreitner (16. Jänner), Hermine Scheiber (20. Jänner) und Gertrude Reinwald (30. Jänner). Steinböcke sind sehr fleißige, verantwortungsvolle Menschen.



Auch Hermine Schreiber ist ein Steinbock. Direktor Lemmerer gratulierte zum Geburtstag.

Wir gratulierten folgenden Wassermännern: Mag. Heinz Pitamitz (28. Jänner), Josef Mair (8. Februar), Anna Spieß (8. Februar), Ingrid Kögl (16. Februar), Anneliese Reinhart (11. Februar), Lotte Siller (17. Februar) und Mag. Hubert Walter (17. Februar). Wassermänner sind freundlich, freiheitsliebend, tolerant und leben nach dem Grundsatz: „Alle Menschen sind gleich.“



Josef Mair ist ein Wassermann. Cornelia Leiter gratulierte im Namen der Residenz Veldidenapark.



Dr. Heinz Lemmerer  
Direktor

## In Bewegung

Bewegung bedeutet Lebensqualität. Bei den meisten Menschen ist die stärkste Motivation, um körperlich aktiv zu sein, die Freude an der Bewegung selbst. Egal ob Spaziergehen in der Natur oder Sport – jeder Mensch hat eine Tätigkeit, die besonders viel Spaß macht.

Bewegung hilft, das Leben zu genießen, unabhängig vom Alter. Viele Menschen sind auch körperlich aktiv, um fit zu sein, zu bleiben und sich wohlfühlen.



Freitags – Gemeinsame Spaziergänge mit Mag. Astrid Huber um und in Innsbruck.

In der Residenz Veldidenapark legen wir dieses Jahr verstärkt unser Augenmerk auf Bewegung. Viele Studien belegen eindeutig, dass höhere Ausdauerleistungsfähigkeit das Demenzrisiko verringert und ein Zusammenhang zwischen zurückgelegter Wegstrecke und Demenzentwicklung besteht. Genauso verhält es sich bei Stürzen im Alter.

Individuelle Trainingsprogramme zur Verbesserung von Kraft und Gleichgewichtsfähigkeit reduzieren Stürze und sturzbezogenen Verletzungen um bis zu 35%. Besonders effektiv sind diese Programme bei Personen über 80 Jahren.

Da wollen wir ansetzen, um unseren Bewohnern und Bewohnerinnen lange ein aktives Leben zu ermöglichen.

## An einem Strang ziehen

von Ulrich Walder

14 Seit mittlerweile fast fünf Monaten darf ich Teil der Residenz Mirabell sein. Als Direktor des Hauses leiten mich dabei hohe Werte: Menschlichkeit, Gerechtigkeit, das Gefühl der Verpflichtung und Offenheit.

Meine Familie und mein Glaube sind mir dabei wichtige Begleiter, sind sie doch die Quelle meiner Werte und wichtiger Ausgleich. Sie lehr(t)en mich, was im Leben letztlich wichtig ist.

Mit dieser ehrenvollen Aufgabe ist mein Wunsch nach stetig steigender Qualität verbunden. Sie, werte Bewohner stehen für mich dabei im Mittelpunkt meiner Bemühungen. Ich nehme Anteil an Ihrem Leben, Sie sind mir wichtig, ich werde ins Vertrauen gezogen, was mich freut und in meinem Tun bestärkt. Denn der Wunsch, dass wir gemeinsam im Team alles uns Mögliche tun, um für Sie ein schönes Zuhause in einer anregenden Gemeinschaft zu gestalten, treibt mich an. Der darauf resultierende Erfolg wird uns hoffentlich Bestätigung geben. Denn Erfolg kann immer nur auf Gemeinschaft bauen. Dazu ist jeder einzelne Mitarbeiter enorm wichtig, denn nur in einem Miteinander kann ein Team funktionieren und Höchstleistungen bringen.

So ist der gemeinsame Schulterschluss im Erreichen dieser Ziele unerlässlich. Dass, was uns in diesen Werten vereint, ist unser gemeinsames Ziel. Und das sind Sie und Ihr Wohlergehen. Und dafür setzen sich mein Team und ich mit Knowhow und vollen Herzens ein.

