

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 08 • Dezember 2016

Haben Sie Freunde? – Freunde sind Lebensgefährten. Viele Freundschaften halten ein Leben lang.

Man vertraut sich Freunden an, kann Sorgen, Gedanken mitteilen. Sie erlauben es, ehrlich und authentisch zu sein. Nicht zuletzt schenken Freundschaften neben einer Steigerung der Lebensqualität sogar Lebenszeit. Laut einer australischen Studie sollen echte Freunde die Lebenserwartung sogar um bis zu 22% steigern. Freundschaften sind wichtig, weil die familiären Systeme immer kleiner werden.

Lesen Sie mehr auf Seite 02



Aus dem Inhalt:

Seite 03
Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

Seite 04 bis 06

Freunde und Familie

Sechs Personen im Portrait

Seite 08

Pflege von Freundschaften

Dompfarrer Toni Faber

Seite 11

Gesund durch die kalte Jahreszeit

Tipps zum Gesund bleiben

Seite 08 bis 11

Kunst & Kultur, Reisen, Kulinarisches
und Gesundheit & Fitness

Seite 18

Spitze Feder

Rätsel & Impressum

Mit News aus Wien, Salzburg,
und Innsbruck

Einblicke & Ausblicke

„Ein Freund, ein guter Freund, das ist das Schönste was es gibt auf der Welt“, singen – die drei seit Kindheitstagen besten Freunde – Peter, Robert und Fritz in der deutschen Filmkomödie „Die Drei von der Tankstelle“ (1955).

Wie halten Sie es nun mit der Pflege von Freundschaften? Und gibt es so etwas überhaupt, wie eine beste Freundin oder einen besten Freund? Wir haben mit sechs Personen zu diesem Thema gesprochen. Käthe meinte etwa: „Liebe kommt. Liebe geht. Freundschaft besteht.“ Das Freundschaften gepflegt werden müssen, darin stimmen alle überein. „Wenn ich Sorgen habe, helfen mir Freunde, die mich tragen, am meisten. Geteiltes Leid ist halbes Leid – geteilte Freude ist doppelte Freude“, meint Dompfarrer Toni Faber (Seite 8).

„Es war ein heißer Herbst“, meint Kulturkritiker Christian Persy – und das hat er jetzt nicht auf das Wetter bezogen (mehr dazu auf Seite 8). Reiseteknisch bleiben wir dieses Mal im Nor-

den von Europa. Es geht in ein „kleines“ niederländisches Fischerdorf an der Amstel: genauer gesagt nach Amsterdam (siehe Seite 9).

„Bei Oma schmeckt's immer am Besten.“ – Oder sind Sie da anderer Meinung? Gemeinsames Kochen macht einfach mehr Freude (Seite 10). Winterzeit ist Grippezeit. Wie Sie vielleicht mit ein bißchen mehr Achtsamkeit ohne größerer Verkühlung durch die kalte Jahreszeit kommen können erfahren Sie auf Seite 11.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohe Weihnachten und alles Gute für das Jahr 2017, sowie viel Freude beim Lesen des „Residenz Spiegels“. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an redaktion@seniorenresidenzen.co.at

Editorial

von Georg Amschl
Chefredakteur





Freunde fürs Leben

Freunde sind Lebensgefährten. Manchmal ersetzen sie fehlende Familie. Manchmal werden sie sogar als die „bessere Familie“ bezeichnet. Freunde sind oft der Felsen in der Brandung. Sie machen stark, schützen vor Einsamkeit und wenn man Glück hat, dann begleiten sie uns ein Leben lang. Bis ins hohe Alter.

von *Andrea Weilguni*

Lena, Angelika und Renate treffen sich immer samstags auf eine Melange in ihrem Stammcafé. Das halten sie schon seit vielen Jahren so und änderte sich auch nicht, als eine der drei Damen in ein Seniorenheim zog oder Renates Mann verstarb. Im Gegenteil, das alles hat ihren Zusammenhalt sogar noch gestärkt.

Sie kennen einander seit ihrer Schulzeit. Über die Jahre brach der Kontakt nie ab und sei es, das man sich ab und zu zumindest schrieb. Jetzt im Alter haben sie wieder mehr Zeit füreinander, um sich zu treffen, sich beizustehen und sie genießen es.

Freunde bilden eine Art „Gemeinschaft des Geistes“, sagte der deutsche Philosoph Ferdinand Tönnies und sie sind wie eine Heimat, meinte Kurt Tucholsky. Freunde sind in jedem Fall etwas Besonderes. So sind Wirkung und Nutzen von Freundschaften immer wieder von wissenschaftlichem Interesse. Welche Bedeu-

tung und welchen Effekt haben nun Freundschaften im Alter?

Alle sieben Jahre

Soziale Beziehungen sind laufend einem Wandel unterworfen. Laut einer holländischen Studie verliert man sogar alle sieben Jahre rund die Hälfte seiner Freunde und baut dafür wieder neue Freundschaften auf. Manchmal reicht schon ein Berufs- oder Wohnortswchsel, um sich aus den Augen zu verlieren. Im Alter kommen nun spezifische

Lebensumstände hinzu wie etwa die Pensionierung, wenn der Partner verstirbt oder man in ein Seniorenheim übersiedelt etc., die Einfluss auf die sozialen Beziehungen mit sich bringen.

Als Lena etwa ins Seniorenheim übersiedelte, brauchte sie ihre zwei Freundinnen ganz besonders. Aber es war eine kleine Herausforde-

„Ich glaube, dies ist der Beginn einer wunderbaren Freundschaft“

Humphrey Bogart

rung, da sie in einen anderen Stadtteil zog. Bis sich alles wieder einspielte, griffen sie vermehrt auf das Telefon und auch auf Whatsapp zurück. Denn Angelika mag die neuen Handyspielereien, wie sie sagt, sehr gern und hat eine eigene Gruppe für die drei Damen gegründet. So können sie auch ganz spontan einander kurze Nachrichten und Fotos schicken. Für Lena war das eine wichtige zusätzliche Hilfe in der ersten Eingewöhnungsphase und es stärkte das Gefühl der Verbundenheit.

Kontakte ändern sich auch z.B. mit der Pensionierung. Begegnungen mit Arbeitskollegen verringern sich zwangsläufig oder verlieren sich sogar mit der Zeit, weil sich andere Lebensschwerpunkte ergeben. Manchmal mögen daraus auch Freundschaften erwachsen, die man mitnimmt ins private Leben. Soziale Begegnungen mögen sich auch einfach erschweren oder selbst das Treffen von Freunden unmöglichen machen, wenn man im Haus keinen Lift hat und damit das Hinauskommen nur mit Hilfe klappt.

Die Aufgabe der Großelternschaft mag aber dagegen wieder hinzukommen und neue Beziehungen bringen. So ändern sich die Kontakt- und Begegnungsmöglichkeiten im Laufe des Lebens und im Alter. Freunde zählen dabei oft zu den längsten und beständigsten Begleitern im Leben.

Freunde halten gesund

Freunde haben mehrfachen positiven Effekt. Man vertraut sich ihnen an, kann Sorgen, Gedanken mitteilen. Sie erlauben es, ehrlich und authentisch zu sein. Selbst wird man wiederum auch zur Vertrauensperson. Man steht, im Rahmen seiner Möglichkeiten, mit Rat, Tat und Trost zur Seite. Freunde helfen dabei, sich neuen Lebensumständen anzupassen bzw. sie zu bewältigen, geben Halt. Man teilt mit ihnen Erinnerungen, hält sie wach. Das „Kannst du Dich noch erinnern an...“, ist wohl ein sehr schöner Ausdruck dafür. Man leistet sich aber auch gegenseitig kleinere praktische Hilfen im Alltag, was wiederum angesichts vieler alleinlebender Senioren eine Rolle spielt.

Freunde helfen Verluste zu bewältigen. Sie sind, ähnlich wie die Familie, an unserer Seite. Freunde können zwar keine Familie ersetzen, weil sie als eigenes soziales Netz zu betrachten sind. Sie helfen aber dabei, fehlende Familie zu kompensieren. Und in Zeiten, in denen Familiensysteme kleiner werden und eigene Kinder nicht mehr



unbedingt Teil des Lebens sind, wächst die Bedeutung von Freunden.

Freundschaften haben einfach etwas Nähendes. Einerseits, weil wir seelischen, praktischen Beistand und Unterstützung erhalten und andererseits, weil wir das als Freund selber auch geben. Es macht stark, Freunde zu haben und ein Freund zu sein.

Freunde machen alt

Nicht zuletzt schenken Freundschaften neben einer Steigerung der Lebensqualität sogar Lebenszeit. In einer australischen Langzeitstudie der Flinders University spricht man sogar davon, dass echte Freundschaften die Lebenserwartung um bis zu 22 Prozent steigern sollen. Lebensförderliche Effekte der Freundschaft bilden laut dieser Untersuchung insbesondere die Sorge und Unterstützung, die gegenseitig und auf freiwilliger Basis geleistet werden.

Die Freiwilligkeit spielt dabei eine wichtige Rolle, denn Freunde wählen wir, suchen wir uns aus. Bestärkt wird die Verbindung weiter durch die gemeinsame Motivation zum Leben. Das alles wiederum schützt vor Gefühlen der Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Angst und sogar vor Depression.

Ebenso halten uns Freunde an, uns mehr zu bewegen, alleine schon, indem wir uns treffen oder etwas gemeinsam unternehmen. So haben Freundschaften ebenso einen positiven aktivierenden Effekt auf den Bewegungsapparat. Umgekehrt wird wiederum ein Zu-

sammenhang zwischen dem Empfinden, sich emotional einsam zu fühlen und der Wahrscheinlichkeit an einer Demenz zu erkranken, vermutet. Freundschaften wirken also wie ein Puffer, der uns vor Belastungen schützt und uns sogar dazu motiviert, auf uns besser zu achten.

Zwischen Selbstverantwortung und Solidarität

Freunde und außerfamiliäre soziale Beziehungen werden künftig immer wichtiger, weil familiäre Systeme kleiner geworden sind, d.h., unser Blick muss sich nach außen weiten. Wer jetzt nicht das Glück hat, genügend Freunde für sein Wohlbefinden zu haben, dem sollten zwei Schritte ans Herz gelegt sein: wagen Sie aktiv mit anderen die Begegnung und versuchen Sie jenen gegenüber offen zu sein, die den Kontakt mit Ihnen suchen.

Seniorenrunden, Hobbies oder ehrenamtliches Engagement etwa können hilfreich sein. Einsamen älteren Menschen mag aber genau das schwerfallen, weil die Übung fehlt oder diese Schritte einfach nicht mehr gewagt werden können. Dann liegt es auch an uns allen, menschenzugewandt, aufmerksam auf jene zuzugehen.



Wenn schon vielleicht Freunde fehlen, zählt doch auch jede Begegnung, die Freude bereitet und das gilt für jeden von uns. Oder – wenn Sie keinen Freund haben, versuchen Sie jemandes Freund zu sein. Aufmerksam zuzuhören ist dabei einer der wichtigsten Qualitäten. Und vielleicht können Sie dann sogar, wie einst Humphrey Bogart in Casablanca, sagen: „Ich glaube, dies ist der Beginn einer wunderbaren Freundschaft“.

