

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 11 • Dezember 2017

Als wäre es erst gestern gewesen. Die Zeit verfliegt. Im Alter scheint die Zeit schneller zu vergehen.

„Eins, zwei, drei im Sauseschritt läuft die Zeit und wir laufen mit“, meinte schon Wilhelm Busch. Entscheidend ist das Zeiterleben. Verbringen wir unsere Zeit mit Nichtstun, empfinden wir Langeweile. Sind wir ausgefüllt mit Aktivitäten, vergeht die Zeit viel zu schnell. Routine birgt die Gefahr der Beschleunigung. So lässt sich erklären warum Jüngere die Zeit anders erleben. Man muss die Lebensroutinefallen durchbrechen.

Lesen Sie mehr auf Seite 02



Aus dem Inhalt:

Seite 03

Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

Seite 04 bis 06

Pensionisten haben keine Zeit

Personen im Portrait

Seite 08

Zeit haben braucht Zeit

Alles hat seine Zeit: Warten, Freude, Trauer

Seite 11

Abwarten und Tee trinken

Herbst und Winter – Hochsaison für Tee

Seite 08 bis 11

Kunst & Kultur, Reisen, Kulinarisches
und Gesundheit & Fitness

Seite 18

Blank's „Spitze Feder“

Rätsel & Impressum

Mit News aus Wien, Salzburg,
und Innsbruck

Einblicke & Ausblicke

„Was ist Zeit? – Ein Augenblick. Ein Stundenschlag. Tausend Jahre sind ein Tag! – Ach Kind, komm' lass die Fragerei'n, für sowas bist du noch zu klein, du bist noch lange nicht soweit. Das hat noch Zeit ...“, sang Udo Jürgens.

Wir haben die Fragerei zum Thema „Zeit“ nicht gelassen und sechs interessante Persönlichkeiten aus den drei Residenzen frech gefragt: „Stimmt es, dass Pensionisten keine Zeit haben?“ So groß das Thema, so vielseitig sind die Antworten. Doch in einem sind Sie sich alle sicher: „Im Alter vergeht die Zeit schneller.“ (siehe Seite 4 ff).

Wertvoller als Geld ist die Zeit. Daher sollte man es wie eine Sonnenuhr machen und nur die heiteren Stunden zählen (Seite 7). Viele sonnige Stunden können Sie auch im Winter in Florida erleben. Der Reisetipp in dieser Ausgabe führt uns in den Südosten der USA (Seite 9). – Wer es lieber kuscheliger und gemütlicher mag, für den ist „Abwarten und Tee trinken“ angesagt (Seite 11). Und so man-

cher von uns wartet. „Zeit haben braucht Zeit“, wie Dompfarrer Toni Faber schreibt. (Seite 8). Und so ist die Weihnachtszeit für die einen eine hektische Zeit und für die anderen eine Zeit des Wartens und Innehaltens.

Editorial

von Georg Amschl
Chefredakteur



Vielleicht gehören Sie zu jenen, die den Jahreswechsel lieber eher ruhig vorüber gehen lassen. Wie wäre es da mit einem guten Glas Wein, einer süßen, alten Auslese aus dem Weinkeller (Seite 10)?

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein frohes und friedvolles Weihnachtsfest sowie alles Gute für das Jahr 2018. – Und, nehmen Sie sich etwas Zeit zum Lesen des „Residenz Spiegel“. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an redaktion@seniorenresidenzen.co.at



Als wäre es erst gestern gewesen ...

Wie sich die Zeitwahrnehmung ändert. – Zeit lässt sich zwar messen, aber wie wir sie erleben ist ein hochindividuelles Geschehen und es verändert sich mit den gelebten Jahren. Im Alter scheint die Zeit schneller zu vergehen, scheint sie regelrecht zu verrinnen. Erfüllende Aktivitäten helfen dabei, Zeit anders wahrzunehmen.

von *Andrea Weilguni*

Wir messen sie. Wir haben keine oder zu wenig davon, weil sie so schnell verrinnt. Wir verschwenden sie. Dann wiederum wird sie uns gestohlen. Oder wir schlagen sie tot oder hoffen noch irgendwo etwas davon zu finden. Ein andermal, scheint sie wieder still zu stehen und einfach nicht vergehen zu wollen. Dann hoffen wir, dass sie einfach vorübergeht. Letztlich soll sie sogar alle Wunden heilen. Die Zeit.

Eins zwei drei ...

Im Sauseschrit läuft die Zeit; wir laufen mit“, meinte Wilhelm Busch. Sie kennen das sicher, wenn Sie alte Freunde treffen und sich gemeinsam erinnern. Was, das ist schon wieder zwanzig Jahre her? Das kann doch nicht sein. Wo ist nur die Zeit geblieben? Als würde sie verfliegen. Fast beängstigt stellen wir fest, wie schnell sie vergeht.

War nicht erst Sommer und jetzt schon wieder bald Winter und so schnell kann man gar

nicht schauen und das Jahr ist wieder vorbei. Und plötzlich ist man alt. Die Zeit – sie scheint noch schneller zu vergehen, wenn man älter wird. Wie kann das sein, verläuft sie doch immer gleich.

„Im Alter lebt man so dahin“, meint Herr A. (78). Wie oft denke er sich: „Was, jetzt ist schon wieder Freitag. Schon wieder eine Woche vorbei.“ Zeit werde irgendwie gleichförmig, betont er. Im Alter habe man viel mit sich selber

„Jetzt sind die guten alten Zeiten, nach denen wir uns in zehn Jahren zurücksehnen.“

Peter Ustinov

zu tun, daneben gäbe es kaum Dinge, die fordern. „Fast“, sagt er lachend, „könnte man den Eindruck gewinnen, das Alter sei eine fade Angelegenheit.“

Frau W. (80) empfindet das ebenso. Sinnvolle Aufgaben fehlten ihr. Auf die kaum angebotenen Aktivitäten im Heim habe sie keine Lust. Die Eintönigkeit des Lebens im Alter sei es, meint sie weiter, die die

Zeit in Windeseile verstreichen ließe. Wenn aber eine ihrer Töchter kommt, dann ginge es ihr gut.

Zeit ist also nicht gleich Zeit. Eine differenzierte Betrachtung ist nötig. Es gibt eine gemessene Zeit und eine gefühlte Zeit. Die gefühlte Zeit kann sich auf einer Erlebenskala von entleert bis erfüllt bewegen. Nicht nur die Jahre, die wir leben oder noch leben werden, haben Einfluss auf unser Zeitempfinden, sondern vor allem wie wir sie leben. Jeder kennt den Spruch: Nicht dem Leben Jahre geben, sondern den Jahren Leben. Er meint nichts anderes. Die Zeit scheint demnach nicht maßgeblich zu sein, sondern die Erfüllung.

Das Zeiterleben ist entscheidend

Verbringen wir unsere Zeit mit Nichtstun, empfinden wir Fadesse, Langeweile oder widmen wir uns neuen Aufgaben, stellen uns Herausforderungen und lernen Neues. Dabei lässt sich ein Zeitparadoxon erkennen. Jene Zeiten, die wir mit vielen Dingen, Aktivitäten etc. ausgefüllt verbringen, wir im Moment des Geschehens als schnell verstrichen erleben, werden im Nachhinein als langsam verstrichen erinnert.

Vielleicht erinnern Sie sich an Momente, an denen sie selbstvergessen etwas machten, das sie erfüllte, das sie in Ihrer Aufmerksamkeit und Konzentration regelrecht fesselte. In diesen Momenten verliert man oft das Gefühl für Zeit und Raum. Stunden können dann zu Minuten werden. Man ist in einem Flow.

Jene Zeiten wiederum, die wir als langweilig, öde empfinden, verstreichen für uns träge und langsam, werden jedoch retrospektiv als schnell verfliegen erinnert. Denken Sie daran, wenn Ihnen fad ist und man nicht weiß, womit man sich sinnvoll beschäftigen könnte. Das Erleben, das sich daraus ergibt, bestimmt ganz wesentlich, wie wir Zeit wahrnehmen und empfinden.

Routine birgt die Gefahr der Beschleunigung

So lässt sich auch erklären, warum Jüngere die Zeit anders erleben, als Ältere. Junge erleben im Vergleich zu Älteren natürlich mehr Neues oder so viele Dinge zum allerersten Mal - der Schulbeginn, die erste Liebe, das erste eigene Auto, der berufliche Einstieg etc.

Ältere dagegen haben bereits viel erlebt. Der



Alltag gestaltet sich routinierter, souveräner und ist nicht mehr von so vielen neuen Erlebnissen begleitet. Das bewirkt rückblickend ein beschleunigtes Zeiterleben. Dennoch gibt es sicher auch viele Dinge, die man in älteren Jahren zum ersten Mal erlebt, wenn man z.B. Oma, Opa wird, den beruflichen Stress hinter sich lassen kann, im Alter doch das immer geplante Philosophiestudium angeht, und endlich auf überholte Konventionen pfeift etc..

Neu Erlebtes, das emotional besetzt ist, dehnt die Zeit und schafft Erinnerung. Ereignisarme Zeiten, die mehr den Charakter der Routine und Eintönigkeit haben, schrumpfen und verdichten sie. Verstärkend wirkt, dass das Gedächtnis Veränderungen auch besser als Eintönigkeit behält.

Erfüllte Zeiten schaffen

Was also tun? Herr A. unterscheidet bei dem, was er macht genau. Einerseits brauche er sehr wohl auch Zeiten für sich alleine, Me-time, wie man neuerdings sagt. Andererseits, wenn ihm langweilig sei, dann suche er gezielt vor allem soziale Kontakte und dabei sei er wählerisch. Denn belastende Gespräche suche er definitiv nicht, sondern anregende Diskussionen.

Frau W. wiederum weiß zumeist, was sich so in der Stadt tut, denn jetzt sind wieder die ganzen

Weihnachtsmärkte. Das schätzt sie, denn sie ist in Bewegung, sieht was Neues und kommt unter Menschen. Und wenn das Wetter das Hinausgehen erschwert, dann gäbe es ja so manche Zeitung oder Illustrierte, sagt sie.

Es ist also die Frage, was uns erfüllt. Das ist hochindividuell – für den einen mag es ein Flohmarkbesuch sein und die Jagd nach neuen Schätzen, für den anderen mag es klassische Musik sein oder ein bereicherndes Gespräch. Vielleicht sollten wir auch versuchen, Erlebnisse zu schaffen, die uns die Zeit vergessen lassen, anstatt daran zu denken, wie viel Zeit uns noch bleibt.

