

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 07 • August 2016

Sachertorte, Schinken, Käse, Wein und Kultur – Österreich ist ein Land der Genießer.

Doch was als Genuss empfunden wird, ist subjektiv und damit individuell unterschiedlich. Vielleicht genießen Sie lieber ein Konzert, ein Fußballspiel oder einen Tag am See. Fakt ist, dass genießen auch geschlechtsspezifische Unterschiede hat. So ist laut einer deutschen Studie das Genussempfinden von Frauen differenzierter und anspruchsvoller, als das der Männer.

Lesen Sie mehr auf Seite 02



Aus dem Inhalt:

Seite 3
Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

Seite 4 bis 7
Land der Genießer

Sieben Personen im Portrait

Seite 8

Im Wein liegt Vielfalt

Guter oder schlechter Wein?

Seite 9

Florenz - „La Bella“

Eine der schönsten Städte Italiens

Seite 8 bis 11

Kunst & Kultur, Reisen, Kulinarisches
und Gesundheit & Fitness

Seite 18

Van den Bruck's Spitze Feder
Rätsel & Impressum

Mit News aus Wien, Salzburg,
und Innsbruck

Einblicke & Ausblicke

„I bin in irgendeiner Bucht g'leg'n. Die Sunn wie Feuer auf der Haut.
Du riechst das Wasser und nix is laut. Irgendwo in Griechenland.
Jede Menge weißer Sand ...“ – Eine Anleitung das Lebensgefühl zu inhalieren.

Gert Steinbäcker, Bandmitglied des Austro-Pop-Trios S.T.S., verfasste 1985 diese Zeilen in Erinnerung an einen wunderschönen Sommer in Griechenland. Wir haben diesmal sieben Bewohner/-innen zum Interview gebeten. Zentrales Thema: Genuss. Man genießt im Alter das Leben viel intensiver, so der einhellige Tenor aller. Und Gisela meinte sogar: "Reue kommt dann, wenn man den Genuss versäumt hat" (mehr dazu ab Seite 4).

Michael Ortmanns, Sommelier und Journalist, erzählt Ihnen, warum es auch für professionelle Weinkenner nicht immer leicht ist zu sagen, welcher Wein nun wirklich gut ist (Seite 8). Und ein Rezept für Lammkoteletts – passend zu einem Glas Wein – finden Sie eine Seite wei-

ter. Ein hohes Genusspotential – kulinarisch und kulturell – hat Florenz. Die Stadt am Arno gehört zu einer der schönsten Städte in der Toskana bzw. in Italien (Seite 9).

Haarige Lebensbegleiter machen fröhlich, regen Kontakte an. Tiere sind nicht nur zum Streicheln da, sie wirken unterstützend und sind regelrechte Multitalente (Seite 11).

Zum Schluss darf ich noch auf Professors van den Bruck's

kritische Betrachtungen verweisen (Seite 18). In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen des „Residenz Spiegel“ und genießen Sie diese Ausgabe. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an redaktion@seniorenresidenzen.co.at.

Editorial

von Georg Amschl
Chefredakteur





Lust am Genuss

Der Regen prasselt leise an die Fensterscheibe. Dem Kalender nach ist Sommer und die Sonne sollte das Zimmer erstrahlen lassen. Der Ausflug ins Grüne muss verschoben werden. Was tun mit diesem Tag? – Trübsal blasen, weil der gefasste Vorsatz nach mehr Bewegung nicht umsetzbar ist oder nehmen wie es ist, und das Beste daraus machen.

von Alexandra Raidl

Die Wahl haben wir selbst und niemand sonst. Nun ja, die Autorin dieser Zeilen hat den verregneten Tag genossen und sich dabei Gedanken gemacht, was bedeutet dieses viel zitierte Wort denn wirklich?

Sucht man nach dem Begriff in Wikipedia, dem Brockhaus der Jetztzeit, erhält man folgende Erklärungsansätze: Zumeist wird „genießen“ mit dem Verzehr einer angenehm schmeckenden Speise oder einem Getränk in Verbindung gebracht. Oder aber mit der Freude oder der Lust etwas zu tun oder etwas zu empfinden (z. B. gute Musik zu hören). Generell wird unter „genießen“ verstanden, etwas zu erleben, zu erfahren, zu erhalten, wodurch positive Gefühle ausgelöst werden. Im Althochdeutschen kennt man den Begriff im Sinne „einen Anteil am Gemeinderecht inne zu haben“. Im Mittelhochdeutschen verbindet man mit dem Wort auch „von seinen Gütern nutznießen“ zu können, d.h. einen Nutzen zu ziehen.

Genuss ist vielfältig

Leicht nachzuvollziehen ist, dass für jeden Menschen „Genuss“ etwas Anderes bedeutet. Frau Mayer freut sich, wenn sie ihren Enkelkindern beim Spielen im Garten zusehen kann. Herr Müller kann es gar nicht erwarten, die Tageszeitung auf seinem Frühstückstisch auszubreiten und jeden Artikel aufmerksam zu lesen. Genuss ist so vielfältig wie wir Menschen. Genießen bedeutet wohl auch etwas oder jemanden auf sich wirken lassen. Dafür braucht es Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und eine positive Einstellung.

„Der Spruch meiner Großmutter klingt noch sehr hell in meinen Ohren: zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen.“

Genießen ist jedoch für manche Menschen gar nicht so einfach. Viele im Beruf stehende Menschen sehnen sich nach ein paar Augenblicken, um zur Ruhe zu kommen. Die Arbeitswelt braucht unsere volle Energie, um den Anforderungen gerecht zu werden. Viele Menschen fühlen

sich gestresst und kennen die Auswirkungen wie Muskelverspannungen, Schlafstörungen, ständige Müdigkeit, Panikattacken, Stimmungsschwankungen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Schwindelattacken und viele andere Symptome.

Der Spruch meiner Großmutter klingt noch sehr hell in meinen Ohren, zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen. Die Ribisel mussten wir Kinder zuerst von den Stauden pflücken und abrebeln, bevor die Großmutter den herrlichen Kuchen mit Schneehaube daraus backen konnte. Und das Rebeln der Ribiseln ist für Kinder wirklich eine langweilige Arbeit. Doch was tut man nicht alles für einen herrlichen Obstkuchen. Auch heute noch beim Schreiben dieser Zeilen, versinke ich genüsslich in diesen Erinnerungen. Denn seit damals gab es keinen Ribiselkuchen mit Schneehaube mehr auf meinem Jausentisch. Das Bild hat sich jedoch tief in meine Seele eingepägt. Genuss braucht Wiederholung und Erfahrung. Kaum jemand empfand den ersten Schluck Kaffee als Genuss. Erst die Beschäftigung mit diesem schwarzen oder milchbraunen Getränk und die Erfahrung ob seiner Wirkung machen uns zu Kaffee-Genießern. Die meisten Menschen nutzen Kaffee als Genussmittel, kaum jemand trinkt als Durstlöcher wie Wasser oder Limonaden. Mitunter wird natürlich Missbrauch mit so manchen Genussmitteln getrieben. Es ist zu bezweifeln, ob das Genussmittel dann noch seine magische Wirkung entfalten kann. Niemals waren die Genussangebote so vielfältig wie heute. Theoretisch könnten wir immer und überall genießen. Aber die Realität sieht anders aus: 46% der Menschen in Deutschland haben den Eindruck, dass es ihnen im Alltag immer seltener gelingt, wirklich etwas zu genießen. Unter den 18 bis 39-jährigen geben sogar 55% der Befragten an, immer seltener genießen zu können.

Kann man genießen verlernen?

Auch Menschen, die nicht mehr berufstätig sind, umfängt manchmal das Gefühl, das Leben nicht mehr im Griff zu haben. Mannigfaltige Herausforderungen und die Angst diese nicht bewältigen zu können, können zu einer enormen Belastung mit körperlichen und psychischen Symptomen werden. Reaktionen wie Angst, Schuld, Unwille und unterdrückte Wut sind nicht hilfreich, um die mannigfaltigen Herausforderungen zu bestehen. Ganz im Gegenteil – sie verstellen den objektiven Blick auf die Situation. Infolgedessen neigt man in Krisensituationen dazu, die Probleme durch ihre Reaktion kompli-



zierter zu machen. Wenn sie Wege finden, wie sie ein positives geistiges und emotionales Interesse aufbringen können, finden sich die Lösungen viel leichter. Dadurch entsteht Sicherheit und die Basis für weiteres Handeln. Angst ist ein besonderer Zustand, der Stress erzeugt und Freude am Hier und Jetzt nimmt. Unbegründete Angst nimmt Lebensfreude und lähmt unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Angst vor dem Älterwerden nimmt die Freude an den Ereignissen und Erlebnissen in der Gegenwart.

Die Wurzeln für das diffuse Gefühl der Angst liegen oft in der Kindheit, wenn die Eltern mit Drohsprüchen das Verhalten des Nachwuchses kalkulierbar machen möchten. Genussgefühle werden im Gehirn ausgelöst, wobei zwei Mechanismen bekannt sind: Kleinste Partikel eines Riechstoffes werden von der Riechschleimhaut aufgenommen. Dort werden diese von entsprechenden Bindestellen aufgenommen und über den Riechnerv ins Gehirn weitergeleitet. Im sogenannten limbischen System des Gehirns wird der wahrgenommene Geruch mit früheren Erinnerungen verglichen. Haben wir die Substanz schon früher positiv bewertet, so lösen bestimmte Botenstoffe im Belohnungssystem des Gehirns ein Genussgefühl aus. Alkohol, Nikotin oder andere Substanzen können über den Blutkreislauf direkt in das Gehirn gelangen. Dort bewirken sie ohne vorhergegangene Bewertung die Ausschüttung von Botenstoffen, durch die sich

das Gefühl von Genuss einstellt. Oft sehnen sich Menschen danach, einmal alles um sich herum vergessen zu können. Häufig hören Psychologen die Aussage: "Früher habe ich das genossen. Heute kann ich das nicht mehr."

Genießen - Eine Lebenskunst

Wir Menschen sehnen uns nach dem Gefühl „Los-lassen“ zu können. Gerade die Zeit vor dem Urlaub ist bei vielen Menschen erfüllt von dem Wunsch nun für ein paar Tage oder Wochen die Schwere und die Belastungen des Alltags hinter sich lassen zu können. Es wird sehr viel Hoffnung in diese kurze Zeitspanne gesetzt, jetzt soll alles passen und dem Genießen nichts mehr im Wege stehen. Doch leichter gesagt als getan. Die Erwartungen sind hoch, manchmal gar zu hoch. Vielleicht ist es doch gerade das Unerwartete, Unspektakuläre und Unscheinbare, das letztlich und mit zeitlichem Abstand betrachtet, als viel wertvoller erweist.

Genuss braucht Erfahrung

Genuss zu empfinden, hat auch eine zeitliche Komponente. Die Schnell-Lebigkeit unserer Tage lässt viele an ihrer eigenen Genussfähigkeit und der anderen Zeitgenossen zweifeln. Genuss braucht für viele eine Legitimation durch eine zuvor erbrachte Leistung. „Erst die Arbeit, dann der Genuss.“ Und tatsächlich, es ist noch nicht so lange her, dass hochkultureller Genuss lediglich einer winzigen Oberschicht vorbehalten war. Der breiten Schicht der Bevölkerung war zwar Nahrung aber keineswegs Genuss zugebilligt worden. Heute leben wir in einem Schlaraffenland an

Genüssen und können uns

vielleicht gerade deshalb nicht mehr so recht darüber erfreuen. Die Fülle an Fachartikeln und Büchern über das Thema Genuss verdeutlicht, wie intensiv in unserer Gesellschaft diskutiert wird. Genuss als Kontrapunkt zu Askese, Schnell-Lebigkeit oder Globalisierung?