Mag.^a Andrea Weilguni

Diplompsychogerontologin in der
Residenz Mirabell in Salzburg
Tel. 0662 / 8691-100
andrea.weilguni@seniorenresidenzen.co.at



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführender Direktor



Georg Schimper
Geschäftsführender Direktor

Perspektiven

Auch im Unternehmenskontext gibt es natürlich Freundschaften. Wir nennen das dann meistens „langjährige Partnerschaften“ – aber wir reden durchaus auch von „befeundeten Unternehmen“. In den Kernaussagen unseres Unternehmens haben wir definiert, dass „eine langfristige Beziehung zu den externen Partnern die für uns erforderliche Kontinuität sichert“. Für eine langfristige Zusammenarbeit erwarten wir Flexibilität und Sicherheit. Wie in einer guten Partnerschaft bieten wir dafür natürlich eine Gegenleistung an: Kundentreue und pünktliche Zahlung. Es ist nicht mit einer echten Freundschaften zwischen einzelnen Menschen zu vergleichen und wiegen sie auch nicht auf – diese Freundschaften sind bedingungslos und beruhen dennoch auf Gegenseitigkeit.

Im Unternehmenszusammenhang sind wir wirtschaftlichen Maßstäben unterworfen, die uns dazu anhalten, in einer Partnerschaft im Sinne unserer Kunden, jeweils das Gleichgewicht zu suchen. Gleichgewicht bedeutet für uns aber auch Fairness gegenüber unserem Partner. Es bedeutet, dem Anderen in Verhandlungen nicht „das Weiße aus den Augen herauszunehmen“. Wir sind an langfristigen Partnerschaften interessiert, bei denen Qualität und Preis stimmen. Kurzfristig mag man vermeintlich einen „guten Deal“ gemacht zu haben, indem man den Preis optimiert hat. Billig ist aber meistens nicht preiswert, wenn sich herausstellt, dass die Qualität nicht stimmt. Fairness mit Partnern bedeutet, dass man Risiken des Marktes oder technische Risiken gemeinsam trägt.

Denn wie im zwischenmenschlichen Zusammenleben lassen sich in der Zusammenarbeit von Unternehmen Lasten gemeinsam oft besser tragen. Im Gegenzug sollte man dann Vorteile, die sich bieten, fair teilen.

Freundschaften, nur unter Männern

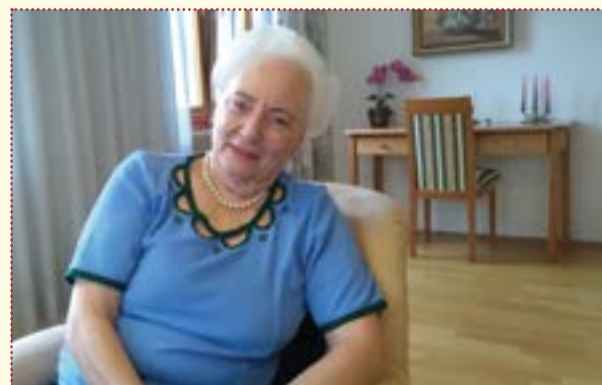
von Andrea Weilguni

Wenn Sie an Ihre beste Freundin in der Schulzeit denken ...

Eva: Da ich im Internat war habe ich eine echte alles überdauernde Freundschaft nicht gekannt, zumal ich auch der Meinung bin, dass es eine „wahre Freundschaft“ nur zwischen Männern gibt. Ich verbinde mit Freundschaft sehr hohe Werte, wie Verpflichtung, Hingabe und ebenso einen sehr hohen intellektuellen Anspruch.

Was können da Frauen nicht, was Männer können?

Eva: Frauen sind, finde ich, einfach nicht dafür geschaffen. Sie sind dafür zu emotional und dadurch sind sie leider anfällig für Neid, einen versteckten Konkurrenzkampf und Eifersucht. Außerdem haben sie aufgrund diverser Verpflichtungen und



Eva (80) wohnt in der Residenz Mirabell in Salzburg. „Ich mag hier alle“, sagt sie.

Belastungen ja auch gar keine Zeit dazu: Beruf, Familie, Ehe etc.. – Frauen sind vielleicht lustiger oder helfen einander. Aber eine wahre, eine richtige Freundschaft, die auf Leben und Tod geht, gibt es zwischen Frauen, glaube ich, nicht.

Können dann eigentlich Männer und Frauen befreundet sein?

Eva: Das ist eine schwere Frage. Ich habe mit meinem Mann öfters darüber diskutiert und er meinte, dass das schon ginge, aber irgendwann münde es dann doch in einer sexuellen Beziehung. Es beginnt mit einer Sympathie, man teilt vielleicht Probleme miteinander und dann entsteht Nähe. Wogegen Freundschaften zwischen homosexuellen Männern und Frauen ja wiederum hervorragend sein sollen.

Und wie halten Sie es jetzt mit der Freundschaft?

Ich bin sehr unabhängig und auch sehr vorsichtig. Ich halte es besser mit freundschaftlichen Kontakten, mit von Sympathie getragenen Begegnungen.



Grenzenloses Vertrauen

Vertrauen und Mut zur Ehrlichkeit sind für Edith (81) wesentliche Elemente einer Freundschaft. Seit einem Jahren lebt sie in der Residenz Veldidenapark in Innsbruck – Freundschaften zu pflegen, ist ihr dabei sehr wichtig.

von Elvira Koidl

Was bedeutet Freundschaft für Sie?

Edith: Freundschaft ist ein Lebenselixier auf das ich niemals verzichten möchte. Aber eine Freundschaft benötigt auch viel Pflege.

Was hält eine Freundschaft am Leben?

Edith: Damit eine Freundschaft am Leben bleibt, muss man sie eben pflegen. Es ist schön sich mit Freunden regelmäßig zu treffen. Sollte dies aus Zeitmangel nicht möglich sein, telefoniere ich eben mit meinen Freunden. Es ist mir wichtig zu wissen, wie es ihnen geht.

Haben Sie viel Freunde?

Edith: Ja ich habe viele gute Freunde aber ich hatte nur eine beste Freundin. Leider ist diese vor einem Jahr verstorben.



„Als ich jung war hatte ich einen Brieffreund. Daraus entstand eine nette Freundschaft“, so Edith.

Was schätzen Sie an dieser Freundschaft?

Edith: Die Freundschaft hat durch grenzenloses Vertrauen so gut funktioniert. Wir waren immer füreinander da und sehr ehrlich zueinander.

der. Es war schön eine Freundin zu haben, bei der ich mich einfach mal fallen lassen konnte wenn es mir nicht gut ging. Wir konnten über alles sprechen, denn wir wussten, dass es jeweils beim anderen bestens aufgehoben war. Auch Hilfsbereitschaft war ein wichtiger Faktor in dieser Freundschaft.

Sind Freunde wichtiger als die Familie?

Edith: Nein, über meinen Kindern konnte und kann niemand stehen, selbst die beste Freundin nicht. Die Familie steht an erster Stelle.

Eine Freundschaft zwischen Frau und Mann – ist das möglich?

Edith: Ich glaube eher nicht. Freundschaft bedeutet auch Geborgenheit. Dies kann leicht zu Missverständnissen, Enttäuschungen und Verletzungen führen, wenn sich einer plötzlich mehr erwartet.

Ist das Alter eine Barriere um Freundschaften zu pflegen?

Edith: Das Alter erschwert dies sehr. Ich bin nicht mehr so mobil. Es ist nicht mehr so einfach an Ausflügen teilzunehmen und neue Freunde kennen zu lernen. In jungen Jahren hat man telefoniert, mal spontan ein Treffen vereinbart oder sich zu einem Spaziergang getroffen. Nun bedarf alles einer gewissen Planung, es ist komplizierter geworden. Natürlich wird der Freundeskreis auch kleiner weil geliebte Menschen versterben.



„Wir haben junge und alte Freunde“

Erst seit wenigen Monaten leben Theodora (57) und Robert (75) in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Neue Menschen kennen zu lernen und Freundschaften zu pflegen sind für beide sehr wichtig.

von Georg Amschl

Finden Sie schnell neue Freunde?

Theodora: Wir haben auch hier im Haus schon einige neue Freunde gefunden. Ich bin die Aktive von uns beiden und gehe sehr schnell auf Menschen zu.

Robert (lacht): Meine Gattin weiß innerhalb einer halben Stunde vom Rezept bis zur Lebensgeschichte alles. Ich brauche da etwas länger.

Halten Freundschaften ein Leben lang?

Theodora: Ja schon. Meine beste Freundin kenne ich schon seit der zweiten Klasse Volksschule. Eine andere Freundin habe ich schon seit 35 Jahren. Wichtig ist das Freundschaften gepflegt werden, sonst verlieren sie sich.

Robert: Auch ich habe viele Freunde noch aus der Jugendzeit. Ein Ehepaar haben wir einmal im Urlaub kennen gelernt. Daraus hat sich eine Freundschaft entwickelt, die nun schon 33 Jahre anhält. Viele Freunde von uns sind Paare.

Haben Sie auch jüngere Freunde?

Robert: Ja, es gibt auch Freunde in meinem Freundeskreis die 20 Jahre jünger sind als ich.

Theodora: Ich studiere seit einiger Zeit Kunstgeschichte – ich wollte schon immer studieren – und komme mit vielen jungen Menschen zusammen. Das Alter ist mir bei einer Freundschaft nicht so wichtig.

Eine Freundschaft zwischen Frauen und Männern – funktioniert das überhaupt?

Theodora (lacht): Ja, wenn die Männer homose-

xuell sind, weil dann hat man immer einen gut gekleideten Begleiter an seiner Seite mit dem man sich über den neuesten Nagellack unterhalten kann.



„SMS, Whatsapp und Email sind sehr praktisch um Freundschaften zu pflegen“, so Theodora.

Was ist Ihnen wichtig an einer Freundschaft?

Robert: Für mich sind Ehrlichkeit und Pünktlichkeit sehr wichtig.

Wie pflegen Sie Freundschaften?

Theodora: Ich habe 3.000 Freiminuten pro Monat bei meinem Handy, da ich sehr gerne telefoniere. Auch nutze ich gerne SMS, Whatsapp, Facebook und Email um in Kontakt zu bleiben.

Robert: Gerne unternehmen wir etwas mit unseren Freunden oder fahren zusammen auf Urlaub.

Wie reagierten Ihre Freunde als sie erfuhren, dass Sie in eine Senioren Residenz ziehen?

Theodora (lacht): Einige waren entsetzt, andere bewunderten uns für unseren Mut. Ein Paar überlegt sich bereits, auch hier mal einzuziehen.

Wordrap

Wir haben Edith, Theodora, Robert und Gertrude zum Wordrap gebeten. Das ist das Ergebnis was ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen ist:

Ein Freund ist für mich ...

Edith: „ ... meine beste Freundin war meine Seelenverwandte.“

Theodora: „ ... ein Vertrauter.“

Gertrude: „ ... ein Freund.“

Das macht mir Spaß ...

Edith: „Ich liebe Geselligkeit, den Kontakt zu Menschen, wo gelacht und gequatscht wird, da fühle ich mich wohl.“

Theodora: „ ... Klavierspielen, Rauchen.“

Robert: „ ... Fitness, Tischtennis, Tarock.“

Gertrude: „ ... meine Enkel und meine Urenkelin Sophie.“

Mit Freunden unternehme ich ...

Edith: „ ... Theaterbesuche.“

Theodora: „ ... Karten spielen.“

Robert: „ ... Wanderungen, Urlaube, ...“

Gerne würde ich ...