Und auf alle Fälle sollten wir uns immer wieder „erste Male“, sozusagen Premieren schaffen und nie aufhören, Neues anzufangen und gelegentlich über den eigenen Schatten zu springen und auch >Ja< anstatt immer >Nein< zu sagen. Wann haben Sie zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht? Nehmen Sie sich Zeit zum

Überlegen. Schon länger her, nicht wahr?! Es ist Zeit, so etwas wieder zu tun!

Denn damit können wir Lebensroutinen durchbrechen. Lebenszeit wird dadurch reicher, erfüllter und gefühlt sogar ein Stück langsamer, länger. Wem es also gelingt im Leben be-

weglich zu bleiben und das in ganz verschiedener Hinsicht, d.h. körperlich, seelisch, sozial, kognitiv, spirituell wird auch die eigene Lebenszeit anders wahrgenommen. Ergo, für das Alter gilt auch in diesem Zusammenhang: „Fange nie an, aufzuhören, höre nie auf, vor allem Neues anzufangen“.



► Mag.^a Andrea Weilguni

Klin. - u. Gesundheitspsychologin,
Diplompsychogerontologin,
Sozialgeragogin in der Residenz
Mirabell in Salzburg



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführender Direktor



Georg Schimper
Geschäftsführender Direktor

► Perspektiven

Zeit – haben wir keine. Warum haben wir eigentlich keine Zeit? Und wofür haben wir keine Zeit? Manche von uns scheinen nur so durch den Tag zu hetzen. Anderen von uns kommt die Zeit unendlich lange vor. Augenscheinlich passiert nichts mehr? Es scheint also auch eine Frage der Perspektive zu sein, eine Frage der inneren Einstellung, etwas, was wir selbst beeinflussen können.

In der Kindheit waren die Tage lang, mit vielen neuen Ereignissen gefüllt; ein Jahr mit seinen verschiedenen Jahreszeiten war ein kaum vorstellbarer Zeitraum und das Leben orientierte sich vielleicht am ehesten an den Schulferien. Im reiferen Alter blickt man zurück auf viele Erfahrungen. Einiges, was einem früher wichtig und eilig erschien, erscheint nun aus der Distanz betrachtet, nichtig und klein. Und Einigem, dem man in der Vergangenheit weniger Beachtung geschenkt hat, würde man rückblickend nun gerne mehr Zeit widmen. Uns als Geschäftsführern geht das sicherlich so im Hinblick auf das Heranwachsen der Kinder. Und auch einige von Ihnen haben sicher diese oder ähnliche Erfahrungen gemacht.

Aber wenn etwas wirklich wichtig ist, dann ist dafür auch Zeit! Ich denke dabei z.B. an Notsituationen in der eigenen Familie oder im Freundeskreis. Wer von uns lässt dann nicht alles stehen und liegen, um zu helfen oder Lösungen zu finden? Und man stellt fest, die eigene vermeintliche Unentbehrlichkeit ist relativ. Die Bedeutung und Tragfähigkeit sozialer Netze wird uns bewusst.

Aber nehmen wir uns doch einfach einmal die Zeit ohne Not – einfach zum Genießen. Schenken wir Zeit – einem anderen oder uns selbst. Wir wünschen Ihnen in unseren Häusern allzeit „eine gute Zeit“!

"Nicht hetzen – auch innehalten."

von Heinz Lemmerer

„Ich hatte in meinem Leben nie das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben. Das war schon als Mitarbeiterin in einem Versicherungsbüro so, und auch später als Mutter und Hausfrau. Das was in diesem konkreten Moment zu tun war, erledigte ich und konzentrierte mich voll darauf“, sagt Helma (81). Sie genießt seit einigen Monaten ihren neuen Lebensabschnitt in der Residenz Veldidenapark sehr. Da spürt man gleich, dass Zeit nie Thema war, weder zu viel noch zu wenig.

Die Tage waren ausgefüllt, wurden genutzt. War arbeiten angesagt wurde gearbeitet, egal wie viel und lang, danach kam die Freizeit und das Vergnügen. In jungen Jahren ging es zum Paddeln. Als dann die Kinder kamen, waren sie der Lebensmittelpunkt. „Meinen Hobbies ging ich

04



Helma genießt ihr Leben in der Residenz Veldidenapark. Hier hat sie alles was sie braucht.

aber immer nach, das ist reine Einteilung: Besuch von Jazz-Konzerten, Schifahren, Malen, Lesen“, sagt Helma.

„Man muss nicht immer nur von einem Termin zum anderen hetzen oder von einer Arbeit zur nächsten. Sich hinsetzen, innehalten, denken, abschalten – vor allem dafür muss Zeit sein“, erzählt sie. Sich die Zeit frei einteilen zu können, ist etwas Besonderes, ein Genuss. Es gibt nichts Schöneres, als den Tag nach den eigenen Vorstellungen sinnvoll zu gestalten.

Dass Pensionisten keine Zeit haben ist richtig. Dies liege aber nicht an den vielen Terminen, die Pensionisten haben. Man steht später auf, einiges dauert länger und manches geht langsamer. Das ist in Ordnung so. "Ich kenne und kannte keine Langeweile. Ich kann von mir behaupten, dass ich die Zeit stets zu meiner vollsten Zufriedenheit ausgefüllt habe“, so Helma.



„Ich will, ich kann, ich muss.“

Die Liebe verschlug Erika (84) aus Frankfurt nach Tirol. Mit ihrem Mann zog sie für einige Jahre nach Italien. Nun lebt die lebenslustige Verlegerin in der Residenz Mirabell in Salzburg. – Ihre Zeit hat sie sich immer gut eingeteilt.

von Georg Amschl

Vergeht im Alter die Zeit schneller?

Erika: Ja, das glaube ich schon. – Wenn man den Kalender anschaut hat man plötzlich das Gefühl, dass schon wieder so und so viele Tage vergangen sind. Es ist nicht jeder Tag der schneller vergeht, aber irgendwie schon. Und im Vergleich zur Jugendzeit hat man keine Langeweile mehr. Man hat schon immer was zu tun und sei es auch nur die Wohnung aufzuräumen.



Für Reisen in den Süden hätte Erika gerne mehr Zeit gehabt – sie ist ein 'Mensch für den Süden'!

Wofür hätten Sie gerne mehr Zeit?

Erika: Ich hätte gerne mehr Zeit um Ausstellungen, Diskussionen, Kino und Theater zu besuchen, da ich sehr Kunstinteressiert bin.

Seneca sagte wir haben nicht zu wenig Zeit sondern nutzen die vorhandene zu wenig. Welche Zeit nutzen Sie nicht?

Erika (lacht): Wissen Sie, ich habe ein schönes „Wort“: Ich will, ich kann, ich muss. Dadurch mache ich das, was ich mir vornehme. Ich habe

einen Kalender, wo ich mir alles aufschreibe. Am Abend schaue ich mir dann an, was für den nächsten Tag geplant ist. – Und wenn ich einmal nicht so gut in Stimmung bin, weil zum Beispiel das Wetter nicht so gut ist, dann ändere ich einfach meinen Tagesplan. Aber ich mache immer irgendetwas.

Freizeit - wie wichtig war das im Berufsleben?

Erika: Das war mir sehr wichtig. Vorallem in meiner Zeit im Verlag war ich die ganze Woche sehr angespannt. Und da hab ich mich dann richtig gefreut auf den Sonntag.

... gemeinsame freie Zeit in der Partnerschaft?

Erika: Da waren mein Mann und ich immer sehr verschieden. Ich habe gerne gekocht und er war ein Mensch, der immer was unternehmen musste. – Da hat er mich mitgezogen. Und da war ich immer sehr zufrieden, weil es war eine 'freie Zeit' in der man etwas ganz anderes gemacht hat als die ganze Woche.

Man sagt Pensionisten haben keine Zeit ...

Erika: Das kann man teilweise so sagen, weil sie sind ja hier (*Residenz Mirabell*) ständig engagiert. Es gibt hier sehr viele Aktivitäten, wie Italienisch-Konversation, Handarbeiten, Kamingespräche, es gibt sehr viel. Und dann geht man auch mal hinaus auf die Schranne was einkaufen. Ich hab sehr wenig Zeit. Dann will ich noch die Salzburger Nachrichten lesen – manchmal komme ich gar nicht mehr dazu.



Freie Zeit muss man sich nehmen!

Beruflich haben Anna (77) und Gerhard (79) den „Parfümerie Himalaya“ bestiegen. Als Unternehmer war eine 60-Stunden-Woche eine Selbstverständlichkeit. Jetzt haben sie Zeit das Leben zu genießen. – Und das tun sie!

von Georg Amschl

Pensionisten haben keine Zeit – stimmt das?

Anna: Es ist schon richtig, viele haben in der Pension keine Zeit, weil ein neuer Lebensabschnitt beginnt und vieles neu zu gestalten ist. So wie es z.B. bei uns war: ein neuer Wohnsitz, das große Haus aufgeben – und so kommen viele neue Aufgaben auf einen zu. Und dann hat man wenig Zeit. Zeit vergeht so schnell ...

... vergeht Zeit im Alter schneller?

Gerhard: Ja unbedingt. Im Alter vergeht die Zeit schneller. Man hat das Gefühl, dass sie einem davon läuft. Im Alter braucht man nämlich für alles etwas mehr Zeit.

Wofür hätten Sie gerne mehr Zeit?

Anna: Wir hatten ein sehr schönes und erfolgreiches Leben. Wir wünschen uns nicht mehr Zeit um Auszugehen, sondern mehr Zeit und Gesundheit für ein zukünftiges Leben, – den Herbst des Lebens wollen wir genießen.

Der römische Philosoph Seneca meinte, wir haben nicht zu wenig Zeit, sondern zuviel Zeit, die wir nicht nutzen.

Anna: Wir waren selbständig. Die Zeit, die wir hatten, haben wir immer eingeteilt und sehr genützt. Wir haben beide sehr jung ein Parfümerie-Unternehmen gegründet – was damals nicht leicht war. Wir haben den kleinen Betrieb ausgebaut zu einem Unternehmen mit vier Filialen. Der Beruf war für uns nicht Hobby, sondern Leidenschaft. Man kann nur etwas mit Lei-

denschaft weiterbringen und erfolgreich sein.

Gerhard: Wir waren ziemlich die Jüngsten in der Branche damals. Ungenützte Zeit oder gar Langeweile gab es bei uns nicht. – Wir haben uns die Wochenenden als freie Zeit gelassen und viele wunderbare Reisen mit unseren Kindern gemacht. Für unsere Kinder haben wir uns immer viel Zeit genommen, da wir richtige Familienmenschen sind.



„Die Freizeit war immer für unsere Familie reserviert“, erzählen Anna und Gerhard.