### Ulrich Walder

Direktor der Residenz Mirabell in Salzburg  
Tel. +43(0)662 / 8691-105  
ulrich.walder@seniorenresidenzen.co.at



## Wenn der Direktor zum Kochlöffel greift ...

... bleibt kein Magen hungrig. Direktor Ulrich Walder, selbst leidenschaftlicher Gourmet und erstklassiger Koch, lädt die Bewohner einmal im Monat zu einem Kochnachmittag ein und bereichert so das kulinarische Angebot des Hauses.

von Andrea Weilguni und Birgit Gebetsroither

Nicht, dass man meint, hier wird nur das Gute einverleibt. Nein, mitnichten. Zuerst wird gekocht. Dann gibt man sich dem Genusse hin.

### Strudel nach Walder-Art

Zu Beginn des Genussreigens widmete sich Direktor Ulrich Walder der Kunst des Strudelns.



Ob Schlickkrapfen oder Schlipfkrapfen – Walder kennt die regionalen Differenzierungen bestens.

Gut geknetet ist halb gezogen. Oder, „Alle Köche sind besch...“, die sich nicht zu helfen wissen“, ergänzte eine Bewohnerin eloquent, als er zum Mehl griff. Also, lustig ist's, wie man sich denken kann, wenn er Einblick in seine Kochkünste gibt. Er strudelte, schnippelte, knetete unter den erfahrenen Augen der Bewohner. Was ist, wenn man zu viel Zimt nimmt? Warum sollten die Äpfel nicht zu dünn geschnitten werden? Was braucht es, dass der Strudelteig schön weich wird und auch bleibt? Im Strudelworkshop gab es viel zu sehen, viel zu lernen und letztlich viel zu genießen. Wiener Apfelstrudel mit Vanillesauce nach Walder-Art und dazu ein guter Kaffee. Und weil es so ein geselliger und lehrreicher Nachmittag war, wurde daraus das Highlight im Monat. Was für lustige und schmackhafte Aussichten.

### Demnächst

#### Freier Besichtigungstermin mit Hausführung

Besuchen Sie die Residenz Mirabell und überzeugen Sie sich selbst von der Qualität und den Angeboten des Hauses. Im Anschluss an die Hausführung ist ausreichend Zeit für ein Informationsgespräch. – Wir freuen uns auf ihren Besuch.

- 29. April 2016
- zwischen 14 und 16 Uhr
- 5020 Salzburg, Faberstraße 15



## Faschingsfeier

„He-Mu“ (Heiterkeit und Muße) lautete der Schlachtruf der ersten Salzburger Faschingsgilde. Mit den Klängen des Rainermarsches trat die Garde das erste Mal in der Residenz Mirabell



Faschingsfeier in „Fantasiana“ – Und zu sehen gab es viele bunte Vögel.

auf. Mit Ordensverleihung und verschiedenen Tänzen eroberten sie im Sturm die Herzen aller Anwesenden und trugen zum guten Gelingen des Abends bei. Es wurde überhaupt viel gelacht, gesungen und wild getanzt, wobei alle beim Rollstuhltanz und auch bei der Polonaise auf ihre Kosten kamen. Beim Drehen des Glücksrades gab es nur gute Preise zu gewinnen. Es gab viele verschiedene Gutscheine, die vom Frühstück im Haus über Buffetfrühstück außer Haus, Friseurbesuch, Physiotherapie bis zur Übernachtung für zwei Personen in einem unserer Häuser reichten.

## e<sup>2</sup> Young Engineers

Im Rahmen der „Golden Age“ Engineering Programme werden motorisierte LEGO Modelle mit gut verständlichen Bauanleitungen gebaut. Während dieser Programme können Senioren ihre Feinmotorik und Augen-Hand-Koordination trainieren, die räumliche Wahrnehmung stärken und die Konzentration verbessern. Mit



Viel Konzentration ist notwendig um ein Förderband aus LEGO-Steinen zu bauen.