Theodora: „ ... mit einem Wohnwagen kreuz und quer durch die USA fahren.“

Robert: „ ... am Strand in Punta Cana liegen.“

Gertrude: „ ... ein paar Jahre jünger sein.“

Dieser Mensch begeistert mich ...

Theodora: „ ... aktive Menschen, die nicht jammern.“

Robert: „ ... eine Bewohnerin hier in der Residenz, die noch im hohen Alter sehr aktiv ist.“

Gertrude: „ ... die vielen Helferinnen hier im Haus.“

Wichtig ist mir ...

Edith: „ ... dass es meinen Kindern, Enkelkindern und Urenkel gut geht.“

Theodora: „ ... Gesundheit, Ehrlichkeit.“

Robert: „ ... Partnerschaft.“

Weihnachten ist für mich

Edith: „ ... da bin ich in meinem Element. Weihnachtliche Dekorationen und viele Kerzen. Kekse backen, das habe ich geliebt.“

Theodora: „ ... ich liebe Weihnachten. Ich bin ein richtiger Weihnachtsfan. Die vielen Christkindlmärkte ...“





Freunde aus Kärnten

Freunde sind wichtig für Gertrude (90), aber nicht zu vergessen ihre Familie, die Enkel und die kleine Urenkelin. – Die gelernte Schneidermeisterin mit Wiener Wurzeln und kärntnerischen Dialekt hat jede Menge Humor.

von Georg Amschl

Vor sieben Jahren ist Gertrude aus Kärnten in die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa gezogen. „Eigentlich bin ich ja hier in der Nähe, in der Raxstraße, geboren“, erzählt sie lachend, „und jetzt lebe ich wieder hier.“ Wegen der Kinder ist sie nach Wien gezogen. In Kärnten – genauer gesagt in Pörschach am Wörthersee – hat sie eine Pension geführt. „Ich habe alles eigenhändig aufgebaut. Es war eine



Telefonisch hält Gertrude Kontakt mit ihren Freunden in Kärnten.

schöne Zeit“, so Gertrude. Insgesamt ist sie 13 mal in ihrem Leben umgezogen. Zwischen- durch hat Gertrude immer wieder in Wien gewohnt. Den Kontakt zu ihren Freunden hat sie dabei aber nie aufgegeben. Auch heute kommen ihre Freunde aus Kärnten regelmäßig auf Besuch nach Wien. Teilweise ist sie mit den Kindern ihrer Freunde befreundet. „Aber die sind jetzt auch schon sechzig“, erzählt sie lachend.

Sechzig Jahre dauerte die Freundschaft mit ihrem besten Freund. Kennengelernt haben sie sich in der Jugendgruppe. Als beide später verheiratet waren, haben die zwei Paare viel miteinander unternommen. Angefangen von gemeinsamen Skitouren in den Nockbergen bis hin zu geselligen Abenden. „Wir haben uns immer gegenseitig unterstützt“, so Gertrude. Ehrlichkeit und für einander Einstehen sind für die Wahlkärntnerin die wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Freundschaft. Aber Freundschaften müssen ständig gepflegt werden, damit sie weiterhin bestehen. – Trotz der vielen Freundschaften steht an erste Stelle für Gertrude ihre Familie. Besonders viel Freude macht ihr die einjährige Urenkelin Sophie.

„Als Kind der Kriegszeit hatte ich mehrere Brief-freunde. Es waren Soldaten an der Front“, erzählt Gertrude. Es waren reine Brieffreundschaften, die aber den Krieg nicht überdauerten. Man wußte oft gar nicht wie der andere aussieht. „Es gab ja genug Adressen und ich hab halt geschrieben“, sagt sie etwas nachdenklich, „gesehen haben wir uns nie.“

Und findet man eigentlich im Alter noch neue Freunde? Hier wird Gertrude etwas nachdenklich und sagt dann mit einem Lächeln auf den Lippen: „Wissen Sie, wenn man will kann man in jedem Alter Freunde finden.“

Freunde geben Hoffnung

von Andrea Weilguni

Welche Bedeutung hat für Sie Freundschaft?

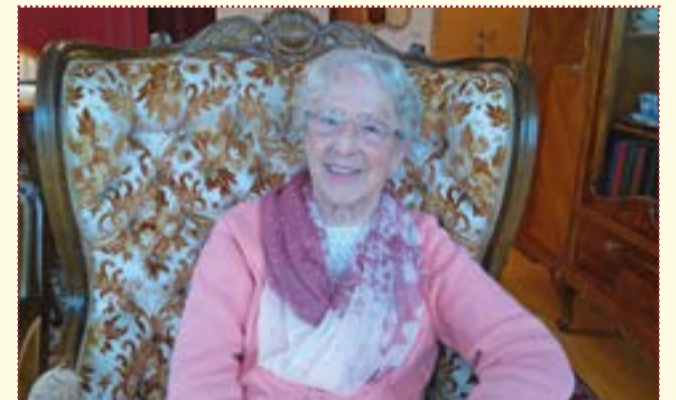
Käthe: Freundschaft ist für den Menschen 100% wichtig. Man muss sie sich verdienen und etwas dazu tun, damit man einen anderen Menschen besser kennen lernt. Ehrlichkeit und gegenseitige Achtung, vertrauensvolle Gespräche, dass man sich gegenseitig unterstützt, das alles ist enorm wichtig. Hier in der Residenz Mirabell haben wir ein neues Zuhause gefunden. Freunde sind dann noch wichtiger.

Findet man Freunde, wenn man z.B. in eine Senioren Residenz übersiedelt?

Käthe: In der Gemeinschaft ist das möglich. Man muss für einander Verständnis haben. Man muss auch aufeinander zugehen und einander eine kleine Freude bereiten können. Einander Hoffnung geben wäre sehr wichtig. Der Glaube an sich selber ist natürlich tragend. Aber das Zusammenleben kann dabei sehr hilfreich sein, genauso wie die Liebe zu den Menschen.

Freunde haben für Sie einen spürbar hohen Stellenwert.

Käthe: Ja, Freunde braucht man zum Leben. Ich brauche meine Freunde. Wenn eine Sympathie



„Wirkliche Freunde halten Ehrlichkeit und Kritik aus“, sagt Käthe (94) aus der Residenz Mirabell.

besteht und es einem gelingt ein Vertrauen und eine ehrliche Beziehung aufzubauen, ist Freundschaft etwas sehr Erfüllendes. Was man gibt, bekommt man wieder zurück.

Sie betonen dabei sehr die Gegenseitigkeit.

Käthe: Freundschaft ist ein Geben und Nehmen. Man hört zu, der andere erzählt. Man steht sich gegenseitig bei, sorgt sich um den anderen, spürt, dass man jemandem wichtig ist. Die Offenheit, dass man Persönliches mitteilen möchte und der andere damit gut umgeht, finde ich ganz bedeutend. Manche Menschen brauchen lange, um sich zu öffnen oder zu vertrauen. Meiner Meinung nach spielt es keine Rolle, ob es sich um Männer oder Frauen oder unterschiedliches Alter handelt. Es kommt auf die innere Haltung an und wie man auf Menschen zugeht.

Kostbarkeiten aus dem Klostergarten



In den Klöstern wurden immer Kräuter angebaut, die sowohl zur Behandlung verwendet, als auch als Lebensmittel für Leib und Seele gesehen wurden“, erzählt Pater Johannes Pausch, Benediktiner und Prior des Europaklosters Gut Aich in St. Gilgen, in dem Spiritualität und jahrhundertealtes Kräuterwissen gleichermaßen bewahrt werden. In liebevoller Handarbeit werden dort von den Mönchen Kräuter und Pflanzen zu Elixieren und Balsamen weiterverarbeitet. So entstehen unter anderem die SeeWald „Gute-Nacht-Tropfen“ mit Melisse, Baldrian, Haferblüte, Hopfen und Johanniskraut oder die „Drei-Königs-Tropfen“. Um die gesamte vitale Kraft der



Pflanze zu nutzen, wird im Europakloster Gut Aich ein besonderes Herstellungsverfahren angewendet, die „Grüne Extraktion“. Es zeichnet sich dadurch aus, dass die Mönche die handverlesenen Kräuter sofort nach der Ernte, also in frischem Zustand ansetzen. Dies benötigt viel Erfahrung und Können. Den Schwerpunkt legen die Mönche bei den entstehenden Kräuterextrakten vor allem auf die spirituellen Eigenschaften der einzelnen Kräuter auf den Menschen. „Für uns sind die Kräuterelexiere mehr als ein Produkt aus einer Pflanze. Sie sind Geschenke des Lebens und der Schöpfung und werden zu ganz besonderen Kostbarkeiten, wenn sie mit Ehrfurcht und Liebe angebaut, gepflegt, gesammelt und verarbeitet werden“, so Pater Pausch. Um dem besonders Ausdruck zu verleihen, schuf er für jedes einzelne Kraut sogar ein eigenes Mandala, das die Kraft der



jeweiligen Pflanze ausdrückt*. Die SeeWald Klosterspezialitäten sind in allen Apotheken erhältlich.

* Kräutermandalas

Umfangreiche Ausführungen zu den Kräutermandalas und den Kräutern selbst finden Sie im Buch „Meine Heilkräutermandalas: Heimische Pflanzen und ihre ganzheitliche Wirkung“ von Pater Dr. Johannes Pausch. Mit vielen Hintergrundinfos zu Entstehung, Farben und Formen der Mandalas, zu Kräutern und Kräutergärten sowie der benediktinischen Natur-, Menschen- und Gottesbeziehung. Das Buch ist im Servus Verlag erschienen.



07

+ Anzeige



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.

Herbstzeit ist Duftzeit

Lassen Sie sich in Ihrer Kur-Apotheke Oberlaa verwöhnen. In unserem **Taomed Shop** finden Sie eine große Auswahl an ätherischen Ölen, Duftlampen und Duftsteinen. Gerne beraten wir Sie und stellen Ihren persönlichen Lieblingsduft für Sie zusammen. Ätherische Öle sind aber mehr als nur Aromastoffe zur Aromatisierung unseres Wohnraumes. Ätherische Öle sind



hochkonzentrierte und hochwirksame, leicht flüchtige Pflanzenprodukte, die aus mehreren hundert Komponenten zusammengesetzt sein können. Gewonnen werden die leicht flüchtigen Essenzen mittels Destillation, Pressung oder Extraktion.

Unser spezielles Service für Sie

Alle Kunden in der **Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa** beliefern wir auf Wunsch von Montag bis Freitag zweimal täglich. Rezepte können Sie gerne bis 15 Uhr in unser Postfach einwerfen und ab 17 Uhr persönlich an Ihrer Apartmenttür entgegennehmen. Die Zahlung erfolgt einmal monatlich per Erlagschein oder ganz bequem per Lastschrift.



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



+ Anzeige

Bildnachweis: amschl (2), sfg8 (1)

Prof. Christian Persy
Kulturjournalist



Ein heißer Herbst

Für Musikfreunde war es wirklich ein „heißer“ Herbst: Innsbruck, Graz und Klagenfurt und nur am Rande Wien standen im Brennpunkt – dazu noch ein abschließendes Kuriosum in Richtung Mörbisch.

08

Innsbruck mit seiner Erstaufführung nach 115 Jahren von Dvoráks „**Rusalka**“ schoss dabei den Vogel ab. Eine durchaus stimmige Regie von Thilo Reinhardt (*nur die erfundene Nebenhandlung mit einem Mädchen im Rollstuhl ist wirklich unnütz*), ein überzeugender Dirigent, Francesco Angelico, mit deutlich fühlbarer Liebe zur slawischen Musik, bildeten die Voraussetzungen für einen überzeugenden Opernabend, wobei noch Anna Maria Kalesidis in der Titelpartie, Dominik Sutowicz (Prinz) und Michael Hauenstein als Wassermann besonders herausragten.