Was waren Ihre Beweggründe in eine Senioren Residenz zu ziehen?

Gerhard: Wir wollten unseren Kindern keine Probleme bereiten. Es war ein Entschluss der über längere Zeit gewachsen ist. Je mehr man aufgibt, desto mehr muss man darüber nachdenken. Vor zehn Jahren waren wir zum ersten Mal in der Senioren Residenz Am Kurpark. Wir haben uns mehrere Residenzen angeschaut, aber hier hat es uns am Besten gefallen.

Wordrap

Wir haben Helma, Erika, Anna, Gerhard, Rosa und Julina zum Wordrap gebeten. Das ist das Ergebnis, was ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen ist:

Zeit ist ...

Helma: „ ... wichtig.“

Erika: „ ... Geld.“

Anna & Gerhard: „ ... ein Geschenk Gottes.“

Rosa: „ ... Luxus.“

Juliane: „ ... vergänglich.“

Ich habe Zeit für ...

Helma: „ ... schöne Dinge.“

Erika: „ ... meine Phantasien.“

Anna: „ ... meine Gedanken.“

Rosa: „ ... alles Mögliche.“

Juliane: „ ... alle Dinge, die mir wichtig sind.“

Dorthin reise ich gerne ...

Helma: „ ... Nordsee und Marokko.“

Erika: „ ... in den Süden ans Meer.“

Gerhard: „ ... San Francisco und Hawaii.“

Rosa: „ ... die Südsee hat mir sehr gut gefallen.“

Juliane: „ ... reisen ist meine Passion, zum Beispiel nach Madeira.“

Das Buch lese ich gerade ...

Helma: „ ... wegen der Augen keines.“

Erika: „ ... 'Die Schuld' von John Grisham.“

Gerhard: „ ... habe früher sehr viele Bücher gelesen, aber leider sind die Augen nicht mehr so gut.“

Dieser Mensch begeistert mich ...

Helma: „ ... Schauspieler Jan Josef Liefers.“

Erika: „ ... ein Mensch, der Interesse hat und nicht vor sich hinlebt.“

Anna & Gerhard: „ ... Papst Franziskus.“

Rosa: „ ... Schauspieler Oskar Werner.“

Juliane: „ ... alle Dinge der Welt.“

Ich glaube an ...

Helma, Rosa und Juliane: „ ... Gott.“

Erika: „ ... an das Leben.“

Anna: „ ... an den Schöpfer.“

Diese Jahreszeit mag ich ...

Helma: „ ... Frühjahr.“

Erika: „ ... Übergang Frühling auf Sommer.“

Gerhard: „ ... Herbst, Frühling.“

Anna: „ ... Sommer.“

Rosa und Juliane: „ ... alle Jahreszeiten.“





„Ich hab immer was zu tun.“

Rosa (83) ist immer beschäftigt. Sei es mit der Pflege ihres kleinen Gartens in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa, die tägliche Hausarbeit oder der Besuch von Veranstaltungen. – Die Zeit vergeht einfach zu schnell.

von Georg Amschl

„Pünktlich sind Sie“, sagt Rosa als sie lachend die Türe öffnet. Bei diesem Thema – „Zeit“ – muss auch der Redakteur pünktlich sein, aber es gibt doch das Sprichwort: Pensionisten haben keine Zeit. „Das ist wahr“, sagt Rosa, „das stimmt, aber aus einem anderen Grund, da nämlich alles langsamer wird und man länger braucht.“ Man brauche sich nichts abzugewöhnen, sondern es höre alles von selbst auf, sagt die ehemalige



Es gibt immer etwas zu tun. Langeweile oder „Nichtstun“ kennt Rosa nicht.

Buchhalterin. „Die Zeit vergeht schneller, aber man braucht zu allem länger“, so Rosa. Früher ist sie um sechs Uhr aufgestanden, hat gefrühstückt, zusammengeräumt, ist zum Bus gegangen und war um acht Uhr im Büro. Heute ist es andere, „da stehe ich um halb sieben auf und um acht Uhr bin ich noch immer nicht ganz fertig.“ Man brauche eben länger.

Auch in ihrem Beruf als Buchhalterin und Lohnverrechnerin sah sie den Wandel der Zeit.

In der Schule lernte sie noch das Schreiben auf einer alten Underwood Schreibmaschine. Später machte sie die Lohnverrechnung mit einem Lochkartenrechner – einem Vorläufer des heutigen Computers. „Ich hab die ganze Entwicklung mitgemacht“, erzählt Rosa lachend.

Doch dann kam der wohlverdiente Ruhestand. Mit ihrem Mann machte sie viele Reisen. „Reiselustig war ich schon immer sehr“, sagt Rosa. Eine Reise führte sie sechs Wochen durch Südamerika, eine andere Reise vier Wochen durch China. Viel zu schnell verging die Zeit bei diesen Reisen, sie wäre viel lieber intensiver und länger mit Land und Leuten in Kontakt gekommen. „Man kann ja eigentlich nur beim Fenster hineinschauen, wenn man dort nicht wohnt“, erzählt sie. Alles in allem eher ein Unruhestand für die quirlige Rosa als ein Ruhestand, – denn „ich habe immer was zu tun“, sagt sie und ergänzt, „wenn jemand sagt mir ist langweilig, das kann ich nicht verstehen.“ Ihr Tagesablauf ist gut geplant. „Eigentlich wäre ich jetzt beim Turnen“, erzählt Rosa beim Interview, „nach dem Sturm von gestern muss ich das Laub im Garten entfernen und am Nachmittag bin ich im Theater bei einem Konzert. Ich liebe Musik.“ Aber sich auch Zeit für ihre Familie nehmen zu können war für Rosa immer sehr wichtig, hatte sie doch zwei kranke Eltern, die sie neben ihrer beruflichen Belastung gepflegt hat.

Ans „Nichtstun“ nicht gewöhnen

von Georg Amschl

„Ich war immer ein agiler Mensch“, erzählt die ehemalige Bankangestellte Juliane (93) und ihre Augen blitzen dabei. In der Pension habe man natürlich weniger Zeit, weil man all das tut, wozu man im Berufsleben nicht gekommen ist. „Wir hatten in Wien eine Wohnung und ein Ferienhaus an einem See im Burgenland und da haben wir dann immer gesagt, das und das machen wir dann in der Pension“, sagt Juliane und ergänzt lachend, „Dann waren wir in der Pension und sind zunächst einmal drei Wochen auf Urlaub gefahren, damit wir uns an das 'Nichtstun' gewöhnen.“

Langsamer vergehe die Zeit im Alter sicher nicht, ist Juliane überzeugt. „Ich weiß gar nicht, wann ich so alt geworden bin“, sagt sie lachend, „es ist einfach passiert.“ Man merke halt, dass verschiedene Dinge nicht mehr so gehen, wie man will. Schwierig sei es, wenn man allein ist, aber „ich lasse mich nicht gehen“, sagt Juliane. – Nichtstun kann Juliane einfach nicht. So nützt sie jede Minute, die sie von Handarbeiten bis hin zu verschiedenen Ausflügen hat. „Ich fahre noch alleine auf den Cobenzel, auf den Kahlenberg oder zum Schwimmen an die Alte Donau. Ich mach noch viel“, sagt Juliane



Im Alter vergeht die Zeit schneller. Davon ist Juliane überzeugt.

und ergänzt etwas nachdenklich, „aber alleine macht's halt keinen Spaß.“ Mit der Tramway und Bus fährt sie gerne zu ihren Ausflugszielen. „Wenn ich das Tramway fahren einmal aufgebe, dann ist's eh vorbei. Man darf nicht aufhören, denn wenn man aufhört, ist's aus“, sagt sie schmunzelnd.

„Freizeit habe ich nie viel gehabt“, erzählt Juliane, „Die freie Zeit, die wir hatten, haben mein Mann und ich gemeinsam damit verbracht, das Ferienhaus am See in ein Badeparadies umzubauen. Jetzt gehört es meinem Sohn, aber im Sommer bin ich öfters dort, denn ich bin ein Wasserratz“.

Eine Zeitmaschine

Wertvoller als Geld ist die Zeit.

von Eva Kohl

Wir können verhindern, dass sie uns wie Sand durch die Finger läuft. – Kürzlich ordneten wir den Nachlass meiner Eltern. In der Nachttischlade fanden wir Papas vergoldete Firmungsuhr. Er hat sie immer getragen: am Sonntag, im Büro und während des Hausbaus auf der Baustelle. Sie war ihm wertvoll – so wertvoll wie die Zeit, die sie ihm zeigte.

Die chilenisch-US-amerikanische Schriftstellerin Isabell Allende schrieb in ihrem ersten Jugendbuch: „Im Amazonas-Gebiet verging die Zeit anders als sonst auf dem Planeten. Hier wurde sie nicht in Stunden gemessen, sondern in Sonnenaufgängen, Hochwassern, Jahreszeiten, Regenfällen.“ Heute übernimmt das mobile Telefon all diese Funktionen: Spezielle Anwendungen bieten uns Uhr, Kalender, Sonnenstand oder Wetterprognose. Doch die Technik kann nicht erfassen, wie langsam die Zeit vergeht, während wir warten – und wie rasch die Stunden eines schönen Gesprächs verrinnen. Je mehr ein Mensch zu tun hat, desto rascher



07

scheint ihm die Zeit zu vergehen, bestätigt die moderne Psychologie. Später erinnern wir uns gerade an Phasen dicht gedrängter Ereignisse sehr intensiv, sie erscheinen paradoxerweise besonders lange. Langweiliger Alltagstrott bleibt nur als kurze Episode in Erinnerung. Die Wissenschaftler folgern daraus, wenn wir uns

auf neue Erfahrungen und starke Gefühle einlassen, können wir damit die Zeit entschleunigen. Im Nachlass fanden wir auch das Stammbuch meiner Mutter, darin den Rat: „Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heit`ren Stunden nur.“ War die Volksweisheit in diesem Punkt der Wissenschaft voraus?




KUR-APOTHEKE OBERLAA
IHR GESUNDHEITSPARTNER

*Herzlich Willkommen
in der Kur-Apotheke Oberlaa!*



KRÄUTERTEES

Fertig abgepackt oder individuell gemischt

RÄUCHERWERK

Reinigende Düfte für Entspannung und Wohlbefinden

RÄUCHERSTÄBCHEN

Steigern das Wohlbefinden, Düfte für jede Gelegenheit

DUFTÖLE

Zur Entspannung, für Duftkerzen und -schalen

BLÜTENHONIG

Aus den Wiener Weinbergen 

HANDGEMACHTE KERZEN

Aus Bienenwachs

Geschenkideen. Sich selbst was Gutes tun. Genießen.