Hilfe einer Kursleiterin und Kindern und viel Konzentration wird hier bei der Schnupperstunde ein Förderband gebaut. Am Schluss konnten zur allgemeinen Freude Gummibärchen transportiert werden. Urenkel und andere Kinder konnten die Senioren tatkräftig unterstützen.

## Computer und so ...

Was ist eine Maus und was hat eine Maus mit dem Computer zu tun? Was meint return? Was passiert, wenn ich auf einen falschen Knopf drücke? Wie schreibe ich eine Email? Kann man mit dem Computer wirklich telefonieren? So viele Fragen kreisten im Raum als Vanessa, Viet, Philip und Sarah, ihres Zeichens an Senioren interessierte Psychologiestudenten der Paris Lodron Universität in Salzburg, einen Computer



Psychologiestudenten der Uni Salzburg bieten Bewohnern einen Computerkurs an.

Schnupperworkshop für die Bewohner angeboten haben. Im Rahmen eines Seminars unter der Leitung von Frau Dr. Mag. Claudia Thiele-Sauer führte sie ihr Weg in die Residenz Mirabell. Seit vielen Jahren kommen Psychologiestudenten um von den Senioren zu lernen, indem sie verschiedene Fragestellungen bearbeiten und sich natürlich in der menschlichen Begegnung erproben. Es ging dieses Mal dabei um den Umgang mit neuen Medien oder etwa was wichtig ist, wenn man in eine Senioreneinrichtung übersiedelt und dieses Mal stand der Computer im Mittelpunkt. Nach anfänglicher Scheu sank



Was passiert, wenn ich auf einen falschen Knopf drücke?

so langsam der Respektsabstand der teilnehmenden Bewohner gegenüber dem Computer. Und es wurde gescrolled, gesurft und gekypt. Die Bewohner bekamen Gusto. Ebenso waren noch Cathrin Egger, Teresa Gisinger, Florian Koutny, Anja Ladek, Mihriban Özsoy, Medizinstudenten der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg bei den Kamingesprächen zu Gast und diskutierten mit den Bewohnern zum Thema Bewegung, welche Rolle sie im Leben der Bewohner spielt und welchen Nutzen man daraus zieht, kein Couchpotatoe zu sein.



**Birgit Gebetsroither**  
Interessentenberatung

## Was es braucht ...

Nun bin ich knapp fünf Monate im Haus als Interessentenberaterin tätig und habe schon viele berührende und beglückende Begegnungen gehabt. Am Ende eines intensiven Gesprächs samt Hausführung sollte idealerweise die Vertragsunterzeichnung stehen – sei es für einen Kurzzeitpflegeaufenthalt oder einen Dauerwohnvertrag. Aber das braucht Zeit.

15

Was braucht es also, damit ein aus dem Krankenhaus entlassener an Demenz erkrankter 82-Jähriger Herr, dessen einzige Bezugsperson ein kleiner süßer Hund ist, und der sonst nirgends aufgenommen wird, zur Kurzzeitpflege bei uns einziehen kann? Der sich zuhause alleine nicht mehr zurechtfindet und dessen Tochter aber voll berufstätig ist? Was braucht es, damit die arrivierte Theaterwissenschaftlerin, die nach einem Unfall körperlich etwas eingeschränkt ist und die sich ihre Schwäche nicht eingestehen will, bleiben kann?

Mit viel Fingerspitzengefühl versuche ich dann zu vermitteln, gemeinsam abzuwägen, auch zu zeigen welchen Gewinn es darstellt, hier zu wohnen. Im Falle des Hundeliebhabers konnte ein Kompromiss erzielt werden. Bommel kommt jeden Tag für ein paar Stunden zu Besuch. Nicht nur ein Gewinn für Herrn P. und seine Tochter, sondern auch für alle anderen Bewohner dieses Bereichs.

Frau R. wiederum konnte für einen Aufenthalt, als Überbrückung bis ein Reha-Platz frei wird, gewonnen werden, als ich ihr das Veranstaltungsprogramm vorlegte und sie um ihren Rat befragte bezüglich diverser Theateraufführungen in Stadt und Land.