Graz versuchte sich mit einer überladenen und teils auch unsinnigen Regie von Verena Stoiber an Wagners „**Tristan und Isolde**“, was in Hinsicht der Hauptpartie von Gun Brit Barkmin (Isolde) und Zoltán Nyári (Tristan) doppelt schade war.

Klagenfurt brachte „**Salome**“ von Richard Strauss in wieder einmal „zeitversetzter“ Regie von Michael Sturminger – das dem Sinn dieser Oper eindeutig zuwider ist. Lediglich Michael Kupfer-Radecky ist dabei wirklich überzeugend, der Rest ist vielfach eindeutig überfordert, vor allem Anna Gabler in der Titelpartie.

Zum Schluss noch die Hiobsmittelung aus dem Burgenland: der neue Intendant der Seefestspiele Mörbisch heißt **Gerald Pichowetz** – besser bekannt als „5er“ im Kaisermühlenblues und Direktor einer Volksbühne in Floridsdorf. Er löst die doch sehr erfolgreiche Dagmar Schellenberger ab, der es gelungen war in fünf Jahren ihrer Amtszeit künstlerisch und finanziell wieder alles ins rechte Lot zu bekommen. Ich hoffe es wird kein Burgenländerwitz, denn Operette muss vor allem ensemblemäßig stimmen.



Pflege von Freundschaften

Papst Franziskus tut der Kirche gut. Die tiefe Menschlichkeit vieler seiner Gesten bringt die wesentlichste Aufgabe des Menschen zum Ausdruck: zuallererst einmal menschlich sein. Das ist auch der zentrale Inhalt von Weihnachten: Der unfassbar große Gott ist mit Haut und Haar Mensch geworden.

von Dompfarrer Toni Faber

Er hat Fleisch angenommen, hat sein Zelt unter uns errichtet, damit wir in unserem irdischen Leben erhöht werden. Etwas flapsig formuliert könnte dieses Wort der Sinnspruch des Lebens sein: „Mach's wie Gott, werde Mensch!“ Zu dieser Aufgabe der Menschlichkeit gehört die Bereitschaft, in Freundschaft und Partnerschaft zu investieren. Ein respektvoller Umgang mit seinen Nächsten und ein liebevoller Blick auf das, was uns umgibt, bereiten den fruchtbaren Boden für ein gelingendes menschliches Miteinander.

In seinem Apostolischen Schreiben „*Amoris Laetitia* – Die Freude der Liebe“ geht es daher nicht nur um das Ideal der christlichen Ehe, vielmehr unterweist uns der Papst in schlichten Worten in dieser Schule des liebevollen Blicks auf alle Formen des Zusammenlebens. Da braucht es nicht nur das Zeugnis von Eheleuten, die, oft heldenhaft, jahrzehntelang mit ihren Kindern, Enkeln, vielleicht sogar Urenkeln zusammenstehen. Genauso wichtig ist die konkrete Hilfe gerade für diejenigen, die – aus welchen Gründen auch immer – dieses vielfach idealisierte Glück nicht teilen können. Letztendlich geht es immer darum, bereit zu bleiben, in all unseren Beziehungen in der Liebe zu wachsen.

Bei der beratenden Bischofssynode, die dem päpstlichen Schreiben voraus ging, hat die deutschsprachige Gruppe einen interessanten Einstieg gewählt: Die Bischöfe haben von den persönlichen Erfahrungen in ihren Herkunftsfamilien erzählt. So zeigte sich auch hier die bunte, oft brüchige Wirklichkeit von Beziehungen und Familiensituationen.

Wenn ich Sorgen habe, helfen mir Freunde, die mich tragen, am meisten. Geteiltes Leid ist halbes Leid – geteilte Freude ist doppelte Freude. Natürlich haben wir alle schon Enttäuschungen in Freundschaften erlebt. Und doch möchte ich nicht ohne Freunde leben. Gott bietet uns seine Freundschaft ohne Vorbehalte an, obwohl wir ihn schon das eine und andere Mal enttäuscht haben. Doch selbst wenn wir untreu waren: Er bleibt treu. Jesus sagt uns zu: Ich nenne euch nicht mehr Knechte, sondern Freunde. Bieten auch wir Gott immer wieder unsere Freundschaft an, wenn wir großzügig diese menschliche Freundschaft dem Nächsten schenken.

Dompfarrer Toni Faber

Dompfarre St. Stephan, Wien
dompfarrer@stephansdom.at





Ein Fischerdorf namens Amsterdam

Aus dem Dorf an der Amstel und am Damm zur Zuiderzee gelegen, ist heute eine blühende Großstadt geworden. Mit über einer Million Einwohner zählt der Großraum Amsterdam zu den bevölkerungsreichsten Regionen der Niederlande. – Die vielen Grachten, Coffeeshops, Museen sowie das Rotlichtviertel De Wallen ziehen viele Touristen an.

zusammengestellt von Georg Amschl

Bis in das 13. Jahrhundert war die heutige Provinz Holland zum einem großen Teil schlecht besiedelbar. Das Sumpfland war mit Flüssen durchzogen – einer davon war die Amstel. Um 1612 begann man mit dem Anlegen von Grachten (Kanälen) um das Land trocken zu legen. Die Bauzeit betrug vierzig Jahre. Heute gibt es etwa 160 Grachten die von rund 1.400 Brücken überspannt werden. In den Grachten liegen über 2.000 Wohnboote, die über Strom- und Wasseranschluss verfügen. Wurden im 17. Jahrhundert die Grachten vorallem zum Transport von Waren und zu Verteidigungszwecken genutzt, so werden die Kanäle heute vorallem von Touristenbooten befahren. Die bekanntesten Grachten sind Prinsengracht, Keizersgracht, Herengracht und Singel. Die Kanäle haben eine durchschnittliche Tiefe von 2,40 Metern und eine Breite von 27 Metern. Die Gesamtlänge der befahrbaren Kanäle beträgt mehr als 80 Kilometer. Im Jahr 2010 wurde der Amsterdamer Grachtengürtel in die UNESCO-Liste des Welterbes aufgenommen.

Beginenhof

Der um 1346 entstandene Beginenhof in Amsterdam umfasst 47 um einen Innenhof

gruppierte Wohnhäuser, die überwiegend aus dem 18. Jahrhundert stammen. Es handelt sich um einen Neuaufbau nach einem Brand. Als Beginen wurde eine christliche Gemeinschaft (13./14. Jhd) genannt, die ohne ein Ordensgelübde zusammenlebte. Da es heutzutage keine Beginen mehr gibt, werden die Wohnhöfe auch von älteren Leuten, Künstlern und Studenten bewohnt.



Der Beginenhof in Amsterdam umfasst 47 Wohnhäuser, die um einen Innenhof angeordnet sind.

Alte Kirche im Rotlichtviertel

Die Oude Kerk (Alte Kirche) befindet sich mitten im Amsterdamer Rotlichtviertel. Sie ist wohl die einzige Kirche der Welt, deren Kirchplatz fast ausschließlich von Bordellen umsäumt ist. Im 13. Jahrhundert befand sich an der Stelle eine kleine hölzerne Kapelle mit Friedhof.

Tipps

Grachtenrundfahrt

Ein Muss für jeden Amsterdambesucher ist wohl eine Fahrt auf den Grachten. Von hier aus kann man nicht nur die wunderschönen Häuser bewundern und das Flair der Stadt genießen. Auch ist es eine gemütliche Art sich in der Stadt fortzubewegen, wenn man etwas Zeit hat. Weitere Infos unter www.canal.nl/de

Rijksmuseum Amsterdam

Das Rijksmuseum ist das niederländische Nationalmuseum am Museumplein. Das Museum ist den Künsten, dem Handwerk und der Geschichte gewidmet. Es verwahrt eine große Sammlung der Malerei aus dem Goldenen Zeitalter der Niederlande und eine umfassende Sammlung asiatischer Kunstobjekte und Artefakte zur niederländischen Geschichte. Hier hängt auch das Gemälde „Die Nachtwache“ von Rembrandt. Täglich geöffnet von 9 bis 17 Uhr. Infos unter: www.rijksmuseum.nl/en



Der Besuch eines der vielen Käsegeschäfte sollte man nicht versäumen.

Anne-Frank-Haus

Das Museum in der Prinsengracht 263 ist dem jüdischen Holocaust-Opfer Anne Frank gewidmet und im ehemaligen Wohnhaus der Familie eingerichtet. Das seit 1960 bestehende Museum zieht jährlich mehrere 1.000 Besucher an. Ein Tipp: Tickets zuvor online buchen, das erspart viel Wartezeit. Öffnungszeiten täglich von 9 bis 15.30 Uhr. Infos: www.annefrank.org/de

Vondelpark

Neben der wunderschönen Altstadt sollte man nicht auf den 47 Hektar großen Vondelpark vergessen. Der Park ist nach dem niederländischen Dramatiker Joost van den Vondel benannt. Jährlich wird der Park von 10 Millionen Besuchern frequentiert. Seit 1996 steht der Park unter Denkmalschutz. Im Park finden Sie Cafés und ein Teehaus.

Rezept-Tipp

Klassische Rindsrouladen

Zutaten:

- 4 Stück Jungrindschnitzel (á 200g)
- 50g Senf
- 50g Karotten
- 80g gelbe Rüben
- 50g Speck
- 4 Essig-Gurkerln (können auch weggelassen werden)
- 100g Sonnenblumenöl
- Zwiebeln (würfelig geschnitten)
- 1/2 l Rindsuppe
- 20g Mehl (glatt)
- 1/2 Becher Sauerrahm
- Salz
- Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung:

Das Backrohr auf 180°C vorheizen. Die Rindschnitzel klopfen, pfeffern und ganz dünn mit Senf bestreichen. Karotten und Rüben schälen und ebenso wie die Gurkerln in etwa fünf Millimeter dicke Streifen schneiden. Den Speck mit dem Gemüse auf die Rindschnitzel legen, einrollen und mit einem Spagat oder Zahnstocher gut



Klassische Rindsrouladen

fixieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Rouladen kurz von allen Seiten anbraten. Die Rouladen zur Seite legen, um die entstandenen Bratrückstände für die Sauce zu nutzen. Dazu die fein geschnittenen Zwiebeln in der Pfanne anrösten und sobald sie Farbe nehmen, mit Mehl stauben, also das Mehl über die Zwiebeln streuen und kurz mitrösten. Wenn es Farbe annimmt, mit etwas Suppe aufgießen, kräftig umrühren, damit keine Mehlklümpchen entstehen. Einmal aufkochen lassen, die Rindsrouladen wieder begeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 bis 40 Minuten im Rohr dünsten lassen. Es empfiehlt sich, die Rouladen während der Garzeit ein paar Mal zu wenden. Dazu Spiralnudeln mit herbstlichem Gemüse (Erbsen, Kohlrabi, Karotten) servieren.