Genuss ist für mich – bewusste Wahrnehmung, Achtsamkeit, Freude und Dankbarkeit und letztlich ist genießen können ein Geschenk, das jeder sich selbst machen darf.

Mag.^a Alexandra Raidl

Ernährungswissenschaftlerin, Senioren
Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa
Tel. 01 / 68081-0
alexandra.raidl@seniorenresidenzen.co.at



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführender Direktor



Georg Schimper
Geschäftsführender Direktor

Perspektiven

Die Pension zu genießen ist ein Grund, der uns von vielen Bewohnern genannt wird, warum sie in eine unserer Senioren Residenzen gezogen sind.

03

Die freie Wahl des Wohnortes ist ein Grundrecht unserer Gesellschaft. Häufig wird dieses Recht aber eingeschränkt – je nach Alter und Herkunft aus den verschiedensten Gründen. Im Fall eines erhöhten Sicherheitsbedürfnisses, von Betreuungswünschen oder selektiven Komfortansprüchen ist oft das Angebot der einschränkende Faktor. Besonders für ältere Menschen ist es schwer das passende Angebot zu finden, das der aktuellen Lebenssituation am besten entspricht. Auf der einen Seite „all inklusive“ zu einem entsprechenden Preis – auf der anderen Seite „Alibi-Services“ mit Minimalleistungen. So werden am Immobilienmarkt oft sogenannte „betreubare Wohnungen“ angeboten, bei denen im Bedarfsfalle jedoch keine hinreichenden Unterstützungsangebote unterbreitet werden.

Auf den ersten Blick mag ein „all inklusive“ Angebot teuer erscheinen. Doch hier stellt sich die Frage, was ist mir meine Altersvorsorge wert? Schaut man die Kosten etwas genauer an, so relativiert sich das Ganze schon wieder. So sind Unterkunftskosten, Essen, diverse Gebühren und andere Annehmlichkeiten (z.B. Concierge-Service, Wellnessbereich oder Personal mit qualitativ hochwertiger Ausbildung) enthalten. Bei einem Haus oder einer Eigentumswohnung sind anstehende Investitionskosten (Renovierung oder altersgerechter Umbau eines Badezimmers, etc.) mit zu berücksichtigen. Und eigentlich ist es mit der Altersvorsorge wie beim Gemüsestand am Markt. Je früher man dran ist, desto besser sind Auswahl und Angebot um die Pension zu genießen.

Das Leben genießen

von Elvira Koidl

„Damit ich genießen kann, muss vor allem die innere Einstellung passen. Nur dann sind meine Sinne bereit zu genießen. Wenn ich traurig bin oder schlechte Laune habe, finde ich auch an schönen Dingen oder Eindrücken nicht den Gefallen oder Genuss der ihnen gebührt“, erzählt Erika, die in der Residenz Veldidenapark in Innsbruck wohnt.

Äußere Einflüsse können einen Genuss verderben oder verstärken. „Wenn Sie in einem schönen Restaurant ein köstliches Menü gewählt haben und einen guten Wein dazu trinken, das Ambiente aber nicht passt, dann beeinflusst dies die Freude am besten Essen“, so Erika. Genießen bedeutet für sie mit allen Sinnen ak-

04



Erikas Wunsch: Noch einmal das südliche Flair Europas und das Meer genießen zu dürfen.

tiv zu sein - schöne Musik zu hören, ein Besuch im Theater oder im Konzert, ein gutes Buch zu lesen, die Schönheiten der Natur zu betrachten, kulinarische Genüsse, Zärtlichkeiten geben und erfahren. „Im Alter genießt man nicht intensiver, aber bewusster und dankbarer, dass man noch erleben und empfinden darf“, sagt Erika.

1945 war Erika ein junges Mädchen von zwanzig Jahren. Als Kind dieser Generation durchlebte sie Schicksalsschläge, die man erst mal verarbeiten muss, „damit man mit beiden Beinen wieder im Leben steht“, so Erika und ergänzt, „aber meine angeborene Freude am Leben und Bereitschaft zu genießen, hat vielleicht ein bisschen mehr Freude und Genuss in mein Leben gebracht, als manchem anderen Menschen, der in seiner Grundstimmung dazu weniger bereit war.“ Einen Wunsch hat Erika noch: „Ich würde gerne noch einmal im Meer abtauchen und das Gefühl mit dem Wasser „eins“ zu sein, genießen.“



„Leben, so wie ich will.“

Herbert (89) lebte lange Zeit in Florida. Der Genuss hat sich im Lauf seines Leben geändert. Früher war es ihm wichtig Aufträge Arbeit und Geld zu haben. Heute genießt er seine Unabhängigkeit und tut das, was er will.

von Andrea Weilguni

Was bedeutet für Sie Genuss?

Herbert: Den zeitlichen Aspekt finde ich beim Genuss wichtig, d.h. Genuss früher und heute. Da gibt es ja einen Unterschied. Als ich noch als Architekt gearbeitet habe, war Lebensgenuss für mich, Aufträge, Arbeit zu haben, damit Geld zu verdienen, um meiner Frau und mir ein angenehmes Leben zu ermöglichen. Meine Arbeit hat mir Spaß gemacht und mich ausgefüllt. Denn wenn ich etwas gebaut habe, war das etwas Bleibendes, ich habe sozusagen Spuren hinterlassen. Und da bekomme ich bis



„Ich lasse mir die Speisepläne via Email zuschicken“, erzählt Herbert.

heute schöne Rückmeldungen. Wenn da selbst heute der Kunde noch zufrieden ist, da hat man doch seine Aufgabe gut gemacht und das gibt mir Bestätigung und Anerkennung. Das zieht sich sogar bis heute in meine Gegenwart.

Und heute?

Herbert: Heute ist es meine Freiheit, die ich ge-

nieße. Ich muss natürlich gewisse Termine einhalten, so wird es manchmal zur relativen Freiheit. Internet und Handy unterstützen mich dabei sehr. Ich lasse mir etwa mehrere Speisepläne via Email zuschicken und entscheide dann, wohin ich essen gehe. Ich genieße meine Unabhängigkeit sehr. Ich kann eigentlich tun und lassen, was ich mag. Ich stehe auf und gehe schlafen wann ich mag. Oder meine Leidenschaft für die Modelleisenbahn. Erst hier habe ich sie bauen können, weil vorher die Zeit fehlte bzw. ich meiner Familie oder dem Beruf verpflichtet war. – Freiheit und Unabhängigkeit waren allerdings schon immer zentral für mich. Jetzt kann ich mich dem natürlich ganz anders widmen und das ist gut so.

Gibt es etwas, dass sie heute mehr genießen als früher?

Herbert: Ich habe Zeit und ich brauche mich um Manches einfach nicht kümmern, weil ich in der Residenz Mirabell wohne. Sollte mit meiner Wohnung irgendetwas sein, dann brauche ich nur anrufen und es wird erledigt. Zu Hause ist man dafür selber zuständig. Aber zugegeben, ich hatte auch in meinem Leben viel Glück und das genieße ich natürlich auch sehr.

Das Leben hat es mit Ihnen gut gemeint?

Herbert: Ja, irgendwie schon. Ich habe oft die Gelegenheit beim Schopf ergriffen und es gemacht. Ich bin ein rundum zufriedener Mensch.



„Walter, wir gehen nach Oberlaa.“

Und sie genießen es. – Seit fast zwei Jahren wohnen Gerda (77) und Walter (82) in der Senioren Residenz. Hier einzuziehen war für das lebenslustige Paar eine bewußte Entscheidung um ihre Pension zu genießen.

von Georg Amschl

Was genießen Sie?

Gerda (lacht): ... das Essen! Alles was gut ist, esse ich gerne – leider schmeckt mir alles. Walter ist da viel disziplinierter. Er ist ein Genußesser.

Walter: Ich esse wenig, aber alles was mir schmeckt. Auch esse ich nichts zwischendurch sondern halte mich an die Essenszeiten. Das hab ich immer schon so gemacht.

Gerda: Gerne gehen wir im Park spazieren oder besuchen die Aufführungen hier im Haus. Bewegung an der frischen Luft ist für uns beide schon immer wichtig gewesen. Der tägliche Spaziergang ist ein „Muss“. Man fühlt sich dann einfach wohler und ich gehe gerne zur Ismako-gie, die hier im Haus angeboten wird.

Walter: Ich mache meine Übungen schon seit 30 Jahren täglich auf dem Trimilin. Das ist ein kleines Trampolin das bei uns am Balkon steht. Vorallem die Muskulatur und die Kondition wird dadurch gestärkt.

Genießt man im Alter intensiver als in jungen Jahren oder ist Genuss ein Privileg der Jungen?

Gerda: Heute kann ich es mehr genießen als in jungen Jahren - die Stadt, das Flanieren. Ich kann tun was ich will. Ich brauche heute keine Gartenarbeit mehr zu machen und nicht mehr täglich Kochen.

Walter: Das war der Grund warum wir hier eingezogen sind. Wir wollten unsere Pension genießen, daher haben wir uns entschlossen nach Oberlaa

zu gehen. Vorallem das Gesamtpaket der Senioren Residenz war uns wichtig. Wir haben hier ein Schwimmbad und eine Sauna. Als passionierte Saunagänger nutzen wir dieses Angebot sehr gerne. Und im Sommer schwimmen wir im Pool im Garten bei unserem Sohn, bei Schlechtwetter in der Residenz. – Bei meiner Geburtstagsfeier zum 80ziger teilte ich meinen Verwandten und Freunden mit, dass wir im September in die Senioren Residenz Oberlaa einziehen werden. Das war für alle ein Schock, keiner wollte es glaube.



„Es müssen nicht immer die großen Dinge im Leben sein, auch die Kleinen machen Freude“, so Gerda.

Ist Genuss nur eine kurzlebige Sache, oder kann man davon auch länger zehren?

Gerda: Nein auf keinen Fall. Man kann von schönen Sachen, die man in Erinnerung hat, schon länger zehren. Vorallem muss man auch kleine Schritte von Veränderungen wahrnehmen. Eine positive Lebenseinstellung hilft da sehr. Wichtig sind für uns die Treffen mit Familie und Freunden.

Wordrap

Wir haben Erika, Herbert, Gerda, Walter und Heinrich zum Wordrap gebeten. Das ist das Ergebnis was ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen ist:

Genießen bedeutet ...

Herbert: „ ... küssen.“

Gerda: „ ... alles was mir gut tut.“

Heinrich: „ ... schön Leben.“

Meine Lieblingsbeschäftigung ...

Erika: „ ... meinen lebhaften Urenkel beim Spielen beobachten ...“

Herbert: „ ... flirten.“

Gerda: „ ... Bewegung zu machen.“

Walter: „ ... mich zu bewegen.“

Heinrich: „ ... sich zu unterhalten.“

Sommer ...

Erika: „ ... etwas das es in Tirol selten gibt“

Gerda: „ ... könnte gerne von Jänner bis Jänner dauern.“

Walter: „ ... ist schön. In der Jugendzeit war auch der Winter ein Thema.“

Heinrich: „ ... wenn es warm ist.“

Das macht mir Freude ...

Erika: „ ... ein ‚Wangenschmatz‘ meines Urenkels, ob nass oder schokoladever-schmiert spielt dabei keine Rolle!“

Herbert: „ ... mit jungen Damen plaudern.“

Gerda: „ ... meine zwei Kinder und drei Enkelkinder.“

Walter: „ ... unsere Familientreffen.“

Heinrich: „ ... die Unterhaltung.“

Dieser Mensch begeistert mich ...