Es braucht Menschenzugewandtheit und das Erfassen individueller Bedürfnisse und letztlich gute Beratung mit dem Ziel, fein abgestimmte Packages anzubieten. Und das gibt es bei uns.

## Der Sammelpass

*Eine Kurzgeschichte von Renate Stigler*

16

„Zehn, elf, zwölf“, Frau Gries schüttelt verständnislos den Kopf. Jeden Tag werden es mehr Leute, die mit einem kleinen Zettel in der Hand das Geschäft betreten und nach wenigen Minuten mit einem Lächeln im Gesicht wieder zurückkehren. Frau Gries liegt auf ihrem Fensterpolster und beobachtet das Geschehen. „Verrückte Welt“ murmelt sie. An einem sonnigen Nachmittag steht Frau Gries vor dem kleinen Geschäft und wartet auf die Gruppe. Heute würde sie dem Rätsel auf die Spur kommen. „Sagen Sie, was machen Sie denn da?“, fragt sie die erste Dame, die gut gelaunt aus dem Geschäft tritt. „Schauen Sie, wir sind von der Senioren Residenz Oberlaa und machen gerade ein Bewegungsprogramm. Hier“, die befragte Dame zeigt auf den Sammelpass, „wir sammeln Stempeln und bekommen dann eine Menge dafür.“ „Eine Menge?“, Frau Gries wirkt verwirrt. „Wir bleiben fit, weil wir uns bewegen. Glauben Sie mir, es gibt nichts Schöneres als hier im Kurpark einige Runden zu drehen. Täglich wird unsere Gruppe größer, die Spaziergänge länger. Die Stimmung steigt, Freundschaften entstehen und unsere Mobilität wird gesteigert. Und die frische Luft...“, sie gerät ins Schwärmen, „machen Sie doch mit! Hier nehmen Sie meinen Pass.“ Frau Gries liegt wieder auf ihrem Fensterbrett. „Papperlapp, als könnte ich mich noch bewegen. Die müssen doch alle viel jünger sein als ich“, murmelt die 66-Jährige in die untergehende Sonne. Tage später quillt ihr Pass regelrecht mit Stempel über. Mit den Damen und Herren besteht längst eine lockere Freundschaft. Frau Gries fühlt sich fit, ihre Schmerzen sind vergessen und der Platz am Fensterbrett ist längst verwaist.

### Infos zu „Residenz in Bewegung“

Mag. Alexandra Raidl  
Tel. 01 / 680 81-512  
alexandra.raidl@seniorenresidenzen.co.at



## „Residenz in Bewegung“

**Bewegung ist Leben. Bewegung hält Körper und Geist fit. Man merkt erst dann, wie wichtig Bewegung ist, wenn es nicht mehr so geht wie man will. „Residenz in Bewegung“ bietet seit März ein Training des Gleichgewichts, der Beweglichkeit und der Muskelkraft in offenen Gruppen an.**

*von Alexandra Raidl*

Besonders schmerzhaft und mit vielen Einschränkungen verbunden, ist ein Sturz. Plötzlich und wie aus heiterem Himmel verliert man den Boden unter den Füßen. Die Ursachen sind



Seit März gibt es offene Bewegungsgruppen. Jede/r kann mitmachen.

vielfältig, schlechtes Sehen, Gleichgewichtsstörungen, Kraftverlust in den Beinen und Armen, schlecht angepasste Gehhilfen oder Stolperfallen in der eigenen Wohnung. Das Ganze soll auch Spaß machen. Holen Sie sich einen Bewegungs-Pass und schon können Sie Bewegungs-Punkte sammeln. Je mehr Punkte Sie sammeln, desto größer ist Ihre Chance auf einen Überraschungspreis. Jeden Monat wird gelöst. Sie können jederzeit Einsteigen und mitmachen. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Primarius Dr. Klaus Hohenstein hält zu diesem Thema im April 2016 einen Fachvortrag in der Senioren Residenz Am Kurpark in Wien-Oberlaa.