Bei Oma schmeckt's besser

„Oma, wieso schmeckt dein Schokolade-Kuchen besser als bei Mama?“ Diese Frage stellte ich meiner Oma immer wieder, wenn wir gemeinsam in der Küche standen und sie mit schneller Hand den Teig für den Kuchen rührte. Die Antwort war stets: „Kind, das kommt Dir sicher nur so vor!“

von Alexandra Raidl

Nein, der Kuchen schmeckte wirklich anders als zuhause. Aus wenigen einfachen Zutaten wie Mehl, Milch, Butter, Eiern und vielleicht etwas Obst und Gewürzen verstand es Großmutter, saftigen Kuchen oder feine Weihnachtskekse auf den Tisch zu bringen. Der Duft, der durch das Haus zog, hatte seinen Ursprung oft nur in einer kleinen Prise eines Gewürzes oder eines Teelöffels Rum. Seit Generationen werden Kniffe und Tricks rund ums Kochen und Backen weitergegeben. Doch wird das so bleiben? Oma musste nicht in Rezeptbüchern nachlesen, sie kannte die Zutaten für die Lieblingsgerichte ihrer Familie auswendig. Speisen mit exotisch klingenden Namen kamen freilich nicht auf den Tisch. Zum Ausprobieren neuer Gerichte war im Alltag freilich keine Zeit. Es musste schmecken und satt machen und deshalb griff sie immer wieder auf bewährte und von der Familie (wert) geschätzte Speisen zurück. Übung macht doch die Meisterin!

Heute wollen wir gerne immer neue Gerichte mit ausgefallenen mitunter auch exotischen Komponenten ausprobieren. Die unzähligen Kochshows im Fernsehen, Kochbücher und Internet-Seiten lassen uns vor Neid erblassen. Ob

der Vielfalt an kulinarischem Augenschmaus, scheinen viele Menschen dann Zubereiten eines schmackhaften Gerichts mangels Zeit zu verschieben. Was die Wochenenden bei meiner Oma auszeichnete, war ihre Freude, etwas für uns Kinder zuzubereiten. Oma hatte Zeit für uns. Es war die Gastlichkeit, die uns faszinierte. Der Tisch wurde festlich gedeckt und wir fühlten uns wie kleine Erwachsene. Wir belohnten Oma für ihre Mühe mit unserem Appetit und den strahlenden Augen, die ihr entgegen blickten.



Gastronomiekritiker Erwin Seitz schrieb in seinem Buch „Die Kunst der Gastlichkeit“, dass Gastlichkeit von alters her ein Laboratorium des Guten und Menschlichen, ein heiteres Spiel des Gebens und Nehmens, eine Atmosphäre von Respekt, Großzügigkeit und Freundschaft ist. Im schönsten Falle gewinnen Gastgeber und seine Gäste ein neues Zutrauen: zum Leben, zum anderen und zu sich selbst. - Es müssen nicht die Enkel sein, die diese Gastfreundschaft genießen dürfen. Laden Sie doch gute Freunde zum Essen ein. Der Trend gemeinsam zu kochen und in den Töpfen umzurühren, darf durchaus auch von den älteren Erwachsenen übernommen werden. Die nächsten Monate sind ideal dafür.



Gesund durch die kalte Jahreszeit

Winterzeit ist Erkältungszeit. Mit Beginn der kalten Jahreszeit wollen wir uns gegen Viren und Bakterien schützen. Vitamine, heiße Getränke und warme Kleidung sind allerdings nur die halbe Miete um gesund durch den Winter zu kommen.

von Andreas Metzger, Hygienefachkraft

Die meisten Infektionen entstehen nicht durch Kälte, Zugluft sondern direkt von Mensch zu Mensch wo kleinste Partikel übertragen werden. Diese Partikel, Mikroorganismen genannt, lauern nahezu überall – meist an Orten, an denen wir sie nicht vermuten würden, wie z.B. an Türgriffen, Armaturen, Arbeitsflächen, Handläufe, Haltegriffen und überall dort, wo viele Menschen aufeinander treffen. Viren und Bakterien sind überall. Grippale Infekte und Verkühlungen werden am Einfachsten durch ganz alltägliche Basishygienemaßnahmen verhindert.

Händewaschen. Richtiges Händewaschen will gelernt sein. Die Hände mit warmem Wasser befeuchtet und ca. 30 Sekunden gründlich einseifen. Handrücken und Fingernägel dürfen dabei nicht vergessen werden. Danach die Seife abspülen. Auf einer öffentlichen Toilette empfiehlt es sich, den Wasserhahn mit einem Papierhandtuch zu schließen. Trocknen Sie sich gründlich ab. Achten Sie darauf, dass Sie Türgriffe mit dem Ellenbogen bedienen. Nicht nur die Technik des Händewaschens ist entscheidend, sondern auch der Zeitpunkt: wenn Sie nach Hause kommen, nach dem Niesen, vor und nach dem Essen, nach dem Toilettenbesuch und nach dem Umgang mit erkrankten Personen sollten Sie den Gang zum Waschbecken nicht vergessen.

Desinfektionsmittel sind in der Wohnung nicht unbedingt notwendig und oftmals übertrieben. Nur in Haushalten, in denen Personen mit einer Immunschwäche leben, sollte regelmäßig Desinfektionsmittel zum Einsatz kommen. Desinfizieren ersetzt keine Reinigung.

Husten und Niesen. Es gehört zur guten Erziehung sich die Hand vor den Mund zu halten. Allerdings hinterlässt man im Anschluss für seine Mitmenschen auf allen Oberflächen, die berührt werden, Krankheitserreger und sorgt so für eine Ausbreitung der Infektion. Niesen Sie besser in ihre Ellenbeuge oder in ein Taschentuch.

Wäsche. Handtücher und Bettwäsche sollten regelmäßig gewechselt und immer bei mindestens 60 Grad Celsius gewaschen werden. Erst bei diesen Temperaturen werden krankmachende Erreger abgetötet.

Regelmäßiges Lüften. In geschlossenen Räumen steigt die Anzahl der Krankheitserreger stark an. Deshalb sollten Sie regelmäßig für einige Minuten „stosslüften“. Gerade in Schlafzimmer, Küche und Bad, wo es von Keimen nur so wimmelt, ist diese Maßnahme sinnvoll. Außerdem verbessert Lüften das Raumklima und verhindert ein Austrocknen der Schleimhäute.



Monika Bartl, BSc.
DGKS, Wundmanagerin

Bewegungsarmut

„Ich habe es deutlich bemerkt, dass ich eine andere Meinung habe, wenn ich liege und eine andere, wenn ich stehe“, so Georg Christoph Lichtenberg (1742 – 1799, *Mathematiker und Physiker*), der aufgrund einer angeborenen Wirbelsäulenerkrankung einen Teil seiner Lebenszeit im Bett liegend verbringen musste, hat diesen Ausspruch getätigt. Bewegung bedeutete für ihn Teilhabe am Leben, Autonomie und Selbstbestimmung. Chronische Krankheiten, degenerative Veränderungen des Bewegungsapparates und Schmerzen können die Beweglichkeit jedoch einschränken. Im späteren Leben entscheidet aber auch die Beschaffenheit des Gefäßsystems oftmals über Gesundheitszustand und Lebensqualität.

Ein zunehmend sitzender Lebensstil wirkt sich nicht nur auf die Mobilität, sondern auch auf die Gefäße negativ aus. Übergewicht, hohe Blutfettwerte und Bluthochdruck belasten diese zusätzlich. Für die Entstehung und den Verlauf von Venenleiden und Krampfadern, aber auch für die Arterienfunktion ist Bewegungsarmut nicht förderlich. Folgeerkrankungen wie Beinödeme, chronische Wunden oder schmerzhafte Durchblutungsstörungen durch Gefäßverkalkungen sind möglich. Neben medizinischen Interventionen, kann das eigene Verhalten zu einer intakten Gefäßfunktion beitragen. Venengymnastik im Liegen, Sitzen oder Stehen aktiviert die Muskelpumpe der Wadenmuskulatur und unterstützt den Blutrückfluss zum Herzen. Spezielle Bein- und Fußmuskulaturübungen fördern die arterielle Durchblutung. Atemübungen verbessern die Sauerstoffversorgung des Blutes generell.

Eine Lebensstiländerung ist in jedem Alter sinnvoll, sowohl zur Vorbeugung als auch zur Therapie von Gefäßerkrankungen, um so ein individuelles, autonomes Leben zu ermöglichen.



Residenz Classic Club auf Reisen

Lienz in Osttirol, das Pustertal in Südtirol und das Ötztal in Nordtirol – so lauten die drei großen Reiseziele des Residenz Classic Clubs (RCC) im September und Oktober 2016.

von Carmen Stoffaneller

Der Club der Residenz Veldidenapark, dessen Ziel es ist, seinen Mitgliedern ein breit gefächertes Programm kultureller, gesellschaftlicher und sportlicher Reisen zu bieten, erfreut sich großer Beliebtheit. Die Organisatoren unter Vereinsobmann Dr. Heinz Lemmerer laden monatlich zu neuen Ausflügen und Reisen ein.

Schloss Bruck und Aguntum

Hoch über der Stadt Lienz thront der ehemalige Sitz der Görzer Grafen, Schloss Bruck aus dem 13. Jahrhundert. Besonders sehenswert sind der romanische Rittersaal und die zweigeschoßige Schlosskapelle mit bedeutenden Fresken von Simon von Taisten, ein Schüler



Der moderne Museumsbau von Aguntum liegt in der Gemeinde Dölsach bei Lienz.

Friedrich Pachera. Heute beherbergt das großzügig renovierte Schloss das Museum der Stadt Lienz und die bekannte Albin Egger-Lienz Ausstellung.

Dass Aguntum die einzige Römerstadt Tirols im 1. und 2. Jahrhundert nach Christus ein blühendes Handelszentrum war, ist heute noch zu spüren. Auf dem über 30.000 qm großen Grabungsgelände konnten die RCC Mitglieder in die faszinierende Vergangenheit eintauchen, den 18 Meter hohen Aussichtsturm besteigen oder auch den Archäologen der Uni Innsbruck bei der Arbeit über die Schulter sehen.

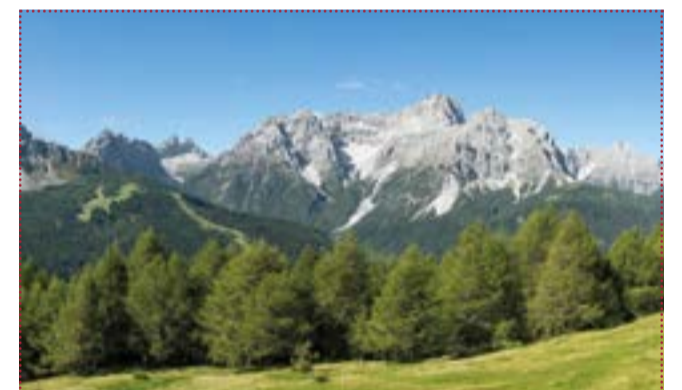
Kultur und Wandern im Pustertal

Nach Bruneck und einem Besuch des Südtiroler Volkskundemuseum in Dietersheim ging die Fahrt ins Tauferer Tal und über Gais den Kulturweg entlang zum Schloss Neuhaus. Am nächsten Tag starteten die RCC Mitglieder von Pfulzen über das Gadertal nach Wengen – ladinisch La Vall genannt (1353 m). Eine gemütliche Wanderung führte sie in einer Stunde zum Ritjoch (1863 m) und in einer weiteren Stunde zur Kreuzspitze (2021 m). Am dritten Tag umrundeten sie den Pragser Wildsee, am letzten Tag schlussendlich erwartete die Senioren eine zünftige Jause auf der Fanealm nach einer gemütlichen Wanderung im Valsertal.