In Ihrer KUR-APOTHEKE OBERLAA, Kurbadstraße 14, 1100 Wien.
U1 Station Oberlaa

Prof. Christian Persy
Kulturjournalist



Wagemut und Blamage

Diese beiden Begriffe liegen im heutigen Operngeschehen sehr nahe beisammen, wie die jüngsten Beispiele aus österreichischen Landestheatern beweisen.

08

In Linz wagte man sich an eines der schwierigsten Werke der gesamten Opernliteratur heran: Richard Strauss, „Die Frau ohne Schatten“. Wohl waren dem Komponisten die Mysterien der Mozartschen Zauberflöte vorgeschwebt, doch sprengt die vielschichtige Handlung weit mehr den Rahmen. Die Diskrepanz der Kaiser- und Färberwelt, die geheimnisvolle Amme – all diese Facetten hat Regisseur Hermann Schneider üppig und aufregend zueinander gefügt, sodass das Publikum bis zur letzten Minute faszinierend in Bann gezogen wird. Markus Poschner erzielt mit dem Brucknerorchester maximale Klangwirkung, von den Sängern stechen vor allem Heiko Böner als heldentenorale Kaiser, Miina Liisa Värelä als phänomenale Färberin und Katherine Lerner als düstere Amme mit Prachtstimme hervor.

Blamage dagegen in Salzburg mit „Hoffmanns Erzählungen“. Nicht nur, dass man das Werk auf 2 Stunden 50 Minuten sinnlos zusammengestrichen hat, sodass das letzte Bild total geopfert wird, auch die Regie von Alexandra Liedtje ist mehr als einfältig und falsch. Der Giulietta-Akt könnte beim Heurigen angesiedelt sein! Dirigent Adrian Kelly orientiert sich eher am Operettenkomponisten Offenbach. Von der Sängern gefallen Franz Supper in der Titelrolle, Alexander Hütter in den Dienerpartien, die reizende Carmen Seibel (*Muse*), während Giulietta und Antonia vor allem mit ihren Kostümierungen zu kämpfen haben und George Humphrey (*vier Bösewichtpartien*) jegliche Dämonie und Gefährlichkeit vermissen lässt. Das Publikum applaudierte – offensichtlich ohne zu wissen, dass sie nie und nimmer "Hoffmanns Erzählungen" erlebt haben.



Zeit haben braucht Zeit

Alles soll heute immer schnell und schneller gehen. Können wir noch warten? Wollen wir noch warten? Ist das nicht unprofessionell und altmodisch? Alles hat seine Zeit, heißt es im biblischen Buch der Weisheit: Es gibt eine Zeit des Wartens und des Vollbringens, eine Zeit der Freude und eine Zeit der Trauer.

von Toni Faber

Auch das Wachstum hat seine Zeit – und es braucht Zeit. Damit Gott in meinem Leben mehr werden kann, braucht es eine Zeit des Leerwerdens, eine Zeit, Ordnung in meinem Herzen zu machen, die sicher keine Zeitverschwendung ist. Wenn ich Raum frei mache, kann Gott auf seine Weise in meinem Leben wieder mehr Raum gewinnen und mich beschenken.

Neu anfüllen

Adventliche Bräuche, Zeichen und Rituale werden nur dem schal, der sie nicht recht zu nützen weiß. Sie möchten eben nicht nur eine Wiederkehr des "Immerselbersein", sondern eine gelassene Übung des Vertrauten. Das vielleicht altmodisch wirkend Überkommene kann durch unseren unvoreingenommenen Umgang mit neuem Leben erfüllt werden: Das Anzünden der Kerzen am Adventkranz, das Mitsingen adventlicher Weisen, das behutsame Öffnen der Türen des Adventkalenders, der Aufbau und der Anblick einer weihnachtlichen Krippendarstellung, so manche stille Minute der vorweihnachtlichen Erwartungshaltung – all das kann dazu beitragen, dass diese wert-

volle Zeit der Erwartung dicht erfüllt von der Wirklichkeit wird, die sich im Letzten erst am Ende unserer Tage erweisen wird. Im Fest der Menschwerdung Gottes zeichnet sie sich schon deutlich ab. Gott wird ganz im meinem Leben erfahrbar sein, er wird Mensch sein! Nutzen wir die Zeit der Vorbereitung darauf.

Ganz Mensch sein

Die Liturgie des Advents lebt vom zunehmenden Licht. Erst das Durchschreiten der einzelnen Abschnitte offenbart uns den Blick auf das Ganze. Wie froh bin ich, das wieder erleben zu dürfen! Bei den Rorate Gottesdiensten am frühen Morgen, aber auch bei den vielen Gelegenheiten, wo Menschen sich festlich versammeln, um in ihrer Dankbarkeit der bevorstehenden Weihnacht einander Zeit zu schenken, um sich auf den Wert ihres Menschseins zu besinnen – wo Gott doch einer von uns geworden ist.

Dompfarrer Toni Faber

Dompfarre St. Stephan
1010 Wien, Stephansplatz 3
www.dompfarre.info





Florida – „The Sunshine State“

Jedes Jahr in den Wintermonaten hat Florida mehr Einwohner. Dann kommen sie, die „Snowbirds“ (Schneevögel). Gemeint sind damit vor allem jene Senioren, die im warmen Klima Floridas „überwintern“. Aber der 27. Bundesstaat der USA hat mehr zu bieten. Naturschönheiten und Massentourismus geben sich hier die Hand.

zusammengestellt von Georg Amschl

Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, können Sie so richtig die Weite der 700 Kilometer langen Halbinsel erfassen. Der höchste Punkt, der Britton Hill, ist mit 105 Meter eher ein Hügel. Vor allem die Sumpflandschaft im Süden – der Everglades-Nationalpark – ist beeindruckend. Beieindruckend sind auch die Alligatoren, die hier in den Sümpfen Floridas ihr Zuhause haben.



Heute ist er ein Museum, der Leuchtturm von Key West am südlichsten Punkt der USA.

Die Florida Keys sind eine Kette aus über 200 Koralleninseln mit einer Gesamtlänge von über 290 Kilometern. Sie liegen vor der Südspitze der Halbinsel Florida zwischen dem Golf von Mexiko und dem Atlantischen Ozean. Bis zu einem Hurrikan im Jahr 1935 waren die Inseln durch eine Eisenbahnlinie verbunden. Heute führt über 42 Brücken der Overseas Highway über

die Inselkette, der anstelle der Eisenbahnlinie errichtet wurde. Die bekannteste der Brücken ist die „Seven Mile Bridge“ mit einer Länge von 11 Kilometern. Am Ende dieser Inselkette liegt Key West. Von hier sind es nur 140 Kilometer bis nach Kuba. Der amerikanische Schriftsteller Ernest Hemingway (1899-1961) lebte ab 1928 für einige Jahre in Key West. Sein damaliges Wohnhaus ist heute ein Museum.

Neben Miami und Miami Beach – bekannt aus zahlreichen TV-Serien – ist auch Fort Lauderdale, etwa 30 Kilometer nördlich von Miami, ein beliebtes Urlaubsziel. Hier treffen sich heute die Schönen und Reichen, Stars und Sternchen, so wie die Bade- und Partywütigen.

Orlando liegt im Norden der Halbinsel, noch im Einflussbereich des tropisch feuchten Klimas. Orlando ist die Welt von Micky Mouse. Die Walt Disney Company errichtete auf 15.000 Hektar vier verschiedene Themenparks, zwei Wasserparks sowie 23 Hotels – das Walt Disney World Resort. Etwa 90 Kilometer von Orlando entfernt befindet sich das John F. Kennedy Space Center auf Cape Canveral. Von hier aus starteten alle bemannten Weltraumflüge von 1968 bis 2011.

Tipps

Wenn Sie in Fort Lauderdale und in Miami sind sollten Sie sich nicht eine Bootstour durch das „Villenviertel“ entgehen lassen. Verschiedene Hollywoodstars und Unternehmer haben sich hier ihr eigenes Feriendomizil geschaffen. Einfach sehenswert.

Kennedy Space Center (KSC)

Von hier aus starteten alle bemannten Raumflüge der USA – zuerst die Apollo-Missionen und ab 1981 die Space Shuttles. Das 55 km lange und 10 km breite Gelände umfasst eine Fläche von rund 567 km². Im KSC arbeiten 17.000 Menschen. Es gibt ein großes Besucherzentrum, wo geführten Touren über das Gelände angeboten werden. Hier leben auch viele geschützte Tierarten.

Ausflug in die Everglades

Die Everglades sind ein tropisches Marschland im Süden des US-Bundesstaates Florida. Ein Teil der Everglades ist als Everglades-Nationalpark geschützt und UNESCO-Welterbe. 1947 erklärte US-Präsident Harry S. Truman die Everglades zum Nationalpark. Hier leben Alligatoren, Kormorane, Reiher, große Fische und Schildkröten. Dabei sollte man nicht auf eine Airboat Tour durch die Everglades verzichten.



Bei einer Airboat-Tour fasziniert besonders die Weite des Everglades-Nationalparks.

Key West

Auf den Keys sollte man unbedingt ein, zwei Nächte verbringen. Das kleine Städtchen Key West ist auf dem Landweg erreichbar und gilt als der südlichste Punkt des Festlandes der USA. Dort befindet sich auch ein Markstein mit der Aufschrift „90 Meilen nach Kuba“ (etwa 145 km). Der Hauptteil der Stadt befindet sich auf der 13 Kilometer langen Insel Key West, daneben umfasst das Stadtgebiet noch vier weitere Inseln. Zwei Inseln werden von der U.S. Navy genutzt. Das Klima ist tropisch und damit ganzjährig warm. Sehenswert ist das Hemingway-Museum in Key West.

Rezept-Tipp

Mohnlebkuchen

Zutaten:

310g Roggenmehl Type 960
220g Brauner Zucker
80g Honig
30g Lebkuchengewürz
1 TL Speisesoda (Natron)
150g gemahlener Weißmohn
2 Eier und ein verschlagenes Ei
zum Bestreichen

Zubereitung:

Zwei ganze Eier, Honig, braunen Zucker und Lebkuchengewürz gut schaumig rühren. Danach das mit Weißmohn und Natron vermischte Mehl gut einarbeiten. Diesen Teig am besten ca. 24 Stunden im Kühlschrank in einer Frischfolie eingewickelt rasten lassen. Zur weiteren Verarbeitung nicht zu dünn ausrollen, mit Keksausstechern beliebige Formen ausstechen, mit verschlagenem Ei bestrei-



Schmeckt nicht nur zu Weihnachten!

chen und im Backrohr bei ca. 180 °C etwa 12 Minuten backen. Nach dem Abkühlen kann der Mohnlebkuchen mit Zuckerguß oder färbigen Spritzglasuren verziert werden. Möchte man die Lebkuchenstücke als Christbaumschmuck verwenden, sollte vor dem Backen mit einem Kochlöffel an geeigneter Stelle ein Loch in den Teig gedrückt werden.