### Demnächst

**Duo Ilon** – Sofia Kortelainen (Violine) und Eliana Morretti (Klavier). Fernab aller Stilgrenzen verbinden sie gekonnt klassische, romantische und moderne Rhythmen, bringen Themen aus der Populärmusik ein und stellen interessante Eigenkompositionen vor. Ganz besonders am Herzen liegt den beiden Wiener Künstlerinnen die Darbietung unbekannter Stücke aus Skandinavien sowie aus dem Mittelmeerraum.

- Wann? - Mittwoch, 27. April 2016, 16.00 Uhr
- Wo? - Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)





## ORF – „heute leben“

Vom aktuellen Tagesgeschehen, über das ganz Österreich spricht, bis zu hintergründiger Information und praktischem Alltags-Service – so breit und bunt ist der inhaltliche Bogen der Sendung „heute leben“. Elisabeth Engstler entdeckt dabei die schönsten Ecken Österreichs und interviewt die spannendsten Gäste des Landes. Ende Februar besuchte Elisabeth Engstler die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa um dort einige Bewohnerinnen zu interviewen, wie sie dort mit ihren Haustieren leben. Haustiere sind in der Residenz



Dreharbeiten für die ORF-Sendung „heute leben“ mit Elisabeth Engstler

durchaus willkommen. Aufgeregt waren sie alle, die Interviewpartner sowie die vierbeinigen Hauptdarsteller „Kitty“, „Spike“ und „Rexi“. Mit der sympathischen Moderatorin tauschte man gleich Tipps über Hundehaltung aus. Aufwendig ist so ein Drehtermin allemal. Da muss gleich ein und dieselbe Szene aus unterschiedlichen Blickwinkeln mehrfach aufgenommen werden. Der Beitrag wurde Anfang März in ORF 2 ausgestrahlt.

## Vitaminbombe

Was ist eigentlich ein „Smoothie“? – Smoothie ist eine amerikanische Bezeichnung für Mixgetränke aus Obst und Milchprodukten. Im Gegensatz zu Fruchtsäften wird bei Smoothies die ganze Frucht, teilweise mit Schale, verarbeitet.



Obst und Gemüse klein schneiden und alles dann in einen Mixer geben.

Basis der Smoothies ist somit das Fruchtmark. Einige Rezepte für diese Vitaminbomben wurden bereits im Tageszentrum ausprobiert.

## Foto-Rückblick

Bunt und vielfältig waren die Veranstaltungen und Aktivitäten in den letzten Monaten in der Senioren Residenz am Kurpark Wien-Oberlaa.



Wintertag. Auch wenn kein Schnee liegt, hat der Kurpark Oberlaa seine schönen Seiten.



Fasching. „Lustige Hüte“ war das Motto. Da wird schon mal Pfarrer zum Sioux-Häuptling.



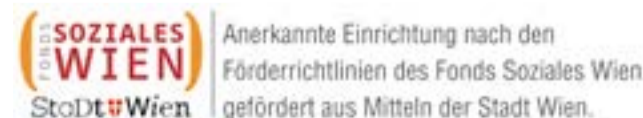
Wellnesstag. Schokoladenmaske, Nagellack und Massagen. Spass macht ein Wellnesstag



Theater-Anekdoten. Professor Persy führt mit viel Witz hinter die Kulissen so mancher Operette.

## Wussten Sie, dass ...

... es zehn Heurige in dem kleinen Weinort Oberlaa gibt. – 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.



Jutta Jankovic  
Interessentenberatung

## Vorsorge treffen

Es sind Themen mit dem man sich nicht unbedingt gern beschäftigen will: Testament, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Man sollte sich aber damit auseinandersetzen, wenn man nicht will, dass zB. die gesetzliche Erbfolge\* in Kraft tritt.

### Testament

Rechtsfrieden ist unschätzbar wertvoll. Vor allem in der Familie. Ein Testament ist eine schriftliche Erklärung des Erblassers, an wen das zum Zeitpunkt seines Todes vorhandene Vermögen zur Gänze oder nur teilweise übertragen werden soll. Diese Erklärung kann jederzeit widerrufen werden.