Eine spannende Zeitreise

Es klappert, es rauscht, es rüttelt – so klang es im 19. Jahrhundert als im Ötztal noch Flachs angebaut und gedroschen wurde. Im Frei-

lichtmuseum von Lehnbach setzten sich Säge, Mühle, Flachsschwinger und Flachsbrecher in Bewegung. Mühelos gelang der Zeitsprung, kaum dass man eines der zehn Gebäude betrat - mit all den alten Möbeln – darunter die älteste Truhe Tirols – und Arbeitsgeräten. Wohl einzigartig in der Welt ist der Gedächtnisspeicher in einem der alten Bauernhäuser. Alles,



Almwiesen im Pustertal – im Hintergrund die Sextener Dolomiten.

was man je wissen wollte über das Tal, ist hier gespeichert. Erinnerungen an gestern, Wissen von heute, Erwartungen an morgen. In Texten, Bildern, Audio- und Filmdokumenten öffnet das Ötztal sein Gedächtnis, enthüllt seine Geheimnisse und führt zurück zu den Wurzeln.

Törggelen in Südtirol

Nach einer Besichtigung von Schloss Runkelstein ging es es auf den Tschöggelberg und anschließend zum Törggelen in ein bekanntes Gasthaus im Weiler Afing bei Gerstensuppe, Schlachtplatte, Bauern-Krapfen und Kastanien.

Vorschau auf die nächsten Aktivitäten

14. Dezember 2016, Adventfeier in der Residenz
22. März 2017, Salzburg und Besuch Hangar 7

Immobilien

von Carmen Stoffaneller

Im Hypo Center Tirol informierte Rechtsanwalt und Baumediator Mag. Martin J. Moser im November auf Einladung der Residenz Veldidenapark und der Hypo Tirol Bank über Tipps und Fallen beim Kauf/Verkauf von Immobilien. Mag. Moser erläuterte wie Immobilienkäufer oder -verkäufer Zeit, Nerven und Geld sparen können, wenn sie professionell agieren und gut vorbereitet sind. Wichtige Fragen, wie suche ich z.B. den richtigen Käufer bzw. Verkäufer für meine Immobilie oder wie gebe ich meine Immobilie richtig an meine Kinder weiter, wurden angesprochen. Was kostet eine Immobilie wirklich? Gebrauchte Liegenschaften sanieren oder Hände weg? Was bringen Versicherungen? Wie hilft mir der Anwalt beim Immobilienkauf bzw. -verkauf? Viele Fragen wurden im Rahmen des Vortrages und der darauffolgenden Diskussion von Mag. Moser beantwortet. Weiterführende Informationen: www.moser-anwalt.at

Spannende Kunst

von Astrid Mayr

Am 6. Oktober 2016 war es soweit. Die Ausstellung der Bilder von Monika Knoflach in der Residenz Veldidenapark wurde mit einer Vernissage feierlich eröffnet. Dr. Heinz Lemmerer,



Gewaltig und ausdrucksstark sind die Bilder von Monika Knoflach.

Direktor der Residenz, konnte viele Bewohner, Angehörige, Freunde des Hauses, Künstler und Gäste willkommen heißen. Univ.-Prof. Dr. Patrizia Moser, Vorsitzende des Kulturausschusses der Stadt Innsbruck, hielt die Laudatio.

Fasziniert von der Natur

Von klein auf fasziniert von der Malerei erprobte Monika Knoflach als Autodidaktin verschiedene Materialien und Techniken, wie Aquarell, Acryl, Öl, Aktzeichnen, Graphittechnik, Arbeiten mit Erdfarben, figürliches Gestalten mit Ton, usw. So sammelte Knoflach Erfahrungen in den verschiedensten Bereichen. Laufend besuchte sie Kurse und Sommerakademien und nahm Malunterricht bei der freischaffenden Künst-

lerin Heike Lindenberg. „Mit meiner Malerei möchte ich Werte, wie Achtung und Respekt vor dem Leben und der Natur ausdrücken. Ich will sinnliche Bilder schaffen, die die Herzen erfreuen! Aus der Natur schöpfe ich Kraft und Inspiration“, so Knoflach.



Monika Knoflach verwendet für ihre Bilder verschiedene Materialien und Techniken.

Im Dialog mit den Bildern

„Die gewaltigen und ausdrucksstarken Bilder treten in einen Dialog mit den Betrachtern ein. Viele Bewohner und Besucher nehmen diesen Dialog auf und äußern ihre Eindrücke. Die Palette reicht von Schreck bis zu Begeisterung. 80% aller Sinneseindrücke, die auf uns einströmen, sind optischer Natur. Psychologen haben festgestellt, wie Farben direkt – und vom bewussten Denken unkontrolliert – in biochemische Prozesse des Körpers eingreifen. Sie beeinflussen Herzschlag, Puls, Stoffwechsel und Atemfrequenz. Farben beruhigen oder machen aggressiv. Blau wirkt dämpfend, rot dagegen anregend, aufregend. Bestimmte Farben lösen Hunger- und Durstgefühle aus, wirken anziehend oder schreiend, ablehnend. Jeder empfindet anders. Spannend“, sagt Direktor Heinz Lemmerer.



Knoflachs Bilder sind eine Hommage an alle Frauen.

Eine Hommage an die Frau

Frauen bewegten und bewegen die Welt. Mit ihren großformatigen Frauenportraits spannt Monika Knoflach einen Bogen von der Kaiserin bis zur Friedensnobelpreisträgerin und möchte so ihre Wertschätzung gegenüber diesen Persönlichkeiten und ihrem Schaffen ausdrücken. Eine Hommage, die nicht nur diesen Berühmtheiten gewidmet ist, sondern stellvertretend alle Frauen.



Dr. Heinz Lemmerer
Direktor

Freundschaften pflegen

Man mag drei- oder viertausend Menschen kennen oder gekannt haben, man spricht aber immer nur von ein paar wenigen. Die Zahl der Menschen, mit denen wir eine engere Bindung eingehen können, ist begrenzt, wie Soziologen herausgefunden haben. Deshalb brauchen und sollten wir nicht auf große Netzwerke verzichten, die sich in der digitalen Welt so einfach aufbauen lassen. Aber vernachlässigen wir nicht die Freundschaften, die über den Austausch von Interessen oder beruflichen Kooperationen hinausgehen.

13



Freundschaften muss man pflegen, zB. beim Oktoberfest in der Residenz Veldidenapark.

Gerade in Zeiten, wo wir beruflich sehr eingespannt sind, werden wir uns manchmal ertappen, wirklich gute Freundschaften sträflich zu vernachlässigen. Es geht im Leben jedoch nie darum, irgendetwas nachzuholen. Es geht schlichtweg darum, Prioritäten zu setzen. Freundschaften sollten auf dieser Liste sehr weit, wenn nicht ganz oben stehen. Denn wer hilft uns in allen Lebenslagen? Wer würde uns zu jeder Tages- und Nachtzeit beistehen? Wer kann sich mit uns so richtig, aus ganzem Herzen über Erfolge freuen?

Es ist überhaupt schön, nicht nur sich selbst eine Freude zu machen, sondern auch auf welche Weise auch immer nicht ganz unbeteiligt zu sein, wenn andere – Freunde – sich freuen.

Kollegen werden zu Freunden

von Alexander Lienbacher

14

Was braucht es, so lange an einem Arbeitsplatz zu bleiben und das noch dazu heute, wo es doch schon fast üblich ist, alle drei, vier Jahre den Job zu wechseln? Eine gute Frage. Lange ist es her, dass man seine gesamte Arbeitszeit an nur einer Arbeitsstelle verbracht hat. Auch, wenn ich noch ein gutes Stück davon entfernt bin, habe ich dennoch mittlerweile mehr als 20 Jahre hier in der Residenz Mirabell verbracht und gehöre mit Robert Schnöll, unserem Haustechniker, zu den dienstältesten Mitarbeitern. Von den Anfängen, dem Rohbau, dem Auf-, Ausbau ... – eine spannende Zeit.



Das Küchenteam der Residenz Mirabell und Alexander Lienbacher, stv. Küchenchef (re.).

Es braucht ein Team, das zusammenhält und einen Teamleiter, der es versteht, seine Mannschaft gut zu bündeln und immer wieder neu zu inspirieren. Das haben wir alles in unserem Küchen- und Serviceteam unter der Leitung von Martin Leue unserem Küchenchef. Es braucht die Fähigkeit, sich die Freude und Liebe zur Arbeit über die vielen Jahre zu erhalten, indem man seine Freizeit gut nützt. Meinen guten Ausgleich finde ich in der Familie und in der Natur. Es macht mir den Kopf frei, holt mich vom Stress runter, sodass ich am nächsten Tag wieder ganz da bin. Das Schöne ist, dass über diese vielen Jahre aus dieser Kontinuität Verbundenheit entstanden ist. Und wie heißt es so schön bei Wolfgang Ambros: „Und langsam wachst man zusammen.“ Kollegen werden zu Freunden.



Happy Birthday!

Die Residenz Mirabell feierte im September ihr 20-jähriges Bestehen in einem familiären Rahmen mit ihren Bewohnern und Partnern. Seit 20 Jahren besticht die Premium Residenz mit höchster Individualität, Sicherheit und Servicequalität im Alter.

von Georg Amschl

Der geschäftsführende Direktor Dipl. Ök. Michael Wolfrum konnte unter den zahlreichen Ehrengästen unter anderem die Vizebürgermeisterin der Stadt Salzburg, Mag. Anja Hagenauer, und den Präsidenten der Auslandsösterreicher, Dkfm. Ing. Gustav Chlestil, begrüßen.



Gustav Chlestil, Präsident der Auslandsösterreicher, und Vizebürgermeisterin Anja Hagenauer.

Maßstäbe setzen

Direktor Wolfrum unterstrich in seiner pointierten Begrüßungsrede die sehr gute Zusammenarbeit mit der Stadt Salzburg. „So viel Eigenständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie gewünscht ist die Philosophie der Residenz Mirabell seit mehr als 20 Jahren. Diese Botschaft wurde seitdem vielfach kopiert“, so Wolfrum und weiter, „Wir setzen Maßstäbe. 2003 war die Senioren Residenzen gemeinnützige Betriebsgesellschaft als Trägerin des Hauses die erste

Organisation in Österreich, die in der Seniorenbetreuung nach der internationalen Qualitätsnorm ISO 9001:2000 zertifiziert wurde.“ Der geschäftsführende Direktor Michael Wolfrum wies darauf hin, dass die Residenz Mirabell 2006 zu den Gründungsmitgliedern von „Premium Wohnen im Alter“ gehörte. „Dieses Jahr wurde die Residenz Mirabell als ‚Premium Residenz 2016‘ für den Bereich der freundlichsten Rezeption ausgezeichnet“, so Wolfrum.

Vizebürgermeisterin Mag. Hagenauer betonte ihrerseits die sehr gute Zusammenarbeit der Residenz Mirabell mit der Stadt Salzburg. Der Präsident der Auslandsösterreicher Dkfm. Ing. Chlestil hob besonders die gute Lage des Hauses – in der Innenstadt von Salzburg – hervor. „Viele von den Auslandsösterreichern überlegen in ihrer Pension in die Heimat zurückzukehren. Da ist Salzburg eine wunderbare Option“, so Chlestil. Georg Schimper, der zweite Geschäftsführer der Senioren Residenzen gemeinnützigen Betriebsgesellschaft, wies in seiner Rede darauf hin, dass „Menschen, die sich für ein Leben in den Senioren Residenzen entscheiden, sind bewusst für ihre Eigenständigkeit, ihre persönliche Freiheit, sowie für die Zuverlässigkeit eines kompetenten und

wirtschaftlich stabilen Dienstleistungsunternehmens entscheiden“. Georg Schimper leitete selbst einige Jahre als Direktor die Residenz Mirabell.