Erika: „Leute, die gewaltlos große Ziele erreicht haben, wie Mutter Teresa, Nelson Mandela, Mahatma Gandhi oder Jesus Christus.“

Gerda: „ ... eine Person, die klug, ehrlich und verständnisvoll ist.“

Walter: „ ... meine Frau.“

Heinrich: „Leute mit großem Wissen.“

Wenn ich jung wäre, würde ich ...

Erika: „ ... meine Freunde sorgfältiger wählen.“

Herbert: „ ... meine Zeit mehr genießen.“

Walter: „ ... es nicht anders machen.“

Heinrich: „ ... studieren.“



Erinnerung

Gisela (90) genießt das Leben. Vor einigen Tagen kehrte sie aus reiselustig ist die ehemalige Profess

von Georg

Was genießen Sie?

Gisela (lacht): Ich genieße alles, zum Beispiel gutes Essen und Reisen. Vor wenigen Tagen war ich zwei Wochen in Kroatien, in einer netten kleinen Pension auf Krk direkt am Meer. Ich liebe an Kroatien das schöne Wasser, die netten Leute und das Essen, mit all dem vielen Fisch und Meeresfrüchten. – Und außerdem hat man nicht das Gefühl betrogen zu werden.

... also waren sie dort schon öfters?

Gisela: Als mein Mann vor fünf Jahren verstorben ist, habe ich mir gedacht, es wäre doch schön wieder mal ans Meer zu fahren und einen Badeurlaub zu machen. – Aber ohne Auto? Also kam nur Kroatien für mich in Frage, weil das kann man mit dem Zug recht gut erreichen. In einer Tageszeitung fand ich ein Inserat dieser kleinen Pension und eine dazugehörige Telefonnummer. Ich rief an, buchte, und die Vermieterin – die sehr gut Deutsch spricht, da sie ein Restaurant in Stuttgart geführt hatte – holte mich in Rijeka vom Bahnhof ab. Das war ein Glücksgriff.

Genießt man im Alter die Sachen intensiver als in jungen Jahren?

Gisela: Im Alter schätzt man alles mehr. Man genießt bewußter, geruhsamer und leiser als in jungen Jahren. Das ist das schöne am Alter, das weniger Schöne muss man ja nicht erzählen.



06

Kunst, Japan und Kulinarik

„Kein Genuss ist vorübergehend - denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend“ (Johann Wolfgang von Goethe). – Beeindruckt war Walter (91) von Japan. Kultur und Kulinarik des Landes sind tief in seiner Erinnerung.

von Brigitte Wessiak

Was bereitet Ihnen Freude?

Walter: Freude ist für mich an jede Kulturform gebunden. Ich genieße ein Gemälde, eine Plastik, gute Musik oder auch gute Literatur.

Sie haben eine große Vorliebe für Theater ...

Walter: Ja, ich habe in meiner Hamburger Zeit, als Theatermann Gustaf Gründgens Regie führte, viele seiner Vorstellungen besucht. In München bin ich mit meiner Frau sehr gerne zu modernen Theateraufführungen gegangen und habe diese sehr genossen.



Walter, Bewohner der Residenz Veldidenapark, beeindruckte die japanische Kultur.

Welche Länder und Kulturen beeindruckten Sie am meisten?

Walter: Ein Land fasziniert mich besonders: Japan. Ich habe in meinem Leben fünf Japanreisen gemacht. Dabei hatte ich das Glück, dass ein Neffe Japanologe ist und 20 Jahre in Tokio ein Institut für kulturellen Austausch zwischen

Japan und Deutschland geleitet hat. Besonders große Freude machten mir dort die japanischen Gärten, Gebäude und Landschaften. – Natürlich bin ich ein großer Fan der japanischen Küche. Ich habe von der Pilgerküche an den Tempeln, wo es am billigsten ist, über Nudel- und Reisküchen für einfache Leute, vorgefertigten Speisen an den Bahnhöfen, bis hin zum Spitzenlokal, alles gegessen und ausprobiert. Am Ende einer solchen Reise habe ich meinen Neffen in ein ganz besonderes Lokal ausgeführt, wo wir dann uns ein Steak vom Kobe-Rind geleistet haben. Diese Rinder werden mit Bier ohne Alkohol gesäugt und auch massiert. Besonders blieb mir das Essen in einer Mönchsrepublik auf dem Ko-Yasan, südlich von Kyoto in Erinnerung. Wir bekamen das Essen das für den Abt vorgesehen war. Natürlich haben wir die Mahlzeit kniend eingenommen, so wie es Brauch ist. Mit Essen verbinde ich einen großen Teil der Kultur. Man lernt Neues kennen und der Horizont wird erweitert. An der japanischen Küche fasziniert mich besonders die Ästhetik, wie ein Gericht zubereitet wird. Das macht mir Freude!

Welche Küche ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?

Walter: Die Erinnerung spielt im Alter eine sehr große Rolle. Meine Mutter hat hervorragend gekocht, auch meine Frau konnte gut kochen.



bleibt

Braungebrannt öffnet sie die Tür. ihrem Urlaub zurück. Lebens- und orin einer Handelsschule und HAK.

Amschl

Durch meine Lehrtätigkeit bin ich etwas Lärmgeschädigt. Ich brauche daher keinen Trubel und große Menschenansammlungen. Deshalb fahr ich auch nicht mehr in der Hauptsaison auf Urlaub, sondern in der Vor- und Nachsaison, wo es ruhiger ist.

Genuss und Reue – ein Paar das oft gemeinsam auftritt. Stimmt das so?

Gisela (lacht): Reue kommt dann, wenn man den Genuss versäumt hat.

Ist Genuss nur eine kurzlebige Sache oder kann man davon länger zehren?

Gisela: Ja ich zehre schon von meinen Urlauben. Die Erinnerung ist ja etwas bleibendes. Vorallem lerne ich auf meinen Reisen immer wieder sehr nette Leute kennen. Und ich pflege dann diese Kontakte. Bekannte aus Deutschland sind jetzt sogar zu meinem Geburtstag nach Kroatien gekommen. So etwas ist für mich sehr wertvoll.

Was würden Sie gerne noch machen?

Gisela: Für August habe ich schon eine Flusskreuzfahrt auf dem Douro in Portugal gebucht, weil letztes Mal wurde diese aufgrund von Hochwasser abgesagt. Mein Traum ist ein Rundreise durch die Auvergne in Frankreich. Ich muss nicht nach Australien, Asien, Afrika oder Amerika fahren. Es gibt in Europa noch so viel zu sehen. Da müßte ich dann 120 werden.



Bildnachweis: amschl (3), SRgB (1), privat (1)



... und kein bisschen leise

„Das interessiert mich nicht – gibts nicht“, sagt Heinrich (90). Er fühlt sich wie ein 70jähriger und liebt es Leute zu unterhalten. Mit Gitarre und 500 Witzen im Repertoire ist das kein Problem. Er merkt sich alles.

Ein Portrait von Georg Amschl

„Sie schreiben links“, sagt Heinrich. Ihm fallen die Details auf. Wir sitzen in seinem kleinen, feinen Apartment in der Senioren Residenz in Oberlaa. Bis vor zwei Jahren hat er noch in Simmering gewohnt. Doch im Kurpark ging er schon vorher oft mit seiner Frau spazieren mit der er fast 65 Jahre verheiratet war. Nach dem Tod seiner Frau zog er hierher. „Genießen zu können ist im Alter von der seelischen Situation des Einzelnen abhängig“, erzählt Heinrich, „man genießt aber im Alter die Natur mehr. Man konzentriert sich mehr auf einzelne Sachen, weil man nicht so abgelenkt wird.“

Musik ist mein Leben

Musik ist für den ehemaligen Mitarbeiters des Marktamt Genuß und Freude zugleich. Das merkt man wenn Heinrich davon spricht. Hier gerät er ins schärmen: „Jazz ist alles“, lachend ergänzt er, „und seit 50 Jahren hab ich ein Opernabo. Aber auch die Seer mag ich. Jede Musik hat ihre Berechtigung. Es kommt auf die Situation an.“ Selbst spielt er Gitarre und sang lange Zeit in einem Chor. Seit seinem Einzug in die Residenz ist er Mitglied des Residenzchores.

Freundlich sein

Drei Jahre seiner Jugend habe ihm der zweite

Weltkrieg gestohlen. So wählte er einen Beruf „ohne Uniform“. – Zwar musste er bei der Gewerbeaufsicht hin und wieder mal der ‚Böse‘ sein, aber er blieb stets freundlich. „Denn Freundlichkeit kostet nichts“, sagt Heinrich.



„Ich gehe auf die Menschen zu“, sagt Heinrich. Er liebt es Leute zum Lachen zu bringen.

Fußball und Reisen

Eine zweite Leidenschaft ist Fußball. Als Jugendlicher hat er lange Zeit in der Jugendmannschaft eines Oberligaclubs in Wien gespielt. Leider gibt es den Club heute nicht mehr. Reisen genießt Heinrich sehr. Hat er doch schon fast ganz Europa bereist und kennt 30 Bundesstaaten der USA wie seine Westentasche. – Wo wir nun wieder beim Thema Musik wären: New Orleans und Memphis (Tennessee) waren natürlich ein „must“ für den Musikgenießer.

Prof. Christian Persy
Kulturjournalist



Kunstgenuss

Getreu dem Motto des Residenz Spiegels kann ich heute von zwei Musikereignissen berichten, die zur Freude eines leidgeprüften Rezensenten einmal wirklich Anlass zur Freude boten.

08

Das Landestheater Innsbruck präsentierte im Mai eine Neuproduktion von Richard Wagners „Tannhäuser“ in der Regie des Intendanten Johannes Reitmeier gelang eine packende Auseinandersetzung mit dem Sängerkrieg auf der Wartburg, in dessen Mittelpunkt aber stets das Schicksal des Künstlers Tannhäuser stand. Auch der Venusberg, hier der Monte Verità aus Ascona – ist letztlich Ausdruck des Sehns nach Verwirklichung. Josefine Weber (Elisabeth), Jennifer Maines (Venus), Armin Kolarczyk (Wolfram) und vor allem Daniel Kirch in der Titelpartie bereiteten ein stimmliches Wagnerfest besonderer Art. Dirigent Francesco Angelico und Guido Jentjens (Landgraf) komplettierten mehr als zufriedenstellend.

Nahezu sensationell fiel auch die Premiere der Seefestspiele Mörbisch aus. „**Viktoria und ihr Husar**“, diese gar nicht leicht zu produzierende Operette von Paul Abraham, erstrahlte dank der glamourösen Regie von Andreas Bergen und dem showmäßigen Dirigat von David Levi in neuem Glanz und bewies damit, wie man heutzutage dieses Werk noch faszinierend umsetzen kann. Dies ist für kleine Häuser eben nahezu unmöglich, auch weil man neben dem großen Ballett auch noch zwei überzeugende Buffo-Paare benötigt. Intendantin Dagmar Schellenberger in der Titelpartie ist eine echte Operettendiva. Verena Barth-Jurca und Peter Lesiak, sowie Kathrin Fuchs und Andreas Sauerzopf reißen das Publikum immer wieder zu Beifallsstürmen hin. – Andreas Steppan als Cunlight zieht sich mit Anstand aus der (Sänger-) Affäre. Einzig Michael Heim ist doch ein wenig zu statisch für einen Husarenrittmeister.