Interessantes zum Lebkuchen

Erste schriftliche Zeugnisse von kleinen gewürzten Honigkuchen entstanden um 350 v. Chr., bereits die Ägypter haben honiggesüßte Kuchen gekannt. Die Römer kannten den *panis mellitus*: Honig wurde auf einen Kuchen gestrichen, dann mit dem Kuchen mitgebacken. Anders als heute wurde der Lebkuchen nicht nur zur Weihnachtszeit verzehrt, sondern auch zu Ostern oder anderen Zeiten. Die Lebkuchen waren ein Bestandteil der Fastenküche und wurden zu starkem Bier serviert.



Süße alte Auslese

Wein und Alter – ein Thema für ein ganzes Buch. Wie verändert sich ein Wein, wenn er älter wird? Wie erkennt man, ob er zum Altern geeignet ist und wann er zum Genuss zu alt ist? Und welcher Wein passt eigentlich zu welchem Menschenalter? Einige kurze Antworten.

von Michael Ortman, Diplom-Sommelier

Alexander Sergejewitsch Puschkin war zeitlebens ein Freund des Sektes: „Im Glase glitzert er so spritzig, so ausgelassen, schäumend hitzig“, schrieb Puschkin und nannte den Sekt einen „Segenstrunk, der jeden Kranken so heilt, dass er sich glücklich fühlt.“ Doch mit zunehmenden Alter fühlte sich der Dichter der russischen Seele von seinem Lieblingsgetränk verlassen, gar verraten: „Ich bin nicht mehr zum Sekt geeignet. Zwar lieb ich ihn, doch er verleugnet mich neckisch wie ein freches Gör, dem ich für eine Nacht gehör.“ Im Alter vertugten Puschkins Magen und wohl auch sein Gemüt eher den Rotwein: „Bordeaux, du bist ein treuer Freund. In Schmerz und Leid mit mir vereint.“ So ändern sich die Vorlieben der Men-



Zucker konserviert den Wein. Die meisten alten Weine sind daher eine süße Auslese.

schen beim Wein mit den Jahren, so wie bei vielem Anderen – was aber passiert mit dem

Wein in zunehmenden Alter? Die Faustregel ist einfach: Je extraktreicher ein Wein, desto länger wird sein Genuss uns Freude bereiten, desto älter kann er werden. Grundsätzlich unterscheiden die Weinfreude zwei grundverschiedene Arten des Extraktes beim Wein: Zucker und zuckerfreien Extrakt, also alle anderen nicht-flüchtigen Inhaltsstoffe, wie Säure, Glycerin und die berühmten Tannine. Zucker konserviert den Wein, deshalb sind – entgegen der weitverbreiteten Meinung – die meisten alten Weine süße Auslesen. Bei den trockenen Weinen ist die Alterung über mehrere Jahrzehnte die Ausnahme. Große Bordeaux-Jahrgänge wie 1982 oder 1986 schmecken heute noch, als seien sie erst gestern in die Flasche gefüllt worden. Aber für die meisten, selbst die extraktreichen trockenen Rotweine, ist nach 20 Jahren Schluss, sie verlieren zunächst ihre Farbe, werden bräunlich, dann die alles zusammenhaltende Säure und damit ihre Frische und zuletzt sind von Frucht und Gerbstoffen nur noch Nuancen zu erahnen. Es gibt also keine grundlegende Empfehlung, nach wie vielen Jahren welcher Wein am besten zu trinken ist. Genauso wie die Frage, in welchem Alter man welchen Wein trinken sollte, hängt die Antwort, wie uns Puschkin lehrt, von der eigenen Verfassung und Erfahrung ab.



(Ab-)Warten und Tee trinken

Herbst und Winter sind die Hochsaison für Tee. Denn was gibt es Schöneres, als nach einem Spaziergang in der Natur zurück in die Wohnräume zu kommen und einen heißen Tee zu genießen. – Die Herkunft der im Titel zitierten Redewendung ist nicht endgültig geklärt.

von Alexandra Raidl

Vermutlich war es ursprünglich eine Mahnung an ungeduldige Kranke: Sie sollten ruhig bleiben, Kräutertee trinken und auf ihre Genesung warten. Der Ausspruch ist seit Mitte des 19. Jahrhunderts bekannt. In gewisser Weise ermahnt und ermuntert er uns als Gesunde in



Tee trinken ist ein guter Tipp, um Erkältungen vorzubeugen und für eine kurze Genesungszeit.

der nun kommenden Jahreszeit ein bisschen die Hektik und Rastlosigkeit zurückzunehmen. Hierbei kann eine Tasse eines guten Tees ein gutes Hilfsmittel sein. Zu Tee im eigentlichen Sinne zählen nur weißer, grüner und schwarzer Tee. Früchte-, Kräuter-, Rooibus-Tee gelten laut Definition als „teeähnliche“ Getränke. Tee ist nach Wasser das beliebteste Getränk auf unserem Globus. Es ist vor allem die Vielfalt, die Tee so interessant macht. Die frühesten Teetrinker Europas waren die Portugiesen, die Tee schon Ende des 16. Jahrhunderts aus den Kolonien

nach Lissabon brachten. Rasch waren die Holländer an dem edlen Handelsgut interessiert. Doch den Briten gelang schließlich ein Monopol zwischen China und England auszuhandeln - von da an blühte das Teegeschäft. Tee breitete sich in allen Gesellschaftsschichten aus und verdrängten fast ganz den bis dahin hohen Konsum an alkoholischen Getränken. Vom Morgen bis zur nachmittäglichen „tea time“ wurde Gästen Tee in feinem Silber und Porzellan serviert. In anderen Ländern war man noch nicht so sehr vom Geschmack des Tees überzeugt und bezeichnete ihn als „Heuwasser“, was wohl auf die falsche Zubereitung zurückzuführen war. Nahrungsmittel wie Milch oder Bier waren im 18. Jahrhundert sehr teuer, sodass Tee mit Zucker gesüßt und eine Schmitte Brot in ärmeren Schichten manchmal als einzige „warme“ Mahlzeit genossen wurde. Bis heute zählt der Tee in vielen Ländern der Welt zu einem bedeutsamen Alltagsgetränk. Lange Zeit konnte Russland durch die Landverbindung nach China eine Hauptrolle im Teehandel einnehmen, welches sich noch in einer gebräuchlichen Bezeichnung „russischer Tee“ widerspiegelt. Der mittels Karawanen auf dem Landweg transportierte Tee galt als qualitativ hochwertiger als jener, der auf dem Seeweg unter ungünstigen Lagerbedingungen nach Europa gebracht wurde.



Monika Bartl, BSc.
DGKS, Wundmanagerin

Wartezeit

„Es tropft die Zeit, doch fließt sie nur, wenn ich auf dich warte.“ Diesem Zitat von Thomas Häntsch (geb. 1958, Fotograf und Aphoristiker) können viele von uns bestimmt etwas abgewinnen. Jeder von uns hat bereits die Erfahrung gemacht, dass Zeit je nach Situation unterschiedlich empfunden werden kann. In der Kommunikation scheint dieses Wissen jedoch nur selten präsent zu sein und wir meinen, dass unser subjektives Zeitempfinden auch von anderen geteilt wird.

Dass die Zeit etwas Relatives ist, wurde bereits von Einstein erkannt. Selten vergeht sie so langsam, wie wenn man auf etwas wartet. Sei es nun auf einem Amt, in der Arztordination oder an der Supermarktkassa. Das Warten auf einen lieben Freund, der sein Kommen angekündigt hat, kann endlos erscheinen, Geduld ist gefragt. Aber auch Menschen, die im Alltag Hilfe und Fürsorge benötigen, kann das Warten auf Unterstützung unabsehbar vorkommen. Während die Mitarbeiter im Service oder in der Pflege beschäftigt sind, und die Zeit als viel zu schnell vergehend empfinden, dauert diese Zeitspanne für diejenige Person, die Hilfestellung benötigt, oftmals zu lang. Negative Gefühle stellen sich ein: „Warum muss gerade ich solange warten?“ oder „Die anderen kommen immer vor mir dran.“

Wenn wir uns die Subjektivität bzw. Variabilität des Zeitempfindens bewusst machen, können wir dieses Thema in der Kommunikation miteinander ansprechen. Das Gefühl warten zu müssen ist genauso wenig angenehm wie jemand anderen warten lassen zu müssen aufgrund zwingender Prioritäten. Den Grund und die ungefähre Dauer des Wartens zu kennen, macht dieses vielleicht eher tolerierbar und kann beitragen, mit der entstehenden Wartezeit besser umgehen zu können.

Kürbisernte in der Residenz

von Luisi Gstir

12

Wieso neben Radieschen, Salat, Blaukraut, Lauch, Kohlrabi, Buschbohnen und verschiedenen Kräutern nicht auch einen Kürbis anpflanzen? Diese Frühlingsidee wurde in die Tat umgesetzt. Aus dem Gemüsehochbeet heraus rankte sich über den Sommer das Kürbisgrün, schlängelte sich auf dem warmen Kies entlang und steckte alle Kraft in einen einzigen Hokkaido – aber der kann sich dafür sehen lassen!



Stolze acht Kilo brachte der Kürbis der Residenz Veldidenapark auf die Waage.

Prächtig sattorange glänzend, schön rund und prall lag er auf dem Kiesbett. Schon seit einigen Wochen wurde er von den Bewohnern und Mitarbeitern bewundert. Und dann war es endlich soweit: Das Wetter war erfrischend klar und herbstlich kühl, aber in feine Decken gehüllt wagten sich sechs Gartenliebhaberinnen an die Kürbisernte.

Man versuchte das Gewicht zu erraten. Die Schätzungen gingen von 1,5 kg bis 30 kg. Nur in einem waren sich die Damen einig: Er ist schwer. Die Waage zeigt schließlich das stolze Ergebnis von acht Kilo. Damit möglichst viele von der Residenz Veldidenapark das Erntergebnis bestaunen konnten, thronte der Kürbis in einer schönen Holzschüssel im Foyer. Aber nur für eine kurze Zeit – denn dann wurde daraus eine köstliche Suppe.