Keine Jubiläumsfeier ohne Musik

Das Geschwisterpaar Sarah und Florian Moser von „Live Music Now“ begeisterten mit ihren musikalischen Darbietungen die etwa 80 Gäste im Wintergarten der Residenz. Florian Moser studiert Violine am Mozarteum, Sarah Moser geht zur Schule, spielt Cello und gilt als „Rising Star“ der jungen Salzburger Musikszene.



Den musikalischen Rahmen gaben der Feier das Geschwisterpaar Sarah und Florian Moser.

Ehre, wem Ehre gebührt

Drei Mitarbeiter der Residenz Mirabell sind seit Anfang mit dabei. Der geschäftsführende Direktor Michael Wolfrum und Pflegedirektor Joachim Gölles durften Alexander Lienbacher (2. Küchenchef), Robert Schnöll und Fritz Steiner (beide Haustechnik) sehr herzlich zum 20-jährigen Dienstjubiläum gratulieren. Im Anschluss an die Jubiläumsfeier verwöhnte Küchenchef Martin Leue und sein Team die Gäste mit einem exquisiten Mittagessen im Speisesaal der Residenz.



Pflegedirektor Joachim Gölles und Direktor Michael Wolfrum gratulieren Robert Schnöll zum Jubiläum.

Geschichtliche Wurzeln

Standen im 16. Jahrhundert an der Stelle der Residenz Mirabell noch Stadtmauern, erbaute man in den 1950er an der Stelle der heutigen „Residenz Mirabell“ das Hotel Winkler. „Das Winkler“ war das erste Hotel in Österreich, wo jedes Zimmer mit Bad, WC und Telefon ausgestattet war. Schon damals setzte man Maßstäbe der Extraklasse. – Nach zweijährigen Bauarbeiten eröffnete 1996 an der Stelle des alten Hotel Winklers die „Senioren Residenz Mirabell“. Wieder setzte man Maßstäbe: Dieses Mal im Bereich der Seniorenbetreuung.

Erntedankfest

von Andrea Weilguni

Sich kennenlernen, fachsimpeln und Freunde treffen. Unter diesem Motto traf man sich heuer beim Tag der offenen Tür in der Residenz Mirabell in Salzburg. Neben der Ausstellung zur



Sich kennenlernen, fachsimpeln und vernetzen – ein wesentlicher Punkt beim Tag der offenen Tür.

Geschichte des Hauses, die anlässlich des 20-jährigen Jubiläums erstellt wurde, gab es im Wintergarten viele Aussteller, die zu den Themen Lebensgenuss, seelische und körperliche Gesundheit ihre Beratung angeboten haben. Da gab es die Möglichkeit Düfte zu erschnuppeln, sich von den feinen Schwingungen der Klangschalen im wahrsten Sinne des Wortes ergreifen zu lassen, Gesundheitselixiere zu kosten, das eigene Gehör auf die Probe zu stellen oder sich etwa in spannenden Reflexionsprozessen den Fragen zu stellen, ab wann man alt ist, wie alt man sich denn just in diesem Moment fühlt oder was man sich für das eigene Älterwerden denn überhaupt wünscht. So vergingen die Stunden des Nachmittags trotz strahlend schönem Wetter sehr schnell bis sich dann im Anschluss alle wieder beim Erntedankfest trafen. Bevor jedoch der kulinarische Reigen eröffnet wurde, segnete Bruder Bernhard von den Kapuzinern die Speisen und wir hielten inne, um dankbar zu sein für das, was wir alles haben und dessen wir uns in der Hektik des Alltags zu oft nicht bewusst sind.



Bruder Bernhard von den Kapuzinern segnete die Speisen beim Erntedankfest.

Dann aber war es so weit. Umrahmt von zünftiger Musik auf der steirischen Harmonika wurden dann die köstlichen Speisen einverleibt. Ein erfüllter und gelungener Tag.



Birgit Gebetsroither
Interessentenberatung

Unter Freunden

Wenn ich mich mit meiner besten Freundin treffe, dann sind wir im Einklang. Da ist neben Sympathie auch ein großes gegenseitiges Vertrauen und das Wissen darum, dass ich mich auf sie absolut verlassen kann. Wir kennen einander schon seit der Schulzeit. Wir haben erlebt, wie unsere Kinder geboren wurden und nun wie sie jetzt nach und nach das Haus verlassen. Eine solche Freundin zu haben ist ein großes Glück, es erfüllt mich mit Dankbarkeit. Freunde in späteren Jahren zu finden ist oft gar nicht so einfach, wird man mit der Zeit doch auch markanter, eckiger, verliert auch manchmal vielleicht etwas an Kompromissbereitschaft. Hinzukommt, dass wir mit dem Älterwerden oft lernen müssen, alleine zu leben und zu recht zu kommen - das gilt vor allem für uns



Kontakte knüpfen und Freundschaften pflegen bei den Aktivitäten in der Residenz Mirabell.

Frauen. Man lebt dann zuweilen in der Ambivalenz sich einerseits Nähe, soziale Kontakte zu wünschen und andererseits zugleich zu versuchen von ihr losgelöst und unabhängig zu leben und sie nicht zu brauchen. Ein Spannungsfeld, das bewältigt werden will.

Ein Beweggrund in die Residenz Mirabell zu ziehen mag dann der Wunsch nach neuen sozialen Kontakten sein. Gemeinschaft muss dabei erarbeitet werden und fällt nicht einfach vom Himmel. Unsere Hausgemeinschaft gestalten wir gemeinsam mit vielen Angeboten und vor allem aktiv. Ideen werden dabei immer gerne aufgenommen. Und so Gott will, findet man sogar eine neue beste Freundin. Bleiben Sie in Kontakt.

„Briefe schreiben“

Eine Kurzgeschichte von Renate Stigler

16

„Gib doch endlich das doofe Handy aus der Hand!“, schimpft die Mutter beim Familienessen. „Aber lass den Jungen!“, beschwichtigt die Großmutter. „Mutter, es vergeht keine Minute wo Jakob nicht seine Nase ins Telefon steckt. Gespräche mit ihm kann ich nur führen, wenn der Akku leer ist oder das Handynet überlastet!“, jammert die Tochter. „Mein Kind“, die Mutter streichelt sanft über das Haar ihrer längst erwachsenen Tochter, „jede Zeit hat so ihre Eigenheiten. Ihr habt ja auch Briefe geschrieben und Freunde auf der ganzen Welt gehabt.“ – „Mutter!“, die Tochter springt vom Tisch auf, „siehst Du nicht was passiert? Jakob wird ein richtiger Computerjunkie. Menschenfremd und ein Einsiedler wird er werden. Aber Mutter bitte, wenn Du zu ihm hältst, soll es mir recht sein. Ich gehe Geschirr abwaschen!“

„Sag Jakob, was machst Du den ganzen Tag im Internet?“ „Oma, ich chatte mit meinen Freunden!“ „Chatten?“, die Oma blickt ratlos. „Ja, das ist wie Briefe schreiben, nur schneller. Gerade schreibt Jose aus Honduras und Frantisek aus Prag. Ach, schau an, Rajesh aus dem Sudan ist auch wieder online.“ „Triffst Du Deine Freunde auch? Geht ihr zum Beispiel zum Sport oder ins Kino? Das war der Sinn beim Briefe schreiben. Man hat seine Freunde mindestens einmal im Jahr getroffen und etwas unternommen.“

„Oma?“, Jakob sieht für einen Moment auf, „wie altmodisch bist Du? Ich kenne die meisten doch gar nicht. Und überhaupt, wer will denn schon etwas draußen unternehmen?“

Hinweis:

Falls Sie auch hin und wieder mal auf Facebook sind, freuen wir uns dort über ein "Gefällt mir" von Ihnen.
www.facebook.com/SeniorenResidenzen.gmbH



„Aus der Praxis auf die Bühne“

Beim Wiener Gesundheitspreis 2016 im Wiener Rathaus wurde die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa mit dem Medienpreis für das Projekt „Residenz in Bewegung“ im „Residenz Spiegel“ in der Kategorie „Gesund in Einrichtungen und Organisationen“ ausgezeichnet.

von Georg Amschl

Die gesamte Ausgabe des Residenz Spiegels stand im Zeichen von „Residenz in Bewegung“. Mag. Georg Amschl (CR Residenz Spiegel) und Mag. Alexandra Raidl haben das Projekt entwi-



Moderiert wurde die Veranstaltung im Rathaus von Heilwig Pfanzerter.

ckelt, sowie graphisch und medial umgesetzt. „Residenz in Bewegung“ versucht die geistige und körperliche Fitness, besonders bei älteren Menschen, zu erhalten. Ziel ist es, die Beweglichkeit und Muskelkraft in offenen Bewegungsgruppen zu fördern. Um die Bewohner/-innen zusätzlich zu mehr Bewegung zu motivieren, können diese mittels eines Bewegungs-Passes Punkte sammeln. Je mehr Punkte gesammelt werden, desto größer ist die Chance auf einen Überraschungspreis. Der Preis wurde im Rathaus von Gemeinderat KR Kurt Wagner (Vorsitzender des Gemeinderatsausschusses für Gesundheit, Soziales und Generationen) und Dennis Beck (Geschäftsführer Wiener Gesundheitsförderung) übergeben.

Veranstaltungs-Tipp:

Neujahrskonzert mit dem Quartett der „Wiener Damenkapelle Johann Strauß“. Das Ensemble spielt in der Besetzung eines Quartetts mit zwei Violinen, Violoncello und Klavier.

- Wann? - Dienstag, 10. Jänner 2017, um 16.00 Uhr
- Wo? - Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)

Konzert mit dem „Liszt Trio Wien“

- Wann? - Dienstag, 28. Februar 2017, um 17.00 Uhr
- Wo? - Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)



Business Run

Es war ein Lauf-Spektakel der Extraklasse. 30.000 Läuferinnen und Läufer aus 1.192 Unternehmen gingen beim 16. Wien Energie Business Run bei Kaiserwetter beim Wiener Ernst-Happel-Stadion an den Start. Darunter auch ein Team der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Das so ein Businessrun „nix für junge Haserln“ ist, bewiesen die Läuferinnen und der Läufer der Senioren Residenz auf der 4,1 Kilometer langen Strecke bei perfekten spätsommerlichen Bedingungen.



Das Team der Senioren Residenz beim 16. Wien Energie Business Run.

Heilkräuter

Heilsame Kräuter, Bilder und Klänge im Zentrum der Europäischen Klosterheilkunde. „Eine Säule der Klosterheilkunde ist die Kräuterheilkunde. Mönche und Nonnen haben über Jahrhunderte altes Wissen über Kräuter und Heilpflanzen gesammelt“, erzählt Uwe Büttner von Seewald Klosterspezialitäten. „Eine wesentliche Aufgabe der Benediktiner war die Krankenfürsorge. Diese Erfahrungen, verbunden mit der benediktinischen Spiritualität, können auch heute helfen gesund zu bleiben, wieder in Balance zu kommen oder bei Wunden und Krankheit den Heilungsprozess zu unterstützen“, so Büttner. Über die Bedeutung der Heilkräutermandalas aus dem Kloster Gut Aich im Salzkammergut erzählte Univ. Prof. Klaus Feß-



Mag. Heidi Friedberger erklärt die Wirkung von Kräutern, Elixieren, Düften und Balsamen.

mann von der Universität Salzburg und gab eine musikalische Kostprobe der vertonten Heilkräutermandalas am Klavier.