Im Wein liegt Vielfalt

Als Sommelier werde ich oft gefragt: „Woran erkennen Sie, dass ein Wein gut ist?“ – Ich pflege dann zu antworten: „Daran, ob er Ihnen schmeckt.“ Die Frage, ob ein Wein gut ist, ist auch für den Sommelier nicht einfach zu beantworten. Natürlich gibt es zahlreiche Qualitätsfaktoren für Wein, die objektiv messbar sind: Allen voran Alkohol-, Restzucker- und Säuregehalt.

von Michael Ortmanns

Aber jenseits aller modernen Analytik hält das wichtigste Qualitätskriterium für einen Wein immer das Glas in der Hand: Der trinkende Mensch – und mit ihm alles was ihn und sein Leben ausmacht. Alter, Erfahrung, Gemütszustand und viele andere Faktoren entscheiden über den Geschmack. Ein Wein schmeckt anders, wenn es draußen kalt oder warm ist,



Wein ist unendlich vielfältig wie das Leben selbst. Je nach Situation schmeckt ein Glas Wien anders.

wenn man ihn vor dem Kamin oder dem Fernseher auf der Couch trinkt, auf der Alm in 2000 Metern Höhe oder im Luxushotel der Großstadt. Ganz und gar unterschiedlich schmeckt er, wenn man verliebt ist, betrübt, erschöpft oder hellwach. Gottlob ist der Wein so unendlich vielfältig, wie das Leben selbst und hält für jede Situation, Stimmung und Temperatur

mindestens ein richtiges Glas bereit. Und hier kommen die einzigen Menschen ins Spiel, die für die Güte des Getränks noch wichtiger sind, als der Trinkende: Die Winzer, Landwirte und Kellermeister, die Flüsterer der Reben und Magier der Gärbottiche. Denn hinter einem guten Glas Wein steckt immer jede Menge Arbeit: Die Unberechenbarkeit der Natur, von Wetter und Klima angefangen bis zu den Launen der Hefen im Keller. Um einen wirklich guten Wein auf die Flasche zu bringen, braucht es viel Wissen, Erfahrung, Geduld, Konzentration und oft genug auch ein Quäntchen Glück. Die Frage, ob ein Wein gut ist, ist also nicht einfach zu beantworten, zu viele schwer einzuschätzende Faktoren spielen dabei eine Rolle. Ich jedenfalls trinke gerade gerne schmelzige, aromenreiche Chardonnays, nach Monaten, in denen ich ausschließlich zu säurebetonten, schlanken und frischen Rieslingen gegriffen habe. Ganz zu schweigen vom Bordeaux, meiner amour fou, die ich seit einigen Wochen nach langer Zeit des Verschmähens wiederentdeckte. Der schmeckt mir gerade richtig gut. Morgen oder nächste Woche aber, könnte ich schon wieder Spätburgunder, Blaufränkischen oder Brunello lieber mögen.



Florenz – „La Bella“

Für seine Geschichte berühmt und Zentrum des mittelalterlichen europäischen Handels- und Finanzwesens war Florenz eine der reichsten Städte des 15. und 16. Jahrhunderts. Florenz gilt als die Wiege der Renaissance. „Wenn Italien, wie die Dichter singen, mit einer schönen Frau vergleichbar, so ist Florenz der Blumenstrauß an ihrem Herzen“, so Heinrich Heine.

von Georg Amschl

Von 1865 bis 1870 war die Stadt am Arno die Hauptstadt des neu gegründeten Königreichs Italien. Durch die mächtige Dynastie der Familie Medici stieg Florenz in der Renaissance zu einer der florierendsten Metropolen Europas auf. Zahlreiche Kunstschaffende und Geistliche waren hier beheimatet: Leonardo da Vinci verbrachte große Teile seiner Jugend in Florenz, Michelangelo fand Unterschlupf in der Kirche der Medici, Galileo Galilei wohnte als Hofmathematiker in den Palästen der Medici. Doch die kulturelle Bedeutung von Florenz schwand im 17. Jahrhundert. Die Medici, die lange Zeit die Stadt geprägt hatten, starben aus, und als Franz I. Stephan, der Ehemann von Maria Theresia, ihr Nachfolger und als Franz II. Großherzog der Toskana (1737–1765) wurde, gelangte Florenz in den Besitz der Habsburger.

Historische Altstadt

Das touristisch interessante Florenz beschränkt sich auf den historischen Stadtkern. Hier finden Sie alle Sehenswürdigkeiten in Fußweite. 1982 wurde die Innenstadt zum UNESCO Weltkulturerbe erklärt. Zentrum der historischen Altstadt ist die Piazza della Signoria. Hier sandten die Florentiner Dante 1301 ins Exil, hier verbrannten sie 1497 auf Aufforderung des Girolamo Savonarola

im „Fegefeuer der Eitelkeiten“ Schmuck, Kosmetika, Spiegel, Musikinstrumente und Ähnliches und im darauffolgenden Jahr nach päpstlichem Urteil Savonarola selbst. – Die einzige Brücke, die den Zweiten Weltkrieg unbeschadet überstand, ist der Ponte Vecchio. Die von den Etruskern gebaute Brücke verbindet die Uffizien mit dem Palast der Medici.



Michelangelos „David“ vor dem Palazzo Vecchio. Im Hintergrund die Uffizien.

Verführerische Küche

Die Florentiner sind keine Kostverächter. Die italienische Küche erreicht in der Toskana oft einsame Spitze – zudem reift der köstliche Wein unmittelbar vor den Toren der Stadt Florenz. Ein kleiner Tipp: Suchen Sie sich eher ein kleines Lokal abseits der großen Touristenströme. Hier steht dann Preis und Leistung im richtigen Verhältnis zueinander.

Tipps

Uffizien

Die Uffizien neben der Piazza della Signoria, die unter der Herrschaft der Medici als Verwaltungsgebäude für das Großherzogtum Toscana entstanden, beherbergen eines der weltweit bedeutendsten Museen für klassische Kunst, insbesondere der italienischen Malerei. Ein Tipp: Vermeiden sie lange Warteschlangen und buchen Sie die Tickets online. Seite auch auf Deutsch verfügbar. www.uffizi.com

Dumo & Campanile

Die romanisch-gotische Kathedrale Santa Maria del Fiore mit ihrer eindrucksvollen Kuppel von Filippo Brunelleschi. Die vom 12. bis 14. Jahrhundert gebaute Kirche steht Touristen offen. Zum Domkomplex gehören weiter der Campanile

09



484 Stufen auf den 85m hohen Campanile werden mit traumhafter Aussicht belohnt.

(Glockenturm) des Giotto südlich an der Kathedrale und das westlich vor der Kirche gelegene Baptisterium San Giovanni mit Paradiespforte.

Basilica di San Lorenzo

Die Basilica di San Lorenzo wurde von Brunelleschi in Form der Frührenaissance umgebaut. Auf Grund von Geldmangel ruhten die Bauarbeiten mehrfach. Die Ausführung der Pläne Brunelleschis konnten erst nach seinem Tode vollendet werden, dennoch blieb die Fassade bis heute unvollendet.

Abstecher nach Pisa

Nur 50 Minuten mit dem Zug entfernt ist Pisa. Auf dem Platz steht das berühmte Ensemble, bestehend aus dem Baptisterium als größte Taufkirche der Welt, dem Friedhof Camposanto Monumentale und dem kreuzförmigen Dom Santa Maria Assunta mit seinem Campanile, dem Schiefen Turm. Seit 1987 gehört der Platz zum UNESCO-Welterbe.

Rezept-Tipp

Lammkoteletts

Zutaten:

6 Stück Lammkoteletts
3-4 El Olivenöl;
geschnittener Knoblauch
Lammgewürzmischung
3 Karotten und 2 Zucchini
3 Kartoffeln vom Vortag
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence

Zubereitung:

Marinieren Sie die Lammkoteletts mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und geschnittenen Knoblauch, sowie etwas Lammgewürz und lassen Sie diese in mit Folie bedeckt über Nacht im Kühlschrank stehen. Damit das Fleisch Zimmertemperatur annehmen kann, empfiehlt es sich, die Koteletts etwa 20 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank zu nehmen. Braten Sie die Koteletts ohne weiteres Fett in einer Pfanne von beiden Seiten scharf an. Bei niedrigerer Temperatur weiterbraten lassen, bis die Fleischstücke die gewünschte Garstufe* – rare (*blutig*), medium, well done (*durchgebraten*) – erreicht



Lammkoteletts

haben. Fertig. Dazu passt ein buntes Sommergemüse: Karotten schälen, in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten (ca. 10 Minuten). Fügen Sie dann die vorgekochten und würfelig geschnittenen Kartoffeln und Zucchini dazu. Schmecken Sie das Gemüse nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence kräftig ab.

Guten Appetit!

***Trick**, die richtige Garstufe zu erreichen: Mit leichtem Fingerdruck auf das Fleisch drücken und mit dem Daumenballenmuskel vergleichen. Daumen- und Mittelfingerkuppe der linken Hand zusammenführen und mit dem Zeigefinger der rechten Hand auf den Daumenballen drücken. Die Muskelspannung entspricht der Garstufe „rare“, „Medium“: Daumen und Ringfingerkuppe; „well done“ Daumen auf die Kuppe des kleinen Fingers. – Gar nicht so schwer, oder?



Entdecken Sie den Genuss

Beginnen Sie, Ihre Lebensmittel zu genießen. Machen Sie es Schritt für Schritt, vielleicht einmal am Tag, dann immer häufiger. Wie schmeckt zum Beispiel das Fleisch, das Sie gerade kauen? Gibt es einen Unterschied zwischen fertigen und frischen Lebensmitteln?

zusammengestellt von Alexandra Raidl

Sie werden merken: Ihr Essen wird besser schmecken und das wird Sie zufriedener machen. Entwickeln Sie ein Gefühl dafür, ob es vielleicht auch mit weniger Salz, Zucker oder Fett geht. Langsam Essen macht satt.

Der einfachste Trick, Kalorien zu sparen: Essen Sie langsam. Denn das Sättigungsgefühl setzt bei vielen erst nach etwa 20 Minuten ein. Wenn Sie Ihre XXL-Portion schon vorher aufgegessen haben, wird diese vielleicht nicht reichen. Nehmen Sie sich die Zeit und essen Sie langsam. Ein willkommener Nebeneffekt: In Stressphasen bekommen Sie so die nötigen Ruhepausen.

Gesund, ausgewogen genießen

In jedem Fall dient eine gesunde Ernährung dem Wohlbefinden und der Gesundheit. Die österreichische Ernährungspyramide aus dem Jahr 2010 verdeutlicht, wie die ausgewogene Ernährung aufgebaut sein sollte. Kalorienarme Getränke, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte sowie verschiedene Getreideprodukte bilden die breite Basis für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Ein wichtiger Aspekt

dabei ist, dass hochwertige Nahrungsmittel verwendet werden. Auch die Zubereitung spielt eine Rolle. Als Beispiel sei Gemüse erwähnt: Wenn das Gemüse nicht roh gegessen wird, kommt es auf die richtige Zubereitung an, damit die Nährstoffe, Vitamine und der Geschmack erhalten bleiben.



Bewegung ist gut für Körper und Geist

Bewegung hat wie die Ernährung einen positiven Einfluss auf das körperliche Wohlbefinden und die Gesundheit. Spaziergänge an der frischen Luft oder sportliche Aktivitäten stärken das Herz-Kreislauf-System, trainieren Muskeln und halten den Bewegungsapparat in Schwung. Egal ob das Wetter schlecht ist, der Tag anstrengend war oder wenig Zeit zur Verfügung steht: Es ist immer empfehlenswert, sich die Vorteile von Bewegung und Sport vor Augen zu halten. Denn sportliche Aktivitäten verbessern die Gesundheit. Außerdem bieten sie auch älteren Erwachsenen die ideale Möglichkeit, neben der körperlichen Bewegung auch Selbstbewusstsein zu tanken, soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen. – Besuchen Sie einfach eine der Bewegungsgruppen in den Residenzen.