Erntedankfeier

Jedes Jahr im Herbst heißt es, innehalten und danke sagen. Selbstverständlich ist ein „Dankeschön“ für die gute Ernte, vergessen oft ein „Dankeschön“ für das harmonische Miteinander und den Wohlstand, in dem wir leben dürfen

von Astrid Huber

Worte zum Nachdenken gab Pater Siard Hörtnagel, vom Orden der Prämonstratenser, den Bewohnerinnen der Residenz Veldidenapark bei dem feierlichen Gottesdienst zur Erntedankfeier mit – wollte er doch daran erinnern, wie wertvoll ein Dankeschön auch im Alltag ist. Seine Worte wurden untermalt von Harfenklängen, gespielt von Albert Gomig. Die Bewohnerinnen lasen Texte und Fürbitten und brachten Brot und Wein zum Altar.



Die Erntegaben bei der Feier in der Residenz Veldidenapark.

Zum Abschluss des Gottesdienstes wurden die Feldfrüchte gesegnet, die Küchenchef Stefan Mair erst am Tag zuvor auf seinem eigenen Feld geerntet hatte. Nachmittags wurde dann noch ausgelassen gefeiert. Die Tanzgeiger rund um Helmuth Leisz spielten fröhliche Weisen. Bei Kirchtagskrapfen und fruchtigen Obstsäften kam auch das leibliche Wohl nicht zu kurz. Erntedankfeste gab es schon in vorchristlicher

Zeit. Vergleichbare Riten sind aus Nordeuropa, Israel, Griechenland oder aus dem Römischen Reich bekannt. In der römisch-katholischen Kirche ist ein Erntedankfest seit dem 3. Jahrhundert belegt. In manchen Orten gibt es eine aus Getreide oder Weinreben geflochtene „Erntekrone“ in der Kirche oder sie wird in einer Prozession durch das Gemeindegebiet getragen. Mit dem Erntedankfest soll in Dankbarkeit an den Ertrag in Landwirtschaft und Gärten erinnert werden – und auch daran, dass es nicht allein in der Hand des Menschen liegt, über ausreichend Nahrung zu verfügen. Die Erntegaben werden nach dem Fest zuweilen an Bedürftige in der Gemeinde, in Obdachlosenheimen oder an karitative Einrichtungen verteilt.

Erntedank feiert man auch in anderen Kulturkreisen, wobei sich in Süd- und Ostasien die Tradition großer Volksfeste entwickelt hat.



Nach der Erntedankfeier spielten die Tanzgeiger rund um Helmuth Leisz fröhliche Weisen.

Ausflugsfahrt

von Astrid Huber

Einmal im Monat kommt der große Bus mit der Hebebühne extra aus dem Zillertal, damit auch "Rollifahrer" und nicht so mobilen Bewohner der Residenz Veldidenapark barrierefrei einsteigen und so viele schöne Plätze im Inntal besuchen können.



Ausflugsziel war der Gasthof Michaelerhof in Gnadewald bei Innsbruck.

Im Oktober war das Ausflugsziel der Michaelerhof in Gnadewald. Dort kehren die Bewohner besonders gern ein. Nicht nur die guten selbst gemachten Kuchen und Torten erfreuen die Herzen der Gäste, der wunderschöne Garten mit Blick auf das umwerfende Bergpanorama ist ein besonderer Kraftplatz, der zum Ausruhen und Erholen einlädt.



In der warmen Herbstsonne konnte man noch ausreichend Vitamin D tanken.

Petrus meinte es gut, denn die Herbstsonne lachte vom wolkenlosen, strahlend blauen Himmel, verströmte eine angenehme Wärme und ließ die bunten Herbstfarben besonders hell leuchten. Alle nutzten die Gelegenheit, noch einmal kräftig Vitamin D zu tanken.



Die Pfarrkirche Gnadewald - der Name „Gnadewald“ wurde 1719 erstmals urkundlich belegt.

Studiumspraktikum

von Martin Herzog

Für das Praktikum meines Psychologiestudiums war ich auf der Suche nach einer Praktikumsstelle und fand diese in der Residenz Veldidenapark. Wie jeder Mensch war ich neugierig und auch etwas in Sorge, was mich am ersten Tag erwarten würde, nur ungefähr konnte ich mir die Aufgaben und den Tätigkeitsbereich der psychosozialen Betreuung in einem Seniorenheim vorstellen.



Vollen Einsatz zeigte Martin Herzog bei seinem Praktikum in der Residenz Veldidenapark.

Was mir auffiel, war die Art der Betreuung der Bewohner durch die Pflege sowie anderer Mitarbeiter, die sich als sehr herzlich und fürsorglich zeigte, sowie die Vielzahl der Aktivitäten und Möglichkeiten, welche den Bewohnern zur Verfügung stehen wie zum Beispiel Bewegung mit Musik, singen, Bingo, ein Kino oder Spielenachmittag und vieles mehr. Für mich besonders interessant ist die Tagesbetreuung, welche durchschnittlich vier Mal in der Woche vormittags und nachmittags angeboten wird und bei der pflegebedürftige Bewohner durch abwechslungsreiche Tätigkeiten und Aktivitäten die Möglichkeit haben, den Alltag interessanter zu gestalten.



Das Bierweckerl backen mit dem Psychologiestudenten machte den Bewohnern sichtlich Spaß.

Ebenfalls sehr lehrreich für mich war das Gedächtnistraining, welches einmal in der Woche angeboten wird, um die geistigen Fähigkeiten der Bewohner der Residenz zu schulen und zu erhalten. Zu meiner großen Freude durfte ich das Gedächtnistraining während meiner Praktikumszeit selber leiten.



Dr. Heinz Lemmerer
Direktor

Genuss-Wandern

Keine Art der Fortbewegung ist ursprünglicher, als einen Fuß vor den anderen zu setzen. Nicht vieles bringt uns so unmittelbar in die Gegenwart wie bewusstes Gehen. Nicht umsonst lautet die Philosophie eines bekannten Reiseveranstalters aus Natters: „Nur wo du zu Fuß warst, warst du wirklich.“

Und doch ist uns dieser natürliche Bewegungsablauf im Alltag ein Stück weit abhandengekommen. Das merken wir manchmal bald nach den ersten Schritten einer Wanderung. Mit dem Kopf noch bei einer Besprechung oder einem Treffen wirken unsere Schritte unbeholfen.

Schritt für Schritt spüren wir, wie sich der Geh-Rhythmus automatisiert und sich unsere Aufmerksamkeit verschiebt: vom Kopf in den Körper, vom Denken ins Fühlen – einfach ins Da-Sein. Das ist keine Frage des Alters. Das geht uns „Jüngeren“ genauso, wenn wir eine Schitour unternehmen. Der Kopf ist frei und bietet Platz für Neues. Wir nehmen unsere Umgebung wahrer, sind präsent.

Die Residenz Veldidenapark organisiert deshalb im Premium-Angebot einmal pro Woche kurze, leichte Wanderungen rund um Innsbruck. Für die Wintermonate geplant: Aktive Bewohner der Residenz Veldidenapark unternehmen mit Schneeschuhen auf gespurten Winterwanderwegen oder querfeldein leichte Entdeckungstouren in der glitzernden Winterwelt.

Der Sommer und ein farbenprächtiger Herbst sind vorbei. Für viele schade! Die Winter-Sonnen-Touren sind in Planung: als unvergessliche Erlebnisse, die Herz und Augen öffnen. Tirol ist wunderschön, jetzt hoffen wir dieses Jahr auf einen schneereicheren Winter.

Jeder Tag in der Natur bringt neue Lebensfreude!

„Alle guten Gaben“ Erntedankfest

von Simone Pfeiffer

14 Alle Bewohner und Bewohnerinnen, deren Angehörige und Freunde des Hauses hat die Residenz Mirabell auch heuer wieder zum Erntedankfest ins Restaurant geladen. An liebevoll herbstlich verzierten Tischen mit einem Arrangement aus Kürbis, Maroni und Blättern durften die zahlreichen Gäste Platz nehmen.

Ein „Gabentisch“ voll Schmankerl-Vielfalt, gezaubert von Küchenchef Martin Leue und seinem Team, stand auch schon bereit, gekostet und vernascht zu werden. Das ausladende Buf-



Nach der Segnung der Erntegaben wurde das Erntedankbuffet vernascht.

fet aus Roast Beef, Hirschboxerl, hausgebeiztem Fisch, russischen Eiern, gefüllten Artischocken, Käseplatte, Salaten und vielem mehr wurde von den Gästen des Hauses natürlich in höchstem Maße goutiert. Vor der Eröffnung des Buffets segnete Kapuzinerbruder Karl die Gaben gemeinsam mit allen Anwesenden, dann wurde geschlemmt und genossen.

Mit dabei war traditionsgemäß die Stubnmusi Saitenklänge, die mit ihrer musikalischen Umrahmung durch den weiteren Abend führte und für beschauliche Stimmung sorgte. Da wollte keiner so schnell aufbrechen, und man saß noch lange gemeinsam gemütlich beisammen bei einem Gläschen Wein.



Wohnen mit Weitblick trifft „Müllkunst“

Neugierige und Interessierte, die das Haus kennenlernen wollten, konnten sich beim Tag der offenen Tür informieren. Der geschäftsführende Direktor Michael Wolfrum begrüßte herzlichst alle Anwesenden, die sich zur Mittagszeit im Wintergarten eingefunden hatten.

von Simone Pfeiffer

Wohnen mit Weitblick. Das neue Wohnkonzept auf Basis eines Mitvertrages präsentiert sich variantenreich im Entree. Anhand der Visualisierungen erläuterte Direktor Michael Wolfrum die unterschiedlichen Grundrissmöglichkeiten, Wohnformen und Dienstleistungsangebote. Die anschließende Hausführung bot die Gelegenheit, sich ein eigenes Bild zu



ORF-Landesdirektor Christoph Takacs bei der Vernissage von Elfie Seidl in der Residenz Mirabell.

machen. Ebenso stellten sich die Partner dieser neuen Wohnideen vor und standen Rede und Antwort zu jeglichen Fragen.

Ein volles Programm. Im Wintergarten war derweil ebenso einiges geboten: Mag. Andrea Weilguni und Daniel Autengruber gaben Erläuterungen zum Thema „Soziale Begleitung“, unsere hauseigene „Apotheke zum Lebensbaum“, vertreten von Isi Kleewein, betörte mit Arom-

men und Duftölen. Die Firma Hansaton lockte mit Informationen rund ums Hören. Im Salon der Residenz konnten die Besuchenden in das Wellnessangebot des Hauses hineinschnuppern: Andrea Ausweger und Claudia Müller von den Sinnesbegegnungen entführten zu Entspannung, Meditation und Klangmassagen. Balsam für die Seele. – Für den kleinen Hunger zwischendurch gab es ein deftiges Würstlbuffet. **Impulsvortrag.** Dr. Petra Gürtner und Dr. Astrid Takacs-Tolnai – beide Expertinnen auf dem Gebiet der Neurochirurgie – luden im Residenzcafé zum einstündigen Impulsvortrag „Lebensfreude trotz Schwindel – keine Angst vor Stürzen“, der großen Besucheranklang fand.