### Patientenverfügung

Schließlich sollen Sie für sich selbst bestimmen, wo die Grenzen medizinischer Behandlungen liegen. Und niemand sonst. Eine Patientenverfügung ist die schriftliche Erklärung, dass in einer bestimmten Krankheitssituation bestimmte medizinische lebenserhaltende Maßnahmen nicht mehr durchgeführt werden. Die verbindliche Patientenverfügung muss unter Beiziehung eines Arztes und eines Notars, Rechtsanwaltes oder rechtskundigen Mitarbeiters der Patientenvertretung errichtet werden.

### Vorsorgevollmacht

Damit Sie selbst bestimmen können, wer über Sie bestimmen kann. Und wer nicht. Mit einer Vorsorgevollmacht hat jeder die Möglichkeit, bereits im Vorhinein eine Vertrauensperson zu bestimmen, die ihn in bestimmten Angelegenheiten vertitt, wenn er die Geschäfts-, Einsichts-, Urteils- oder Äußerungsfähigkeit verliert. Damit soll einer allfälligen späteren Sachwaltschaft vorgebeugt werden.

Weiter Informationen auf [www.notar.at](http://www.notar.at)

\*Mit 1. Jänner 2017 tritt das Erbrechts-Änderungsgesetzes 2015 in Kraft. Hier gibt es Neuerungen in der gesetzlichen Erbfolge.

# Spitze Feder



von **Dr. Herbert Berger**

**Mensch ärgere Dich nicht** ist eines der beliebtesten Brettspiele seit Menschen-gedenken. Mach Dir nichts daraus, wenn etwas schief geht, ist das Lehrmotiv. Ich brauche dazu kein Spiel, denn ich muss mich täglich sowieso ärgern.

Morgens beim Frühstück bringe ich den Drehverschluss des Milchpackerls nicht auf. Mit Hilfe des endlich gefundenen Spezialwerkzeuges reißt der gesamte Verschluss ab und überflutet mich und meine Umgebung. Die Aufräumungsarbeiten gehen mit abscheulichen Flächen dafür leichter von der Hand. Dass ich mich dann noch mit Honig antrenze und die Butter ausgegangen ist, fördert mein positives Denken. Das Öffnen von raffinierten Verschlüssen aller Arten, verschweißten Plastiksackerln und Verpackungen, bis zum Abreißen von Klopapier lässt einem des Wahnsinns Beute werden. Das Hemdknöpferl verkehrt eingeknöpfelt, wobei Knopflöcher sowieso immer zu klein sind. Zippverschluss: unmöglich. Mittags geht's weiter. Saftfleck am Sakko. Frisch geputzte Lieblingskrawatte mit fetter Creme versaut. Prost, Mahlzeit! – Auch der Abend hat's in sich. Bier vergessen. Unerwarteter „Lieber Besuch“, der nicht heimgeht. Endlich im Bett, ein Lesestündchen? Nein. Nachtkastellampe ersatzlos ausgefallen. Schlafe mein Prinzchen schlaf ein. Mitnichten. Gedankenströme lassen mich nicht in Schlaf versinken. Endlich weckt mich, unerwarteter Weise, die grelle Morgensonne. Alles tut weh! Du lebst also noch.

Manchmal erfasst mich der verwegene Gedanke überhaupt nichts zu tun, alle Viere gerade sein zu lassen und gemächlich zu warten bis irgendwann ein guter Geist erscheint und mich wieder glücklich macht. Sollte das nicht der Fall sein, dann stehe ich wenigstens in der Zeitung als „... ein durch Zufall aufgefundener verwahrloster Greis, der in mitten großer Mengen ungeöffneter Köstlichkeiten hilflos verrotete“. – Mensch ärgere Dich nicht!

## Sudoku 1 (mittel)

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

## Karikatur



„Wir sind fit!“ – Ob mit oder ohne Stock, im Park oder auf dem Berg. Bewegung tut einfach gut und regt den Kreislauf an.