Haarige Lebensbegleiter

Mieze und Bello halten auf Trab, machen fröhlich, regen Kontakte an und sind einfach ein Gewinn für uns Menschen. Tiere sind nicht nur zum Streicheln da und sind nett anzusehen, sie wirken unterstützend und sind regelrechte Multitalente.

von Andrea Weilguni

Dass Tiere gut tun, weiß man schon seit mehr als 150 Jahren. Der wissenschaftliche Beleg dafür wird aber erst seit den späten 70igern untermauert. Ob in Spitälern, Senioreneinrichtungen oder im Rehabilitationsbereich, Tiere kommen vielfach als Assistenz und Therapiehelfer zum Einsatz. Sie helfen da, wo Worte fehlen, oder der Dialog verloren gegangen ist - sei es, weil eine Depression fast sprachlos macht, eine Demenz Worte vergessen lässt oder weil durch das Fehlen von Menschen die Dialogfähigkeit wieder geübt werden muss. Tiere helfen, Gefühle der Einsamkeit zu mindern, Isolation entgegenzuwirken und die Stimmung aufzuhellen. Sie rufen Erinnerungen wach und sie fördern die Konzentration und die Bereitschaft in Kontakt zu treten.

Tiere regen Bewegung an, helfen Stressempfinden zu senken, den Blutdruck zu regulieren und bewirken die Ausschüttung von Glückshormonen. Und sie laden zur Berührung ein. Im Alter, wenn Berührungen oft fehlen, kann man ein Tier hingebungsvoll streicheln und das Tier wird es danken. So manche Streicheleinheit gibt Nähe und Zärtlichkeit und stillt vielleicht sogar etwas die Sehnsucht danach. Streicheln wiederum beruhigt und stärkt. Tiere können sicher keinen Menschenkontakt ersetzen, aber sie eröffnen. Zugleich fordert das Tier auch. Es will genau-

so umsorgt und versorgt werden, damit ist Verantwortung, Planung und Strukturierung verbunden. Sie benötigen Pflege, möglicherweise Ausgang, dann und wann einen Tierarztbesuch. Man hat eine Aufgabe. Man wird gebraucht. Damit eine Herausforderung aber nicht zur Überforderung wird, zumal damit ja auch Kosten verbunden sind, muss es gut durchdacht sein, ob man ein Tier aufnimmt oder nicht.



Leni genießt das Leben – und eigentlich tut sie nur das, was sie will.

Tiere als Unterstützer und Besucher sind wundervolle Lebensbegleiter im Alter. Man sollte sie sich nicht entgehen lassen. Und während ich das hier schrieb, marschierte meine Katze, Leni, regelmäßig über die PC-Tastatur, um sich dann letztlich neben mir schnurrend und voller Genuss einzurollen. Tiere tun einfach gut.



DGKS Monika Bartl
Wundmanagerin

Insektenstiche

Sommerzeit bedeutet, dass vermehrt Insekten herumschwirren. Während Gelsen nur lästig sind, durch ihr Gesurre unsere Nachtruhe stören können und juckende Stiche auf der Haut hinterlassen, kann der Stich einer Biene oder Wespe eventuell sogar zu allergischen Reaktionen führen.

Da Wespen von Süßem besonders angezogen werden, ist es wichtig, beim Essen im Freien vorsichtig zu sein. Das Trinken direkt aus geöffneten Flaschen ist zu vermeiden, Gläser sollte man zum Schutz abdecken. Auch beim Öffnen von Müllkübeln besteht Gefahr, dass sich Wespen bei den Essensresten aufhalten und zustechen. Keinesfalls sollten Blumenwiesen barfuß betreten werden, Sandwespen nisten häufig auch an Stränden.

Hat eine Biene oder Wespe bereits zugestochen, ist empfehlenswert, die Einstichstelle zu kühlen. Kalte Umschläge, kühlende Gels, wiederverwendbare Kühlkissen oder altbekannte Hausmittel wie z.B. Topfen oder der Saft einer Zwiebel können hierbei nützlich sein. In der Apotheke sind kleine Stichheilgeräte erhältlich, die mittels kurzfristiger Hitzeanwendung direkt an der Stichstelle das vom Insekt beim Stich abgegebene Eiweiß, das für die Hautreaktion verantwortlich ist, inaktivieren. Damit sollten sich Schwellung und Rötung rasch zurückbilden.

Reagiert der Körper nach einem Insektenstich allerdings mit Atemnot, Juckreiz, Schwindel, Benommenheit oder Herzrasen handelt es sich um eine allergische Reaktion, die bis zum lebensbedrohenden Schockzustand führen kann. Ist eine Insektengiftallergie bekannt, wird der Betroffene lebensrettende Erste-Hilfe-Medikamente meist bei sich führen. Diese sind ihm rasch zu verabreichen, auf jeden Fall ist eine schnelle medizinische Versorgung anzuraten.



Residenzluft schnuppern

Im Juni lud man in der Residenz Veldidenapark zum Tag der offenen Tür. Musikalische Darbietungen, Vorträge und Führungen durchs Haus erwarteten die Besucher. Stargast war der Pensionsexperte Prof. Dr. Bernd Marin.

von Carmen Stoffaneller

Am Tag der offenen Tür öffnete die Residenz ihre Pforten für alle Innsbrucker, Tiroler und Interessierte. Das Programm war bunt gemischt. Neben zahlreichen Informationen zu der Einrichtung sorgten musikalische Darbietungen, Vorträge und Aktivitäten für Unterhaltung. In den Führungen zu jeder vollen Stunde, zeigten Residenz-Direktor Heinz Lemmerer, Astrid Mayr, Carmen Stoffaneller und Pflegedirektorin Daria Wascher das Haus sowie ausgewählte Apartments und Zimmer der Bewohner. Sie gaben den Besuchern einen Einblick in das Leben in der Residenz und informierten über Angebote und Leistungen.

Altern in Würde

Dabei präsentierte die Residenz heuer auch einen ganz besonderen Star-Gast: Prof. Dr. Bernd Marin, internationaler Wirtschafts-, Sozial- und Pensionsexperte referierte zum Thema „Altern in

langlebigen Gesellschaften und Leben im Alter in Würde“.

Prof. Dr. Bernd Marin ist weltweit tätig und anerkannter Sozialforscher und Experte in Sachen Pensionssysteme. Er ist Berater internationaler Organisationen, wie der UNO, Autor von über 150 Publikationen und über 20 Büchern und hielt Gastprofessuren und Vorlesungen an den renommiertesten Forschungseinrichtungen der Welt, u.a. in Harvard, Berkley, New York, Paris, Zürich und Tokyo. Er war Mitwirkender zahlreicher Pensionsreformkommissionen in Österreich, Gründungsmitglied, viele Jahre Vorstand und nunmehr Wissenschaftlicher Beirat der Österreichischen Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen (ÖPIA).

Buntes Rahmenprogramm

Begleitet wurde der Tag durch musikalische Darbietungen, wie dem Blasmusikkonzert der „Zsommgschwoaßten“ und einer märchenhaften Zeitreise am Piano von Anasztazia Dombrovska. Dr. Irmtraut Widder betreute die Ausstellung von Wagner'sche Bücher und informierte über die wichtigsten Neuerscheinungen der Weltliteratur. Im Zuge des Tages der offenen Tür hat die Residenz auch zwei neue Angebote für den Sommer 2016 präsentiert.

Sommerangebot: Urlaub von der Pflege

Sie freuen sich auf ein paar erholsame Urlaubstage. Aber wer pflegt Ihren Angehörigen in dieser Zeit? Während Sie Ihren Urlaub genießen, wird Ihr Angehöriger in der Residenz bestens betreut. Damit Ihr Urlaub noch attraktiver wird, hat das Haus am Veldidenapark für den Zeitraum vom 1. Juli bis 15. September 2016 die Tarife für die Urlaubspflege gesenkt. Sie buchen 14 Tage Urlaubspflege und bezahlen nur 13 Tage, bzw. 28 Tage Urlaubspflege und bezahlen nur 25 Tage.



Residenz in Bewegung – Leichte Gymnastikübungen für Senioren beim Tag der offenen Tür.

Sommerangebot: Residieren zur Probe

Für Senioren, die noch weit weg von Pflege und Betreuung sind und mit dem Gedanken spielen, in naher Zukunft einzuziehen, hat die Residenz einige Gästearmaturen eingerichtet, die für ein paar Probetage oder Probewochen zur Verfügung stehen. Als Gast des Hauses residieren Sie in einem stilvollen Gästearmatur mit Terrasse und genießen Ambiente und Aktivitäten-Programm der Residenz. Der Küchenchef serviert Ihnen Tiroler und internationale Kost im Residenz-Restaurant, Weinstüberl oder im Cafe Veldidena. Sie buchen sieben Tage Probewohnen und bezahlen nur sechs Tage, bzw. 14 Tage Probewohnen und bezahlen nur 11 Tage.



In Würde altern zu können ist für Pensionsexperte Bernd Marin sehr wichtig.

Sommerfest in der Residenz

von Astrid Huber

Aufgrund der Wetterkapriolen des heurigen Sommers waren Bewohner, Angehörige und Mitarbeiter gleichermaßen freudig überrascht,



Mit feinsten Grillspezialitäten verwöhnte das Küchenteam die Sommerfestgäste.

dass genau auf das jährlich stattfindende Sommerfest der Wettergott Einsehen hatte und bei strahlend blauem Himmel die Sonne herunter lachen ließ. Bei angenehmen Temperaturen wurde mit einem spritzigen Glas Caipirinha-Bowle gestartet. Küchenchef Günther Krenn und sein Team aus der Küche, verwöhnten mit allerlei Grillspezialitäten, einem Salat- und Dessertbuffet, das keine Wünsche offen ließ. Auch für Unterhaltung war gesorgt: Die Kinder der Trachtenvereinsgruppe Senseler Volders und das Duo Tafelspitz sorgten für ein



Die Kindergruppe des Trachtenvereins Senseler Volders beim Sommerfest.

unterhaltsames und abwechslungsreiches Rahmenprogramm.

100 Jahre



Direktor Heinz Lemmerer gratulierte Ilse Lackner zum einhundertsten Geburtstag.

Herzlich Willkommen

von Elvira Koidl

Ein herzliches Willkommen der neuen Hausdame Astrid Mayr in der Residenz Veldidenapark. Bei einem gemütlichen Kaffeekränzchen wurde die neue aktive, vielseitig interessierte Hausdame den Bewohnern vorgestellt. Astrid Mayr wurde in Innsbruck geboren und wuchs dort gemeinsam mit zwei Schwestern auf. Die Berufserfahrungen von Astrid Mayr reichen vom Marketing, Bankenbereich bis hin zum Gesundheitswesen. Zuletzt war sie als Ordinationsleiterin in einer Facharztpraxis für Neurologie tätig.



Astrid Mayer ist die neue Hausdame in der Residenz Veldidenapark.

Frau Mayr ist auch in ihrer Freizeit sehr aktiv. Sie ist häufig in den Bergen unterwegs, entweder beim Klettern oder Mountainbiken und im Winter mit den Tourenskiern. Kulturell sehr interessiert, besucht sie gerne Theater, Musicals und Ausstellungen. Gemeinsame Reisen mit ihrem Gatten in schöne Städte oder ferne Länder genießt Frau Mayr sehr. Unternehmungen oder gemeinsames Essen bei einem guten Glas Wein mit der ganzen Familie, sind für Astrid besonders wertvoll.