Müllkunst. Ausklingender Höhepunkt stellte die Vernissage der Künstlerin Elfie Seidl dar, deren Werke derzeit in der Residenz Mirabell zu besichtigen sind. – Wahrlich ein Highlight, die 89-Jährige haucht mit ihrer Kunst Recyclingprodukten und Müll neues Leben ein. Nicht nur ein Fernsehbeitrag wurde Elfi Seidls Ausstellung „Müllkunst“ an diesem Tag gewidmet. Die namhafte Salzburger Künstlerin Veronika Mrazek und der renommierte Journalist Christoph Takacs kamen zur Eröffnung der Kunstausstellung, um „die alte Wilde“, wie Frau Seidl liebevoll genannt wird, mit einer Laudatio zu würdigen.

Merci, Udo Jürgens

von Simone Pfeiffer

„Ihr seid das Notenblatt, das für mich alles war, ich lass' euch alles – ich lass euch alles da!“ sang



Journalistin Lisbeth Bischoff (links) las aus ihrer aktualisierten Udo Jürgens-Biografie „Merci“.

er einst in ausverkauften Konzerthallen weltweit. Die Kompositionen und Lieder des „Mozart unserer Zeit“, Udo Jürgens Bockelmann, bewegen bis heute mit ihrer Leidenschaft und Poesie, die er dort zum Besten gab. Am 22. September widmete die Residenz Mirabell dem unvergesslichen Weltstar einen Abend der Erinnerung. Die Journalistin Lisbeth Bischoff, die das Leben und die Karriere von Udo Jürgens vierzig Jahre lang begleitete, las aus ihrer aktualisierten Biografie „Merci“ über die gemeinsamen und persönlichen Begegnungen mit dem österreichischen Sänger.

Leidenschaft und Poesie. Es sollte ein Abend voller Leidenschaft und Poesie werden, bei dem natürlich der musikalische Part nicht fehlen durfte. Der Sänger Johannes Lafer sang stellvertretend für den „Musikprofessor“ Udo Jürgens dessen Klangperlen und machte dem Original mit seinen Liederinterpretationen alle Ehre. Gemeinsam mit Dr. Michael Kahr am Piano verzauberte er das Publikum bis zum Schluss der zwei Stunden, die mit Udo Jürgens Klassiker – wie sollte es auch anders sein – „Merci“ endeten und man sich von den tief bewegten und berührten Zuhörerinnen und Zuhörern verabschiedete. Unter den Ehren-



Unter den Ehrgästen bei der Hommage an Udo Jürgens war der Schauspieler Karl Merkatz (Mitte).

gästen waren der Schauspieler Karl Merkatz, die Unternehmerin, Kunstexpertin und Journalistin Eva-Maria Baronin von Schilgen und Präsident des Auslandsösterreicher-Weltbundes Ing. Dkfm Gustav Chlestil.

Empfang

von Manuela Höfer

Der Auslandsösterreicher-Weltbund veranstaltet jährlich in einem anderen Bundesland ein Treffen für die in aller Welt lebenden Österreicher. 2017 fand der Kongress in Salzburg statt. Etwa 400 Teilnehmer aus allen Teilen der Erde kamen zu Besuch. Eine langjährige Zusammenarbeit mit dem Weltbund verbindet die Residenz Mirabell. Am Beginn der Veranstaltung gab es für den Vorstand des Auslandsösterrei-



Empfang der Vorstandes des Auslandsösterreicher Weltbundes in der Residenz Mirabell.

cher-Weltbundes einen Empfang im Wintergarten. Für die musikalische Umrahmung sorgte die Familienmusik Reith-Höfer, die eindrucksvoll unter Beweis stellte, welche Emotionen Musik hervorrufen kann, wenn mehrere Generationen musizieren. Ein Teil der Gruppe nächtigte während der gesamten Tagungsdauer in der Residenz Mirabell, – und man war begeistert vom Service und Ambiente dieser Premium Residenz mitten im Herzen von Salzburg.

Foto-Rückblick



Käsesommelier Thomas Gasteiner war zu Gast in der Residenz Mirabell.



Cocktailparty auf der Dachterrasse der Residenz Mirabell an einem lauen Spätsommerabend.



Martin Leue
Küchenchef

Gaumenfreuden

Der Unterschied in einem Gastbetrieb oder in der Residenz Mirabell zu kochen ist der, dass man viel individueller auf die Wünsche und Vorlieben der Bewohner eingehen kann und diese auch kennt. Das kann man in einem Gastbetrieb nicht machen, da die Gäste anonym sind. Dieses Eingehen auf die individuellen Wünsche wird von vielen Bewohnern geschätzt und ist eines der wesentlichsten Servicekriterien in der Residenz Mirabell. – Bekanntlich geht Liebe auch durch den Magen.



Als Koch freut man sich, „seine Gäste“ mal mit ausgefallenen Sachen verwöhnen zu dürfen.

Hausmannskost – wie Schweinsbraten, Eiernockerl, Spinat mit Spiegelei oder Palatschinken – zählen zu den Lieblingsgerichten im Haus. Zu den Festtagen, wie etwa Weihnachten, ist die Erwartungshaltung schon nach einem exquisiten Festtagsmenü. Diesen Wünschen kommen mein Küchenteam und ich gerne nach, denn als Koch freut man sich schon sehr, wenn man etwas Spezielles für „seine“ Gäste kochen kann. Aber auch über die Diätküche muss man als Koch in einer Senioreneinrichtung gut Bescheid wissen. Unser Credo ist, dass die Bewohner das bekommen, worauf sie Lust haben. Zu vielen Veranstaltungen in der Residenz Mirabell bereiten wir themenmäßige Buffets – wie Heringsschmaus- oder Erntedankbuffet. Hier bereiten wir gerne „Fingerfood“ oder kleine Speisen in Gläsern, da diese leicht zu halten und zu essen sind. Mein Ziel ist es, diese Speisen hochwertig zu verarbeiten und zu präsentieren. Denn eine gute Küche spiegelt immer ein positives Sinnbild des gesamten Hauses.

Das Spectaculum

von Alexandra Raidl

Ein Stelzengeher, ein Jongleur, der Zauber-
künstler „Christian Christian“ und Drehorgel-
spieler Oliver Maar empfingen Interessierte
und Freunde der Residenz beim „Tag der of-
fenen Tür“. Eine Luftballonkünstlerin hauchte
unscheinbaren Ballons neues Leben und neue
Formen ein. Im zweiten Stock war ein „Altwiener
Kaffeehaus“ eingerichtet, das einen traumhaf-
ten Blick auf den angrenzenden Kurpark bot.

16



Zauberer „Christian Christian“ faszinierte das Publikum mit Zaubertricks und Showelementen.

Im Erdgeschoß gab es eine Melonenbowle zu verkosten. Man konnte den Blutdruck messen lassen und sich über das medizinische und physikalische Therapieangebot in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa informieren. Sportlich-lustvoll betätigen, konnte man sich beim Dosen schießen. Neben den vielen Hausführungen gab es auch ein sehr reichhaltiges und exquisites kulinarisches Angebot an diversen Köstlichkeiten.



Großes Interesse am Tag der offenen Tür in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa.



20 Jahr' – wunderbar!

Im Herzen sind Sie alle jung – Bewohner und Mitarbeiter der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa. Zum 20-jährigen Betriebsjubiläum durfte nun mit einem Festakt und einem „Spectaculum“ ausgiebig gefeiert werden.

von Georg Amschl

Der Festakt. „Der 10. Bezirk ist weitaus besser als sein Ruf“, sagt der geschäftsführende Direktor Georg Schimper in seiner Rede beim Festakt im Theater der Senioren Residenz. Als Ehrengäste



Mit Jazzklängen umrahmte das Alfred-Bäck-Trio würdevoll den Festakt.

konnte Direktor Schimper begrüßen: Bezirksvorsteher-Stellvertreter Josef Kaindl, die dritte Landtagspräsidentin i.R. Marianne Klicka, als Eigentümervertreter Mag. Anton Leonhard Werner von der Wiener Städtischen, den Vorsitzenden des Bewohnerbeirates des Senioren Residenz Heinrich Schön und den Geschäftsführer des Senioren Residenzen gemeinnützigen Betriebsgesellschaft Michael Wolfrum. Alle Festredner betonten die hohe Servicequalität des Hauses sowie die Freundlichkeit und Professionalität der

Mitarbeiter. Das Alfred-Bäck-Trio begleitet mit schwungvollen Melodien den Festakt.

Die Geschichte. „Stolz sind wir jedoch nicht auf das 20-jährige Betriebsjubiläum“, sagt Direktor Schimper, „sondern auf die Tatsache, dass wir in dieser Zeit unseren Bewohnern ein vertrautes und sicheres Zuhause ermöglicht haben. Es ist ein guter Platz zum Leben, denn schon vor 2500 Jahren in der älteren Eisenzeit lag genau am Ort der heutigen Residenz ein Dorf, dessen Überreste beim Bau von den Stadtarchäologen sichergestellt worden sind. Die Funde belegen, dass sich die Menschen an diesem Ort, schon damals einer gehobenen Lebenskultur erfreuten.“ 1997 wurde die Senioren Residenz eröffnet, wunderschön gelegen am Rand des weitläufigen Kurparks. Damals noch schwer erreichbar mit Bus und Straßenbahn, ist man heute mit der neuen U1 in 15 Minuten mitten in der Innenstadt.

Die Ehrungen. In einer Fotoshow zogen die vergangenen 20 Jahren vorüber: vom Baubeginn bis heute. Ein Haus, wie die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa, lebt aber erst durch seine Bewohner und Mitarbeiter. Und so ist galt es drei

Bewohnerinnen zu ehren, die bereits seit 20 Jahren der Senioren Residenz ihr Vertrauen schenken: Eva von Ballasko, Mag. Gisela Fellner und Margarethe Hofer. – Aber auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wurden geehrt, die in diesem Jahr ihr fünf, 10, 15 und 20-jähriges Dienstjubiläum feierten. Pfarrer Johann Lipfert, der Bewohner und Mitarbeiter der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa seit der Grundsteinlegung begleitet, sprach am Ende des Festaktes noch einige Segensworte. – Im Anschluss an den Festakt verwöhnte Gastronomieleiter Martin Dreiszker und sein Team die Festgäste mit einem exquisiten Menü.