Foto-Rückblick

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



1. Wiener Würstel-Fest in der Senioren Residenz. Es gab Würstel in allen Variationen.



Stadtrundfahrt „Modernes Wien“. Die Seestadt Aspern bietet viel architektonisch Sehenswertes.



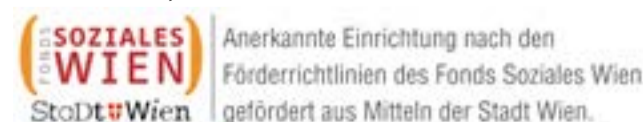
Bei Spitz an der Donau konnte man sich von der Funktionsweise von Sonnenuhren überzeugen.



Ausflug in das burgenländische Barockjuwel Schloss Halbturn.

Wussten Sie, dass ...

... es in den Parks in Wien 114.936 Bäume 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.



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



Michaela Huber
Hausdame

Winterdekoration

Geschäfte und Kaufhäuser beginnen meist schon Ende September Anfang Oktober mit dem Bewerben von Weihnachten und dem Verkauf entsprechender Artikel. Traditionell werden die meisten Weihnachtsdekorationen jedoch „erst“ zur Adventszeit aufgebaut. Kleineren Wohnungsschmuck kann man relativ einfach selbst herstellen.

Duftende Girlanden

Man nehme getrocknete Apfelscheiben von grünen und roten Äpfel, sowie Orangen- und Zitronenscheiben. Wenn sie wollen können sie auch noch Zimtstangen hinzufügen. Weiters brauchen Sie noch einen Nylonfaden, eine Nadel – und schon gehts los. Den Nylonfaden in die Nadel einfädeln und dann Stich für Stich die Obstscheiben zu einer Kette verbinden. Am Ende der Kette kann man mit einem bunten Band eine Masche binden. Und fertig ist eine duftende Weihnachtsgirlande.



Ein weihnachtlicher Tischschmuck, den man sehr leicht selbst machen kann.

Moosgedeck

Ein netter Tischschmuck ist auch ein selbstgemachtes Moosgedeck (siehe Foto). Nehmen sie eine kleine Moosplatte (in jedem Blumenfachgeschäft erhältlich), belegen sie diese mit Orangen und Apfelscheiben. Danach verzieren sie diese je nach eigenem Geschmack z.B. mit Federn, Engelshaar oder kleinen Weihnachts-Deko-Figuren. Das Moos zum Abschluss mit Wasser besprühen, dann bleibt es länger frisch.

Spitze Feder



Ein Nachruf

Unser Kolumnist im Residenz Spiegel, Dr. Herbert Berger, ist im August leider verstorben. An dieser Stelle gilt es seitens des Redaktionsteams „Danke“ zu sagen für die stets pointierten Beiträge, die Herbert Berger als Spitze Feder unseres Residenz Spiegels zu Papier gebracht hat.

An der Stelle nun ein Nachruf auf Herbert Berger den Josef Blank verfasst hat:

18

„Dr. Herbert Berger, der langjährige Direktor der Creditanstalt Filiale Salzburg ist im Alter von 88 Jahren von uns gegangen. Dr. Berger ist aus Wien gekommen und hatte durch seine kunstsinnige und verbindliche Art überhaupt keine Probleme, schnell in der Salzburger Gesellschaft Fuß zu fassen und war sehr bald hoch geachtet und beliebt. Er war ein begnadeter Redner, der seine Zuhörer – ob in der Belegschaft oder bei Kundenveranstaltungen – schnell in seinen Bann ziehen konnte. Wir, die wir unter seiner Leitung in der Creditanstalt arbeiten durften, verlieren eine singuläre Führungspersönlichkeit, die uns nicht nur gefordert, sondern auch gefördert hat. Er hatte stets ein Ohr für unsere Probleme, aber auch für Vorschläge und Anregungen und motivierte uns so zu kreativer Mitarbeit.“

Es war ein großes berufliches Glück mit ihm (CA Filiale Getreidegasse) zu arbeiten und am Erfolg der Bank, unter seiner Direktion, teilhaben zu dürfen. Dr. Herbert Berger hatte ein erfülltes Berufsleben und einen friedvollen Lebensabend, zusammen mit seiner geliebten Frau, in der Senioren Residenz Mirabell, wo er sich auch als Verfasser von wunderbaren Artikeln in der hauseigenen Zeitung hervorgetan hatte. Kurz gesagt, er war unser „Übervater“ und hat uns geliebt wie seine Kinder und wir durften dieses große menschliche Geschenk erwidern. Wenn ich, im Angesicht des Todes an ihn denke, ist mein Herz mit Dankbarkeit und großer Trauer erfüllt.“

Josef Blank, Salzburg

Sudoku 1 (mittel)

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

Sudoku ist ein Logikrätsel.

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

Sudoku 2 (schwer)

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

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

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

Karikatur



Was heißt hier alt? – Manche Dinge ändern sich auch im Lauf des Lebens nicht. Da haben jung und alt mehr gemeinsam als man denkt. Den Blick zum Boden gerichtet um nicht zu stolpern bzw. um die neuesten Informationen am Mobiltelefon zu sehen.

Zeichnung von Inge Gänßle

Finden Sie den Unterschied



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

Impressum

„Residenz Spiegel“, 08 / Dezember 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, iStock, fotolia.com, pixabay.com, WiG/Andrew Rinkhy, Dompfarre/Suzy Stöckl, 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 —

„Stets zu Diensten“

Was man langläufig als „normale“ Dienstzeiten bezeichnet – also Montag bis Freitag je acht Stunden Arbeitszeit – gibt es in vielen Berufsgruppen nicht. Sichtbar wird das besonders zu den Feiertagen. Im Bereich der Gastronomie



Allen Mitarbeiter/-innen in unseren Residenzen ein Dankeschön für ihr Engagement.

oder in der Krankenpflege sind viele Mitarbeiter an Wochenenden, zu Feiertagen oder auch in den Nachtstunden im Dienst. An dieser Stelle eine großes „Danke“ an all die vielen engagierten Mitarbeiter/-innen in den Senioren Residenzen für ihren unermüdlichen Einsatz für das Unternehmen.

Lebensversicherung für 50plus

Die Wiener Städtische hat eine maßgeschneiderte Version des Einmalerlages für Menschen ab 50 Jahren auf den Markt gebracht, die die Bedürfnisse der KundInnen nach Sicherheit und Ertrag optimal ausbalanciert.

Für Menschen ab 50 wird in Zeiten von Niedrigzinsen die Veranlagung immer schwieriger. Die Wiener Städtische hat auf die geänderten Bedürfnisse dieser Zielgruppe reagiert und in ihrem neuen Produkt „Balance Invest“ das Beste aus den beiden Welten Sicherheit und Ertrag vereint. „Wir verzeichnen in letzter Zeit wieder deutlich gesteigertes Interesse an Veranlagungsprodukten, die höhere Renditen ermöglichen“, erläutert Wiener Städtische Landesdirektorin DI Doris Wendler. „Vor allem bei Varianten, die Sicherheit mit Ertragschancen kombinieren, steigt die Nachfrage kontinuierlich“.

Bei „Balance Invest“ wird eine Hälfte des Kapitals in eine klassische Lebensversicherung investiert, die zweite kommt in einen Fonds, der breit gestreut in Anleihen, Immobilien und Aktien veranlagt. Das Besondere daran ist, dass

Rund um den Globus

USA – Die Bestseller-Autorin Donna Leon schätzt am **Älterwerden**, dass sie aufhört, Gegenstände besitzen zu wollen. „Ab einem gewissen Zeitpunkt im Leben bemerkst du: Ich besitze genug Sachen. Ich will nicht mehr davon“, sagt sie, „Das ist, als ob man am Ende eines Menüs sagt: Nein, danke. Ich möchte kein Dessert mehr. Ich bin satt. Einen Kaffee vielleicht, aber kein Dessert, weil ich genug habe. Diesen Punkt habe ich jetzt erreicht.“ Nur bei Musikaufnahmen macht die Opernliebhaberin nach eigenen Worten eine Ausnahme. Die Schriftstellerin ist vor allem mit ihrem Commissario Brunetti berühmt geworden.



Kanada. – **Jeanne Socrates (74)** brach Ende Oktober von der kanadischen Westküste zu einer neuerlichen **Solo-Nonstop-Weltumsegelung** auf. Im Sommer 2013 beendete die unverwundliche Britin, die früher an der Uni Mathematik unterrichtete und erst mit 52 Jahren zum Fahr-

tensegeln gekommen war, ihre dritte Einhandweltumsegelung. Und weil sie unterwegs nie Land betrat, galt dies als Nonstop-Reise, womit sie zur ältesten Frau wurde. Mit einer Rückkehr rechnet Jeanne im Sommer 2017, kurz vor ihrem 75. Geburtstag. Das ist mehr als eine bloße Randnotiz, denn im Augenblick heißt der Methusalem der Soloweltumsegler Minoru Saito, der dieses Kunststück 2005 zuwege brachte, bei seiner damals siebten Weltumsegelung, die er im zarten Alter von 71 Jahren und in 150 Tagen beendete.

Österreich. – Die **Schriftstellerin Elfriede Jelinek** feierte im Oktober ihren **70. Geburtstag**. 2004 hat Jelinek den Nobelpreis gewonnen, ihre Texte sind aber schon viel länger präsent. Jelineks Texte stehen monolithisch und etwas einschüchternd in der Literaturlandschaft. Dabei fordern sie doch die genaue und intellektuell hemmungslose Auseinandersetzung, die sie selbst leisten.

19



der Aktienanteil je nach Marktlage zwischen 15 und 60 Prozent variiert und daher das Risiko minimiert werden kann. Auf Wunsch kann man zwei Mal jährlich den Fonds wechseln. Die Laufzeit von „Balance Invest“ ist von zehn bis 14 Jahren wählbar.

Versicherungsschutz und Steuervorteil

Mit „Balance Invest“ genießen KundInnen zusätzlich Ablebensschutz und können so für ihre Angehörigen vorsorgen: Im Todesfall wird das Deckungskapital plus fünf Prozent an die/den namentlich Begünstigte/n ausbezahlt. Und noch einen Vorteil hat die Innovation: Fallen

bei anderen Investitionen mindestens 25 Prozent Kapitalertragssteuer (KESt) an, so muss hier lediglich die gesetzlich vorgeschriebene Versicherungssteuer in Höhe von vier Prozent bezahlt werden. Am Ende der Laufzeit können die Kund/-innen selbst bestimmen, ob sie das angesparte Kapital auf einmal, als monatliche oder jährliche Rente, lebenslanglich oder zeitlich begrenzt ausbezahlt bekommen wollen.

Kontakt

Evelyne Stan
Tel. 050 / 350 22647
e.stan@wienersaetdtische.at
1100 Wien, Wiedner Gürtel 1, Top 4
www.wienersaetdtische.at





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

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

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

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

Wohnen wie im Hotel

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

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


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

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


**RESIDENZ
MIRABELL**
— SALZBURG —

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


**RESIDENZ
VELDIDENAPARK**
— INNSBRUCK —

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

www.seniorenresidenzen.co.at