Carmen Stoffaneller, Interessentberatung (li.) und Astrid Mayer, Hausdame (re.) mit einer Bewohnerin.

Es ist schön zu beobachten, mit welcher Begeisterung und welchem Elan unsere neue Hausdame in der Residenz tätig ist. Den Bewohnern wurde die neue Hausdame bei einem Kaffeekränzchen vorgestellt. Mit ihrem offenen, herzlichen Wesen, konnte Astrid Mayer die Sympathien der Bewohner schnell für sich gewinnen.



Dr. Heinz Lemmerer
Direktor

Die guten Jahre!

Die guten Jahre beginnen jetzt. – Nach einem Leben, das meist vom Beruf geprägt war, darf man sich endlich ohne Sorge und schlechtes Gewissen um sich selbst und seine Bedürfnisse kümmern.

Einige älter werdende Menschen können mit dieser Freiheit zuerst einmal wenig anfangen und brauchen eine gewisse Zeit, um zu erkennen, dass das Alter viele positive Aspekte in sich birgt.

Wie man aber sein eigenes Älterwerden erfährt, das hängt zu einem nicht geringen Teil von der inneren Einstellung ab. Nur wer das Alter als Chance sieht, sein

13



Ein attraktiver und auch leistbarer Wohnsitz für Senioren: die Residenz Veldidenapark.

Leben weiterhin aktiv zu gestalten, wird diesem Lebensabschnitt letztlich positiv gegenüberzutreten.

Mit den Anforderungen an ein aktives Altern, ein selbstverantwortliches Gestalten, werden einige Menschen gut zu Recht kommen.

Aber auch für jene, denen es nicht leicht fällt, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, es zu strukturieren oder sich soziale Netze zu schaffen, für diese beginnen die guten Jahre auch jetzt: die Residenz Veldidenapark erledigt die lästigen Pflichten des Alltags, schafft Räume für Tätigkeiten, die Freude bereiten, sorgt für Abwechslung, ermöglicht Kontakte, regt zum Genießen an, wie Beispiele hier im Residenz Spiegel zeigen.

Weniger ist mehr

von Martin Leue

14

Was gut ist und was nicht ist zumeist Geschmacksache und über Geschmack lässt sich bekannterweise eigentlich nicht streiten.

Doch, wie steht es um den Genuss? Ist es nicht oft so, dass wir übersättigt von allem Guten und Schönen manchmal übersatt gar nicht mehr genussfähig sind? Und wir folglich im Versuch, diesen wieder zu finden, sogar immer weiter in die Superlative gehen? Oder haben Sie schon von etwa von der Sphärisierung in der Molekularküche gehört oder einen geistigen Rucola gegessen, der vom Maître de Cuisine höchstpersönlich gereicht wurde, denn, dann wissen Sie, was ich meine.

Dabei wäre das Einfache manchmal genau richtig und bei weitem ausreichend. Denken Sie etwa an die einstige gutbürgerliche Küche. Viele große Köche nahmen bei genau jener Anleihe und veredelten sie, ohne sie zu verfälschen. Aus der einfachen Zwiebelsuppe, die einst für weniger gut Betuchte leistbar war, wurde die feine Soupe à l'oignon, die französische Zwiebelsuppe.

So hält es auch Paul Bocuse, der Verfechter der schlichten Küche und „Jahrhundert-Koch“. Kein Schnickschnack, aber Frische und höchste Qualität, alleine zählen.

So geht es also vielmehr nicht darum: „Darf's ein bisschen mehr sein“, sondern genau umgekehrt: „Darf's ein bisschen weniger sein“, um damit die eigene Genussfähigkeit wieder einzuladen. – Ich freue mich, Sie in unserem Restaurant begrüßen zu dürfen.

► **Martin Leue**
Küchenchef, Residenz Mirabell in Salzburg
Tel. 0662 / 8691-0
martin.leue@seniorenresidenzen.co.at



Lebensfreude bis ins hohe Alter

Wolle werfen. Kräuter pflanzen. Im Garten grillen. Laue Abende genießen. Gemeinsamen Handarbeiten und Feiern. Steakes verspeisen. Cocktails schlürfen. Polster füllen. Lieder singen. Den Sommer nützen. Viel ist in der Residenz Mirabell in Salzburg los.

von Andrea Weilguni und Birgit Gebetsroither

Zusammen mit dem Kloster Gut Aich und dem bekannten Pater Pausch, den Firmen NEM Royal, Seewald Klosterspezialitäten, der Akademie für Naturheilkunde und Professor Fessmann mit seinen Klangsteinen, um nur einige Schwerpunkte zu nennen, wurde Anfang Juni in den prachtvollen Räumlichkeiten des Schloss Aren-



Direktor Ulrich Walder präsentiert die Residenz Mirabell im Schloss Arenberg.

berg zu einer ganz besonderen Veranstaltung geladen. Alle Fragen zum Thema Kräuter wurden aus verschiedenen Blickwinkeln erörtert. Ein spezielles Highlight war der Vortrag vom Direktor der Residenz Mirabell, Ulrich Walder. Er präsentierte das Haus in seinen vielen Facetten und schuf ein umfangreiches Bild über das große Angebot des Hauses. Zahlreiche Gäste folgten der Einladung und wurden wenige Wochen später beim Sommerfest erneut begrüßt.

Ein neuer Kräutergarten

Angeregt von den vielen Kräutern und dem großen Nutzen selbiger wurden im Vorspann zwei große Hochbeete im Innenhof der Residenz Mirabell bepflanzt. Gemeinsam wurde tatkräftig angepackt. Selbst anfänglich zurückhaltende Bewohner griffen dann beherzt zu und setzten Salbei, Ysop, Estragon nebst Dill & Co. ein. Und seit der Tagung im Schloss Arenberg wissen wir auch noch wozu oder wogegen das alles gut ist. Dass dieses ganze Grünzeug auch noch gut schmeckt, bewies uns der Küchenchef der Residenz Mirabell, Martin Leue. Die Kräuterhappchen mit Blütenblättern garniert, waren nicht nur schön anzuschauen, sie haben auch noch gemundet.

Fleißige „Bienen“

Eigentlich wäre zu diesem Zeitpunkt ja die wöchentliche Handarbeitsrunde angesetzt gewesen und eigentlich hätte man damit gerechnet, dass nach dem Bepflanzungshappening gehandarbeitet wird. Eigentlich. Falsch gedacht. Man ließ sich die Sonne auf die Nase scheinen und bei einem frischen Minzgetränk, auf Wunsch mit Schuss, ließ man die Seele baumeln. Gut so! - Was die „Fleißigen Bienen“ aber nicht davon abhielt ein paar Wochen später in

der Vorbereitung auf das Sommerfest mit Wolle um sich zu werfen. Ein Arbeitsflow kommt eben nicht immer von alleine. Die Bienen waren in diesem Fall nicht unbedingt fleißig, sondern vielmehr wollten sie einfach mal nur Spaß haben. Aber sie stimmten sich so auf das Som-



Die "Fleißigen Bienen" bei der Arbeit. Frau Hopfgartner näht die Hülle für die Zirbenkissen.

merfest ein, denn im Vorfeld findet erfahrungsgemäß eine Arbeitsverdichtung statt. Ergo, nach viel Spass ging's zur Sache. Zirbenkissen füllen, Polster vollenden, Kissen besticken und, und, und. Denn ein Stand will gefüllt sein und braucht letztlich ein Verkaufskonzept. Denn Spenden sammeln für einen guten Zweck will gut überlegt sein. Übrigens kann man bei den Fleißigen Bienen immer einkaufen. Sie produzieren am laufenden Band.

Italienisches Sommerfest

Dann war es aber endlich so weit und das Sommerfest war da. In dem mit vielen Luftballons, Girlanden, Fähnchen, Schleifen – natürlich alles in den Nationalfarben rot, weiß, grün – dekorierten Garten fühlten sich Bewohner/-innen, Angehörige und Gäste wohl. Bei „Ti amo“ oder „Dieser Tag wird schön“ – live gesungen – ging das auch gar nicht anders. Beim „Sonnenschirmspiel“ konnten sich die Gäste entweder Belohnungen beim Stand der „Fleißigen Bienen“



Girlanden, Ballone, Fähnchen und Schleifen. Festlich geschmückt war der Garten der Residenz.

abholen oder mussten einfache Aufforderungen erfüllen und so mit den Tischnachbarn ins Gespräch kommen. Aperitifs wie Hugo, Aperol Spritz, Cinzano, Pina Colada wurden bei der Cocktailbar frisch zubereitet und das Buffet ließ auch kaum Wünsche offen: Vorspeisen von gebratenen Auberginen bis Vitello Tonnato und als

als Dessert Panna Cotta und andere köstliche Süßigkeiten trugen zum italienischen Flair bei. Der Hunger konnte bei leckeren Brathendln, die frisch gegrillt wurden, gestillt werden. Dem Küchenteam der Residenz Mirabell wurde viel Lob zuteil und auch insgesamt wurde das Fest sehr gelobt. Bei der Verabschiedung erhielt jeder Gast ein kleines Gläschen mit selbstgemachtem Basilikumpesto überreicht.



Beim "Sonnenschirmspiel" gab es nette Kleinigkeiten als Belohnung.

Grillabend im Garten

Man nehme einen lauen Sommerabend in Salzburg, gebe einen Direktor, einen Grillen, einen Garten und eine Ziehharmonikaspielerin dazu. Dann alles gut umrühren. – Und fertig ist ein perfekter Grillabend. Den schönen lauen Sommerabend nutzte Direktor Ulrich Walder dazu, um mit den Bewohnern der Residenz Mirabell in Rahmen des monatlichen Kochworkshops Grillspezialitäten zu zaubern. Anschließend wurde in geselliger Runde noch kräftig gesungen zu den Ziehharmonikaklängen von Frau Rotter. Lustig war es, denn Frau Rotter spielt auch sehr gerne mal sogenannte „Sauflieder“.



Der Grillabend nahm mit lustigen Liedern in geselliger Runde seinen Ausklang.

Liebeslieder & Rote Rosen

"Kann denn Liebe Sünde sein, darf es niemand wissen, wenn man sich küsst?" - Ja. Das mit dem Küssen und der Liebe war wohl ein zentrales Thema beim Chansonnachmittag. Gertrude Meißnitzer schafft es immer wieder gemeinsam mit ihrem Pianisten, Klaus Eibensteiner, den Wintergarten bis auf den letzten Platz zu füllen. So lauschte man belustigt, angesichts der Texte leicht frivolisiert, augenzwinkernd den Liedern und ließ neben dem Genuss einer spritzigen Fruchtbowle, letztlich rote Rosen auf sich regnen.



Annegret Gutheil
Hausdame

Die schönen Dinge

Genuss will geteilt werden. Dabei denken sich die Meisten vielleicht erst einmal – aha hier geht's ums Essen. Ja, das würde ich auch denken. Doch in meiner Funktion als Hausdame in der schönen Residenz Mirabell, in dieser noch schöneren Umgebung und in einer der schönsten Städte überhaupt, bin ich für andere Dinge zuständig.

15

Seit nunmehr vier Monaten darf ich als Hausdame für Sie da sein. Nicht nur, um Ihre vier Wände in ordentlichem und gemütlichen Zustand zu halten oder mich bei Bedarf um Wäscheangelegenheiten zu kümmern. Mal abgesehen davon, ich versuche Ihnen auch auf meine Art ein wenig Genuss ins Haus zu bringen, was die Natur so zu bieten hat.