28 Mitarbeiter/-innen wurden für ihr 5, 10, 15 und 20-jähriges Dienstjubiläum geehrt.

Das Spectaculum. Offizieller Festakt am ersten Tag – „Spectaculum“ am Zweiten. Ein Stelzengeher, ein Jongleur, der Zauberkünstler „Christian Christian“ und Drehorgelspieler Oliver Maar empfingen Interessierte und Freunde der Residenz beim „Tag der offenen Tür“. Neben Hausführungen und kulinarischen Köstlichkeiten – ein Geheimtipp war der „Leberkäs-Stand“ der Haustechnik – konnte man die Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa besser kennenlernen. „Wir wollen den Menschen einen gehobenen Lebensstil bieten und stellen sie dabei in den Mittelpunkt unserer Bemühungen. Gemäß unserer Betreuungsphilosophie sehen wir den Schwerpunkt unserer Betreuung in der Gewährung größtmöglicher Individualität und Autonomie“, sagt Direktor



Der Trinkspruch an diesem Abend lautete: „Auf die nächsten 20 Jahre!“

Georg Schimper. Ein Dank an alle Mitarbeiter für Ihre Unterstützung und ihren großartigen Einsatz.

Foto-Rückblick

Bunt und vielfältig waren die Veranstaltungen und Aktivitäten neben den Feierlichkeiten zum 20-jährigen Betriebsjubiläum.



1. Wunsch: Rundflug um den Spitzerberg. Danke an Gregor Novak von den Carnuntum Pilots.



2. Wunsch: Flug nach Innsbruck. Danke an Austrian Airlines für die großzügige Unterstützung.



Ausflug ins „Elsbeer-Reich“ bei Böheimkirchen. Die Elsbeere ist eine seltene Laubbaumart.



Herbstfest im Tageszentrum der Senioren Residenz. Für gute Tanzmusik sorgte Manfred Resch.

Wussten Sie, dass ...

... 15% des Stadtgebietes landwirtschaftlich genutzt werden. – 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.



Jutta Jankovic

Interessentenberaterin

Rechtzeitig

Wenn Sie sich schon früh für den Einzug in eine Senioren Residenz entscheiden, dann entscheiden Sie sich bewusst für ein „sorgenfreies“ Leben. Menschen sind unterschiedlich. Unterschiedlich in ihrem täglichen Lebensrythmus, aber auch in ihrer persönlichen Lebensplanung. Wenn Sie zu dem Typ Mensch zählen, der in seinem Leben vorsorgt und den weiteren Lebenslauf selbst bestimmen möchte, dann sind Sie in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa genau richtig.



Einen ersten Eindruck kann man sich am Besten bei einer Hausführung verschaffen.

„Meine Frau und ich hatten immer den gemeinsamen Wunsch, dass wir rechtzeitig hier einziehen, damit man sich noch eingewöhnen kann“, erzählt Walter, der schon seit 10 Jahren hier wohnt, „Es muss vor allem rechtzeitig geschehen – nicht zu spät – so dass man noch selbständig seine Wohnung auflösen kann.“ Diese Entscheidung ist nicht immer leicht, aber die Erfahrung zeigt, dass langjährige Bewohner der Senioren Residenz noch keinen Tag bereut haben. „Wir haben zwei Jahre lang überlegt, ob wir einziehen sollen. Aber es war die richtige Entscheidung“, sagt Walter, „... und man merkt hier überhaupt nicht, dass man in einer Senioreneinrichtung ist. Es ist wie in einem Hotel.“

So kann man gelassen in die Zukunft blicken. Es liegt an jedem selbst, die Entscheidung für sein Leben nicht dem Zufall zu überlassen, sondern es selbst in die Hand zu nehmen.

Spitze Feder



von Josef Blank

Seneca: „Es ist nicht wenig Zeit, die wir zur Verfügung haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nützen!“

Und da wären wir schon mitten im Thema ZEIT. Wir, die wir schon die so genannten älteren Semester sind, glauben immer, die Zeit vergeht schneller als in unserer Jugend. Das ist wohl ein subjektives Empfinden, denn die Zeit vergeht für alle gleich schnell; die Jungen haben halt vielleicht ein größeres Zeitguthaben. Daher Carpe Diem – Nütze den Tag, ist das Gebot der Stunde.

18

Ich – wenn ich einmal persönlich werden darf – bin vom Sternzeichen Steinbock (*Aszendent Schütze – noch schlimmer!*) und habe einen notorischen Hader mit meiner Zeit, denn sie wird mir immer zu kurz. Daher ist es für mich wichtig, dass ich eine Struktur in meine verfügbare Zeit bringe.

In den Tag hineinleben, wie man so schön sagt, gibt es daher bei mir naturgemäß fast nicht und manchmal ist es auch schon unhöflich, wenn ich einen Gast zum Gehen bitte, weil ich um Punkt halb sechs Uhr nachmittags meine Ergometer-Übungen machen möchte. Es soll keiner sagen, dass man im Alter nicht auch schrullig wird.

Schon oft gehört: „Ich habe keine Zeit!“ Man hat für alles Zeit, wenn man nur will und beim Einteilen geschickt ist. Das ist meistens eine Ausrede oder Schutzbehauptung, weil man für etwas „nicht Zeit haben will“. Für die Partnerschaft und die Familie sollten wir aber immer Zeit haben, denn die Liebe und Zuneigung, die wir schenken, kommt im hohen Maße wieder zurück. Die sind zeitlos.

Reflektiere über die Vergangenheit, plane in die Zukunft, aber lebe im Heute. Jede verflossene Minute ist unwiederbringlich, daher nützen wir die Zeit, die uns hoffentlich noch lange bleibt.

Sudoku 1 (mittel)

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

Sudoku ist ein Logikrätsel.

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

Sudoku 2 (schwer)

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

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

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

Karikatur



„Was lange währt, wird endlich gut.“

Zeichnung von Inge Gänßle

Finden Sie den Unterschied



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

Impressum

„Residenz Spiegel“, 11 / Dezember 2017

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

FOTOS

amschl, Unterkreuter, lichtkroko, fotolia.com, pixabay.com, Dompfarre/Suzy Stöckl, Archiv SRGB, privat

LAYOUT & GRAFIK

creative-koepfe.at, Salzburg

DRUCK

Medienfabrik Graz

AUFLAGE

3.700 Stück

ANZEIGENVERWALTUNG

Telefon: 01/680 81-507

Email: redaktion@seniorenresidenzen.co.at

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

Vorgestellt

Zu tun gibt es immer etwas für die Herrn der Haustechnik. Das beginnt bei der Pflege der Gartenanlagen und endet irgendwo in einem Sicherungskasten im Erdgeschoß. Vom Elektriker, Installateur, Maler bis hin zum Tischler



Ein Teil der Haustechniker der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa.

sind die verschiedensten Berufsgruppen vertreten. "Die Arbeit ist sehr abwechslungsreich", sagt Haustechnikleiter Wolfgang Novotny, "da kann es schon mal vorkommen, dass auch ein Installateur einen Fernseher einstellen oder beim Ausmalen mithelfen muss." – Sie sind die stillen Helden der Arbeit.

Rund um den Globus

Deutschland. – Im Kino haben sich Erika und Ulrich Gregor 1957 kennengelernt, seitdem sitzen sie fast jeden Tag vor der Leinwand und das seit fast 60 Jahren. Sein Geld verdient Ulrich Gergor zunächst mit Film- und Fernsehkritiken. 1970 gründen sie gemeinsam mit den Freunden der Kinemathek ein Kino, das „Kino Arsenal“ in Berlin-Schöneberg. Das Kino Arsenal ist seit dem Jahr 2000 im Filmhaus im Berliner Sony Center am Potsdamer Platz ansässig.



England. – Geoffrey Walker (86), ein älterer Mann aus den englischen Midlands, hat bewiesen, dass **soziale Medien** für Menschen jeden Alters geeignet sind. Auf seinem Instagram-Profil zeigt er Fotos von seinem Alltag, inklusive malerischer Ausblicke auf seine Umgebung, und Fotos, die ihn bei seinen Hobbies zeigen (Marathon und Musik) sowie ganz entzückende Fotos von seiner Frau Pauline.

Israel. – Die **Künstlerin Tova Berlinski** (102) wurde 1915 in Auschwitz geboren. Frisch verheiratet flüchtete sie mit ihrem Mann nach Palästina. Ein Großteil ihrer Arbeit ruft den Verlust und den Schmerz ihres Lebens hervor. Sie hat graue und schwarze Blumen gemalt, deren angeborene Schönheit nur durch die Andeutungen des Lichtes erkennbar ist. „Ich habe Auschwitz sehr geliebt“, sagte sie. Sie war die älteste von sechs Kindern. Ihre Eltern und vier Geschwister wurden in Auschwitz getötet.

USA. – Die **Schauspielerin Jane Fonda** (79) zierte das Cover des US-Monatsmagazins „Town & Country“. Das allein wäre nicht unbedingt eine Meldung wert. Bemerkenswert ist allerdings, dass die Schauspielerin, die auf dem Titel in einer schwarz-weißen Nahaufnahme zu sehen ist, nicht nachträglich retuschiert wurde. Zuletzt lief Jane Fonda noch für das Kosmetikunternehmen L'Oréal in Paris über den Laufsteg.

PENZO Flora Blumen



HOTLINE: 0664 / 212 32 49

PENZO Flora Blumen Rochusmarkt GmbH.
1030 Wien, Rochusmarkt Stand 18/19,
Telefon+Fax 01 / 710 20 90

PENZO Flora Blumen Flötzersteig GmbH.
1140 Wien, Flötzersteig 180A,
Telefon+Fax 01 / 911 79 69

PENZO Flora Blumen Rochusmarkt GmbH.
1030 Wien, Rochusmarkt Stand 13,
Telefon+Fax 01 / 710 20 56



penzoflora@penzo-flora.at
www.penzo-flora.at

In unseren drei Filialen finden Sie –
von frischen Schnittblumen, Zimmerpflanzen, Accessoires bis hin zu einem großen Beet- und Balkonblumensortiment alles.
Ob Trauer-, Hochzeits-, Geburtstags- oder Anlassfloristik – bei uns werden Sie sicherlich fündig!
Wir beliefern unsere Kunden täglich mit frischer Ware von bester Qualität, auch an Sonn- und Feiertagen bieten wir diesen einzigartigen Service an.

Blumen für Herz & Seele



„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.



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



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



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

www.seniorenresidenzen.co.at