*Zeichnung von Inge Gänßle*

## Sudoku 2 (schwer)

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

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

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

## Finden Sie den Unterschied



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

## Impressum

„Residenz Spiegel“, 06 / April 2016

### 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 wieder geben.

### FOTOS

amschl, Unterkreuter, Stigler, fotolia.com, jugendfotos.de, Wildbild, Archiv SRGB, privat

### LAYOUT & GRAFIK

creative-koepfe.at, Salzburg

### DRUCK

Medienfabrik Graz

### AUFLAGE

3.500 Stück

### ANZEIGENVERWALTUNG

Telefon: 01/680 81-507

Email: redaktion@seniorenresidenzen.co.at

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

## Gesicht zur Stimme

Man nehme einen Text, eine Schauspielerin einen Musiker und ein Telefon. Mische alles gut in einem Tonstudio ab – und schon hat man die neue Telefonstimme für die drei Häuser der Senioren Residenzen.



Annette Grömminger ist die neue Telefonstimme der Senioren Residenzen.

Die Musik ist eine Komposition des Jazzmusikers Ronald Sedlaczek. Die angenehme Frauenstimme gehört der Schauspielerin Annette Grömminger. Für die gute Tonmischung war Thomas Chloupek von Kiwisound in Wien verantwortlich. – Dann bleibt uns nur noch eines zu sagen: „Wir freuen uns auf Ihren Anruf!“

## Rund um den Globus

Deutschland. – **Sieben Lifestylefaktoren gegen Demenz.** Leipziger Demenzforscher berechneten, dass ein Drittel aller aktuellen Demenzfälle auf Bluthochdruck, starkes Übergewicht, Diabetes, mangelnde Bewegung, Rauchen sowie Depression und niedrige Bildung zurückzuführen seien. Den höchsten Einfluss hatten in ihrer Studie mangelnde körperliche Aktivität (22 %) sowie Rauchen (15%). Sie fordern, dieses hohe Potenzial besser zu nutzen – etwa in der Prävention.



fühlen sei das Gleiche, „was Frauen lange fühlten“, sagte der homosexuelle Schauspieler und fügt hinzu, „und es ist das Gleiche, was Schwule wie ich noch immer fühlen“.

Australien. – **Wenn die Frau nach 62 Jahren Ehe an Demenz erkrankt.** Cees war noch keine 18 Jahre alt, als er Nel zum ersten Mal sah. Heute sind sie 62 Jahre verheiratet. Die beiden Niederländer wanderten nach dem Zweiten Weltkrieg nach Australien aus.

Sie bekamen sieben Söhne und haben 31 Enkel und 23 Urenkel. Vor einiger Zeit bemerkte er, dass Nel immer vergesslicher wurde. Es stellte sich heraus, dass sie an Demenz leidet. Cees versucht zu akzeptieren, dass die Nel, mit der er so lange zusammen war, immer mehr verschwindet.

Er besucht seine Nel jeden Tag zwei Mal im Pflegeheim. Er verehrt sie immer noch, doch es schmerzt ihn zu sehen, wie die Nel, die er kennt und liebt, langsam verschwindet.

## ORTHO *Fit*



**... LEICHTE BAUWEISE FÜR Mobile Senioren, die regelmäßig das Haus verlassen**

**Rollatoren für mehr Lebensqualität – durch gut durchdachte Technik vereint mit dem Bezug und der Liebe zum Menschen**

**Vital Rollator**

- besonders leicht mit einem Eigengewicht von nur 5,8 kg



Der Vital Rollator ist der elegante Begleiter auf allen Wegen, zum Einkaufen oder auf Reisen. Der Aluminiumrahmen ermöglicht bei hoher Stabilität ein besonders leichtes Eigengewicht. Schmal zusammengefaltet lässt sich der Rollator vital platzsparend überall verstauen.



**Viele durchdachte Kleinigkeiten erleichtern das Leben mit dem Troja 2 G einem „Premium-Rollator der Extra-Klasse“**

**Troja 2G**

- hohe Flexibilität durch ein Eigengewicht von nur 7,9 kg





## „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)