Auch ein Gänseblümchen vom Straßenrand kann Freude bereiten.

Jetzt im Sommer kann ich früh morgens schon mit meinem Fahrrad auf dem Weg von Freilassing, an Saalach und Salzach entlang, viele schöne Dinge in der Natur für Sie mitnehmen.

Fast jede Woche blüht und wächst nun etwas Neues. Und für alle, die nicht selbst hinaus in die Natur können, nehme ich das ein oder andere Blümchen mit, damit auch Sie den Genuss der Natur ein wenig verspüren. Es bedarf der Übung, die oft kleinen Dinge im Alltag zu erkennen und zu genießen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihr Leben so gut es eben geht genießen und dazu möchte ich meinen Beitrag leisten, in dem ich Ihnen jeden Tag ein bisschen Freude schenke, selbst wenn es nur Blumen vom Straßenrand sind, die doch so wunderbar blühen.

„Genießen“

Eine Kurzgeschichte von Renate Stigler

16

Jonas stürmt in die Küche, „Mutti, kommt genießen von gießen oder niesen?“ „Sag Kind, spinnst Du? Siehst Du nicht, welche Arbeit ich habe?“, die Mutter schaut nicht einmal auf, während sie mit der einen Hand das Handy fest umklammert und mit der anderen Hand das Fertiggessen in die Mikrowelle schiebt, „wieso soll ich jetzt Blumen gießen? Frag doch Papa, der macht den ganzen Tag eh nichts!“

„Papa, kommt genießen von gießen oder niesens?“, Jonas lässt nicht locker, soll er doch eine Hausarbeit über das kleine Wörtchen genießen schreiben. „Verdammt“, Vaters Gesicht wird purpurrot, ein Faustschlag erschüttert den Tisch, „schon wieder verloren! Da kommst Du mit der blöden Hausarbeit“, schnaubt er, ohne die Finger von der Tastatur zu nehmen. „Blumen gießen ist Muttis Arbeit. Weißt Du wie anstrengend mein Tag war? Fast den ganzen Tag war Facebook nicht erreichbar! Eine Katastrophe“, er greift zum Handy, das unaufhörlich klingelt, „oder noch besser, Opa soll gießen! Der sitzt den ganzen Nachmittag schon sinnlos im Garten!“

Opas Schaukelstuhl bewegt sich im leichten Wind. Die linke Hand hält eine Zigarre, die rechte einen Kugelschreiber. Auf dem Schoss liegt ein Rätselheft, während sein Blick rund um den Gartenteich Luftschlösser baut. „Mein Junge, was liegt Dir am Herzen? Ich sehe an Deiner Nasenspitze, dass Dich etwas beschäftigt!“ „Opa, Papa hat gesagt, Du machst nichts?“ „Doch mein Junge, ich genieße den lauen Sommerabend, die Natur und das Leben!“

Autorin **Renate Stigler** ist Unternehmerin und schreibt nebenbei Kurzgeschichten. Seit kurzem ist sie auch Berufsfotografin (www.lichtkroko.eu).



Ja, Billard ist Sport!

Billard hat wenig mit Kraft und Schnelligkeit zu tun. Es erfordert jedoch andere spezielle Fertigkeiten wie strategisches Denken, körperliche und geistige Kondition, taktisches Wissen, Kreativität, Disziplin, Geduld und Selbstvertrauen.

von Martin Dreiszker

Billard ist abwechslungsreich und daher immer wieder eine Herausforderung. Billard erzieht zu Selbstdisziplin und Geduld, fördert Kreativität und Konzentrationsfähigkeit. Es ist unabhängig



Leicht verständliche Unterlagen gibt es bei den Karambol-Stunden mit Martin Dreiszker.

vom Wetter und der Jahreszeit, ist ein Sport für jedes Alter, schafft soziale Kontakte und hält körperlich und geistig fit. Billard ist hervorragend geeignet die normale Gelenkigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten und die geistigen Fähigkeiten zu schulen. Wer es gewohnt ist Billard zu spielen wird es auch im hohen Alter tun. Durch das Geschehen am Billard wird man abgelenkt und merkt die körperlichen Anstrengungen erst nach der Partie. – „Herr Dreiszker fordert uns beim Unterricht ganz schön ordentlich, aber der Erfolg danach gibt ihm Recht“, so ein Bewohner und ergänzt „Ich hätte nicht gedacht, dass es so schwer ist. Aber es macht sehr viel Spaß, sodass ich regelmäßig am Üben bin.“

Demnächst

Konzert mit dem Concilium musicum Wien. Wiener Klassik und Romantik. Christoph Angerer (Violine & Viola) und Christoph Traxler (Klavier).

- Wann? – Donnerstag, 15. September 2016, 16.00 Uhr
- Wo? – Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)

Die großen amerikanischen Entertainer von 1920 bis 1950 von Louis Armstrong bis Elvis Presley. Konzert mit dem Alfred Bäck Trio und dem Sänger Peter Schiefer.

- Wann? – Freitag, 23. September 2016, 16.00 Uhr
- Wo? – Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)

Der zweite Tanz

Am 30. Juni fand die Premiere des Kurzfilms „Der zweite Tanz“ im Theater Am Kurpark statt. Regisseur William Tolson schildert in sehr berührenden und ausdrucksstarken Bildern die Geschichte der erfolgreichen Ballett-Tänzerin Lisa deren Karriere durch einen Unfall plötzlich beendet wird. Ihr Opa und die Bewohner eines Seniorenheims helfen ihr, eine neue erfüllende Lebensaufgabe zu finden. Valentina Schatzer spielt „Lisa“, eine Tänzerin und Thomas Declaude ist ihr Opa. Bewohner/-innen und eine Diplomkrankenschwester der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa waren unter anderem als Statisten mit eingebunden. „Mit diesem Film möchte ich Themen ansprechen, die in uns allen tief verwurzelt sind. Fragen nach dem Sinn im Leben und was uns wirklich glücklich macht“, erzählt Tolson, „Dabei verlieren wir das



Dreharbeiten mit Bewohnern in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa.

Wichtigste aus den Augen, dass man auch im Kleinen und in den Menschen um uns unendliche Freude finden kann.“ William Tolson ist ein junger Filmmacher und besuchte die Filmschule Wien. Dieser Film war seine erste professionelle Kurzfilmproduktion.

Eröffnungen

Nach Renovierungsarbeiten wurde im Mai der Friseursalon an die neue Betreiberin Karin Wicke übergeben. Neu renoviert wurden auch



Direktor Georg Schimper gratuliert Karin Wicke zur Neueröffnung des Friseursalons.

die Räumlichkeiten der Hand- und Fußpflege. Timea Varadi bietet mit der „hands and feet - Lounge“ ein umfangreiches Angebot an.

Foto-Rückblick

Wer eine Reise tut, kann etwas erzählen. Dabei muss es nicht immer 100te Kilometer weit weg sein. So manch' schönen Fleck gibt es nahe Wien.



Ausflug nach Baden bei Wien mit Kaiserschmarren-Show und Besuch des Rosariums.



Entlang der Liesing in Oberlaa führte dieses Mal der Ausflug des Tageszentrums.



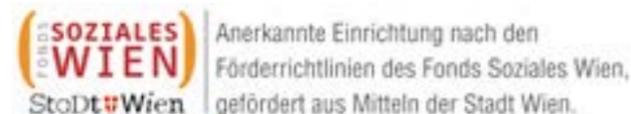
„Alpin- & Heimatmuseum“ Hohe Wand. Ideal zum Erkunden der Region.



Das Benediktinerstift Altenburg gilt als Barockjuwel des Waldviertels.

Wussten Sie, dass ...

... Mark Twain fast zwei Jahre in Wien lebte (von 1897 bis 1899). – 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

Kein Garten?

Nein, Sie müssen nicht auf Ihr geliebtes Wohnzimmer im Freien verzichten, wenn Sie in die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa ziehen.

Zum einen gibt es in der Residenz vier große Gärten, die von allen Bewohnern genutzt werden können. Zum anderen verfügen alle Apartments über einen Balkon oder eine Loggia. Entscheiden Sie sich für eines der Apartments im Erdgeschoss so haben Sie auch noch einen kleinen Gartenanteil inkludiert. Mit einer Hecke umgeben, haben Sie hier ihr kleines privates Paradies. Besonders für Hundebesitzer eignen sich diese Apartments mit Gartenanteil. Natürlich können Sie hier auch zum Beispiel Ihren geliebten Rosenstock einpflanzen.

Bleibt also noch eines, die Pflege des Gartens. Für die einen ist es Entspannung und für die anderen Mühsal und Plage. Doch in der Senioren Residenz können Sie ihren Garten genießen. Das Mähen des Rasens und das Schneiden der Hecke ist bereits im Apartmentpreis inbegriffen. – Nur die Pflanzen, die Sie selbst angepflanzt haben, wie z.B. ihren Rosenstock, um die müssen Sie sich kümmern. Und im Fall des Falles gäbe es auch hier die Möglichkeit, diese entgeltlich durch den Gärtner der Residenz pflegen zu lassen.

Und nun? – Klappen Sie ihren Liegestuhl auf und genießen Sie den Sommer auf Ihrem Balkon oder in Ihrem Garten.



Jedes Apartment verfügt über einen Balkon, eine Loggia oder einen Garten.

Spitze Feder



von Prof. van den Bruck

Wie, Sie reden noch miteinander?! Wenn ich heute im O-Bus sitze und um mich blicke und lausche, herrscht Stille. Nicht, dass ich einer bin, der immer ein Gespräch sucht, aber was ich hier sehe, das erinnert an Gebetshäuser. Sie fragen warum? Schauen Sie, beobachten Sie selber. Nahezu jeder, der einsteigt, zückt nach dem Setzen sein Handy. Oder sie müssen sich gar nicht setzen, das Stehen tut's auch. Na, wenn da mal keine Notbremsung kommt. Wie hypnotisiert starren alle in dieses kleine rechteckige Ding. Das Alter ist mittlerweile schon fast egal. Den Rest um sich vergessend flitzen ihre Daumen in einem beängstigenden Tempo über das Handydisplay. Naja, die Älteren sind darin vielleicht nicht so behende. Aha, denke ich mir dann, so redet man also heute miteinander. Wie verrückt ist das denn?! Zumal sie vermutlich irgendwann einen Tennisdaumen oder eine Daumenarthrose bekommen. Ganz zu schweigen von einem steifen Genick. Die Medizin wird sich über die Erweiterung des Krankheitsrepertoires freuen. Und wenn sie dann wieder aussteigen, nein, die legen das Handy nicht weg, die machen durch. Handyfixierend steigen sie aus dem Bus und gehen so auch noch über die Straße. Da wird nicht nach rechts und links geschaut. Der Blick aus dem Augenwinkel scheint zu reichen. Für dieses neuzeitliche Verhalten gibt es mittlerweile sogar einen Namen: „Smombies“ nennt man sie. Es ist übrigens das Jugendwort des letzten Jahres und ist eine Zusammensetzung aus „Smartphone“ und „Zombie“ und meint jene handyfixierten Typen, die ihre Umgebung nicht mehr recht mitbekommen, weil sie nur mehr „auf Handy“ sind.

Und es werden immer mehr. So viele, dass man in Augsburg, die Gefahr erkennend, sogar zur Probe an zwei Stellen Fußbodenlampen installiert hat, um Unfälle zu vermeiden und bekommt dafür sogar weltweite Aufmerksamkeit. Was ist das für ein beängstigender Trend. Ich glaub, wir werden alle einmal hochvernetzt und zutiefst einsam sterben, außer, wir beginnen wieder miteinander zu reden.

Sudoku 1 (mittel)

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

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



Gemeinsam genießen: Das sonntägliche Frühstück, mit Zeitung und Hündchen, einer Zigarre und einem reich gedeckten Frühstückstisch.

Zeichnung von Inge Gänßle

Sudoku 2 (schwer)

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

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

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

Finden Sie den Unterschied



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

Impressum

„Residenz Spiegel“, 07 / August 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.ª Alexandra Raidl (Wien), Mag.ª Andrea Weilguni (Salzburg), Mag.ª Carmen Stoffaneller (Innsbruck)

Namentlich gekennzeichnete Beiträge (Kolumnen, etc.) müssen nicht die Meinung der Redaktion wieder geben.

FOTOS

amschl, Unterkreuter, Stigler, fotolia.com, Archiv SRgB, privat

LAYOUT & GRAFIK

creative-koepfe.at, Salzburg

DRUCK

Medienfabrik Graz

ANZEIGENVERWALTUNG AUFLAGE

Telefon: 01/680 81-507 3.500 Stück

Email: redaktion@seniorenresidenzen.co.at

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

Informationssystem

Ein neues Informationssystem mit Bildschirmen wurde in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa in Betrieb genommen. Auf drei Bildschirmen im Erdgeschoss werden aktuelle Infos rund um Veranstaltungen im Haus

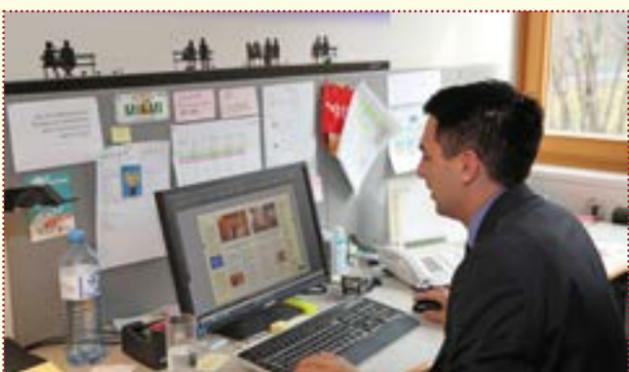


Die Bildschirme finden Sie im Rezeptionsbereich, im Theaterfoyer und im Warteraum

angezeigt, ebenso wie die Uhrzeit, das Wetter und Ordinationszeiten. Zwischendurch gibt es auch Fotos von diversen Ausflügen und Aktivitäten zu sehen. So verkürzt sich die Wartezeit auf den Arzttermin oder in der Physiotherapie. – Und abwechslungsreich ist es alle mal. Schauen Sie hin, es lohnt sich.

Hinter den Kulissen

Ein Problem haben die meisten Journalisten: Der Text entsteht kurz vorm Abgabetermin. Zeitdruck fördert bei den Meisten erst die Kreativität. Verrückt? – Ist aber so. Ist der Text fertig, muss er erst für den ausgewählten Platz passend gemacht werden. Man schreibt nach Zeichen, weil in einer Spalte eben mal nur 1.600 Zeichen – das sind Buchstaben, Leer- und Satzzeichen – Platz haben. Und nicht mehr oder weniger. Da muss gekürzt und verkürzt werden. Mit Unschärfen muss man im Journalismus leben. Passt der Text, fehlt noch das richtige Foto. Ist der Residenz Spiegel mal grob fertig, muss die Ausgabe noch Korrektur gelesen und reingezeichnet werden. Danach gehts ab in die Druckerei. – Und fertig.



Eine Ausgabe des Residenz Spiegels entsteht. Textlänge und Fotos müssen passen.

Rund um den Globus

Deutschland. – **Small Talk kann Senioren helfen.** Nicht immer ist Schweigen Gold. Gerade für ältere Menschen kann eine Unterhaltung gut sein. Auch wenn es nicht um tiefgründige Themen geht. Manchmal erscheinen diese Gespräche nur lästig. Meiden sollten Senioren diesen Small Talk aber keinesfalls. Meist beginnen Gespräche unverfänglich, etwa über das Wetter oder über aktuelle Geschehnisse. In der Regel folgt aber die Frage „Und wie geht es sonst?“ Das ist der Anknüpfungspunkt, um sich vom Nachbar etwa einen Tipp zu holen oder sich seinen Kummer von der Seele zu reden.



Schweiz. – **Alter Sack sucht alte Schachtel.** Sarah Hildebrand, eine erfolgreiche Schweizer Werberin, hat eine Onlineplattform für Menschen über 55 geschaffen, die sich „Date a Rentner“ (datearentner.ch) nennt. Mit diesem Projekt will die findige Kupplerin reife Männer und Frauen zusammenbringen. Sie sagt: „Wir haben dank unserer Plattform gemerkt, dass viel zu viele Menschen über 55 Jahre allein sind. Das ist traurig! Man soll den Lebensabend nicht allein verbringen.“ Denn es gibt viel zu tun, auch für die Männer und Frauen, die keine 30 mehr sind. – Oder wie die 94-jährige New Yorker Lebenskünstlerin Iris Apfel sagt: „Ich will busy, busy, busy bleiben. In Rente zu gehen, ist für mich schlimmer als der Tod.“

USA. – **Carmen Dell’Orefice, das älteste Model der Welt ist 85.** Als Teenager posierte sie zum ersten Mal für das Cover der „Vogue“. Das war vor etwa 70 Jahren. Im Juni 2016 wurde die elegante Frau mit den langen Beinen und den weißen Haaren 85 Jahre alt – und immer noch ist sie ein gut gebuchtes Model. „Eigentlich bin ich inzwischen in einem Bereich, den das Business nicht marketing-fähig findet: Alter und weiße Haare“, sagt Carmen.

Deutschland. – **Als Kind im Konzentrationslager.** Eva Umlauf, 73-jährige Kinderärztin und Psychotherapeutin, ist eine der jüngsten Auschwitz-Überlebenden und Zeitzeugin. Eva war zwei Jahre alt, als das Konzentrationslager im Januar 1945 von der Roten Armee befreit wurde. Sie hat keine bewussten Erinnerungen an diese Zeit, doch hat sich das Trauma ihrer Familie in ihren Körper eingebrannt. Erst als sie einen Herzinfarkt erlitt, fand sie den Raum, sich damit auseinander zu setzen.

USA. – **Die 103jährig Ruline Steininger schrieb:** „Ich muss leben um Hillary Clinton wählen zu können. Sterben kann ich später.“ Geboren wurde Ruline sieben Jahre bevor die amerikanischen Frauen das Wahlrecht erhielten. „Ich dachte nie, dass wir eine Frau als Präsidentin haben könnten. – Aber dieses Jahr ist es soweit“, so Ruline Steininger.

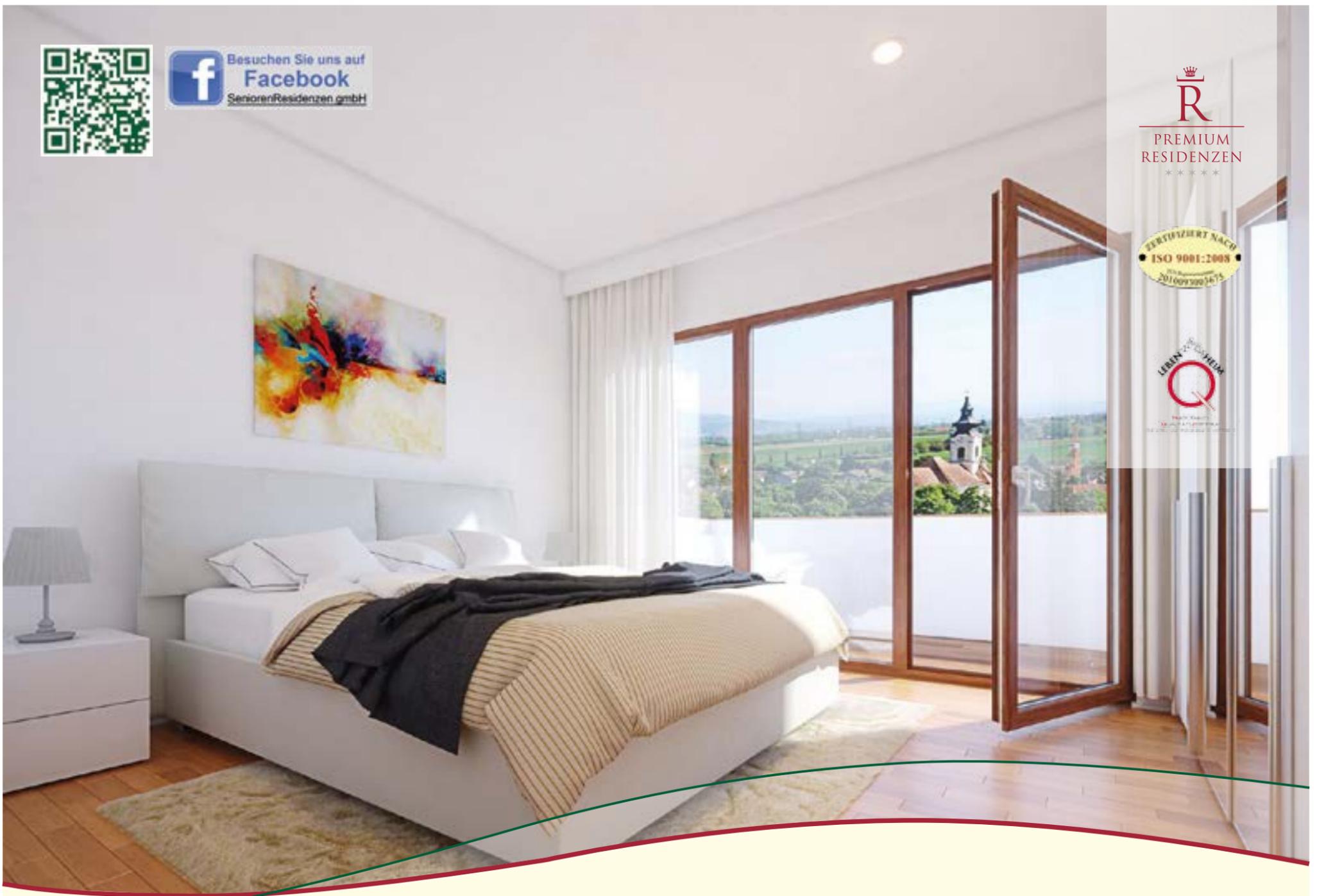
IN VERSICHERUNGSFRAGEN
PERSÖNLICH
FÜR SIE DA.



Wir bedanken uns bei Frau Berger-Kariotis für die gute Zusammenarbeit und wünschen alles Gute für die wohlverdiente Pension.
Ihr neuer Ansprechpartner in Versicherungsfragen:
Michael VILIMEK,
Mobil: 0664/601 39-22533
E-Mail: m.vilimek@staedtische.co.at

 /wienersstaedtische
IHRE SORGEN MÖCHTEN WIR HABEN

WIENER
STÄDTISCHE
VIENNA INSURANCE GROUP



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

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

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

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

Wohnen wie im Hotel

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

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


**SENIOREN RESIDENZ
AM KURPARK**
— WIEN-OBERLAA —

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


**RESIDENZ
MIRABELL**
— SALZBURG —

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


**RESIDENZ
VELDIDENAPARK**
— INNSBRUCK —

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

www.seniorenresidenzen.co.at