

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 12 • April 2018

Wo sind die Frauen? – Über das Ausblenden der Frauen in der Öffentlichkeit im Alter von 60 plus.

Die gute Nachricht: In den westlichen Industrieländern steigt die Lebenserwartung weiterhin deutlich an, bei Frauen im Schnitt auf 84 Jahre. Die schlechte Nachricht: Frauen sind im Alter im öffentlichen Raum auf Plakaten, in Medien, im Fernsehen und Filmen weitgehend unsichtbar. Erschreckend ist, dass das Alter, insbesondere das der Frau, als „ästhetischer“ Makel, den es zu korrigieren gilt, dargestellt wird.

Lesen Sie mehr auf Seite 02



Aus dem Inhalt:

Seite 03

Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

Seite 04 bis 06

Frauen und Alter

Interviews zum Thema

Seite 07

Zwischen Kostüm und Kleiderschürze

Von Kindern Haus, Herd und Karriere

Seite 10

Bewusst essen – lebenslang genießen

Das neue Buch „Ernährung im Alter“

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

„Für mich soll's rote Rosen regnen, mir sollten sämtliche Wunder begegnen, die Welt sollte sich umgestalten und ihre Sorgen für sich behalten“, sang die Schauspielerin und Chansonsängerin Hildegard Knef im Jahr 1968.

50 Jahre später wollen auch wir den Damen Rosen streuen. Aber Frauen und Alter? – Das ist ein Thema, bei dem man sich als Mann leicht in die Nesseln setzen kann. Viele Frauen werden im Alter "unsichtbar". Sie treten in den Hintergrund. Aber ist das so? – „Es liegt an uns, ob wir gesehen werden“, meint etwa Ingrid (siehe Seite 4).

Das traditionelle Rollenbild der Frau hat sich mit der Zeit verändert. Vom Herd anno dazumal hin zu Berufen, die früher eine reine Männerwelt waren (Seite 7). In der Welt der Musik und Literatur waren Frauen lange Zeit eher eine Randerscheinung. Oder kennen Sie eine Komponistin? (siehe Seite 8).

Der Reisetipp führt diesmal zu einer Schön-

heit an der Flußmündung des Tejos, nämlich nach Lissabon. Prunkvolle Gebäude und verwinkelte Gassen tragen das ihre dazu bei. Eine Stadt, die Charme und Flair hat (Seite 9).

Schönheit ist nicht nur eine Frage des Alters, sondern wie man sich pflegt und was man für seinen Körper tut (Seite 10). Ernährung ist auch im Alter wichtig. Doch welche Ernährungsweise ist die richtige, welche ist auch bis ins hohe Alter umsetzbar? (Seite 9).

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen des „Residenz Spiegels“, einen schönen Frühling und viele rote Rosen. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an redaktion@seniorenresidenzen.co.at

Editorial

von Georg Amschl
Chefredakteur





„Sag mir, wo die Frauen sind ...“

Über das Ausblenden der Frauen 60 plus in der Öffentlichkeit.

von Beate Wimmer-Puchinger

Die gute Nachricht: In den westlichen Industrieländern und in der EU steigt die Lebenserwartung weiterhin (noch) deutlich an. Laut OECD ist in der EU die Lebenserwartung von 2005 bis 2015 von 81,8 Jahre bei den Frauen auf circa 83 Jahren und bei den Männern von 75,5 Jahre auf 78 Jahre angestiegen. In Österreich betrug diese 2016 für Frauen 84 Jahre und soll bis 2030 auf 86,3 Jahre ansteigen. Auffallend ist daher, der auch international feststehende deutliche Geschlechtsunterschied in der Lebenserwartung.

Feminisierung

Wir sprechen daher von einer Feminisierung des Alters. Dieser Begriff umfasst folgende Gesichtspunkte: Frauen haben eine höhere Lebenserwartung als Männer. Frauen übernehmen derzeit noch deutlich mehr familiäre sowie professionelle Pflegeaufgaben – „Pflege ist somit weiblich“. Außerdem leben Frauen länger im Alter ohne Partner alleine. Und auch die Altersarmut ist weiblich.

Laut Eurostat betrug der Gender Pay Gap 2015 in Österreich fünf Prozent über dem EU-Durchschnitt. Der Einkommensunterschied in Ös-

terreich betrug 21,7 Prozent. Der Unterschied bei den Pensionen zwischen Männern und Frauen im Alter (60 plus) beträgt im Durchschnitt rund 50 Prozent (Statistik Austria, 2015) das heißt auch: Altersarmut ist weiblich.

Schönheitswahn

Trotz dieser deutlichen Trends einer älter werdenden weiblichen Gesellschaft ist andererseits folgendes paradoxe Phänomen zu beobachten: Frauen im Alter, sogenannte „Silver Agers“, sind weder im öffentlichen Raum auf Plakaten, in den Medien, im Fernsehen und in Filmen sichtbar, wie es ihrer an sich zahlenmäßigen gesellschaftlichen Bedeutung entsprechen würde.

„Was soll denn das heißen, eine Frau hat Mann und Kinder zu versorgen? Sind Männer denn hilflos und unmündig?“

Johanna Dohnal
österreich. Frauenministerin, Feministin

Schlankheit und Schönheitsideal konfrontiert. Erschreckend ist, dass das Alter, insbesondere das der Frau, als „ästhetischer“ Makel, den es zu

korrigieren gilt, dargestellt wird. Ästhetische chirurgische Eingriffe wie diverse Falten Liftings und sonstige „Verjüngungs“-Angebote, nehmen rasant zu. Tendenz steigend. Langsam zeigt sich auch ein zunehmendes Interesse von Männern, ihr Aussehen chirurgisch verjüngen zu lassen.

Unsichtbar in den Medien

Auch weisen Untersuchungen zu weiblichen Hauptrollen in Fernsehfilmen, im Kino und Theater im Alter von 60 plus nach, dass diese, im Vergleich zu den männlichen Hauptrollen, signifikant mit dem Alter abnehmen und sehr gering sind (circa sechs Prozent). Dasselbe gilt auch noch immer besonders für die Werbung. Damen im fortgeschrittenen Alter jenseits der 60 sind die große Ausnahme. Dies ist umso verwunderlicher, da bekanntermaßen diese Bevölkerungsgruppe eher als Konsumentinnen interessant wäre.

Erfrischend war zum Beispiel die Werbung für Zalando von Christine Hörbiger, Senta Berger und Hanelore Elsner, die ein aktives, lustvolles und ansprechendes Frauenbild im Alter verkörperten. Vorbilder und Aktionen wie diese, die es Frauen im Alter leichter machen würden, infolge eines positiven gesellschaftlichen

weiblichen Rollenbildes sich selbstbewusst im Alter zu fühlen, sollten zum Standard werden. So lange Alter der Frau als „ästhetischer Mangel“ gilt, das Verhalten und die Gesundheit von Frauen im Alter unter der

Brille eines Defizit-Modells gesellschaftlich diskutiert wird, braucht es uns nicht wundern, dass wir in der Öffentlichkeit, allen voran auch in Medien und Politik, uns wenig einbringen, leise und unsichtbar sind.

Aus diesem negativen Bild ist ein lukrativer Schönheits- und Jugendmarkt hervorgegangen. Verjüngungsangebote boomen und immer mehr Frauen, zunehmend auch mehr Männer, unterziehen sich medizinischen Prozeduren. Tendenz rasant steigend.

Esstörungen und Alter?

Es ist aber auch leider zu beobachten, dass ein neuer Trend zu Essstörungen im Alter zu beobachten ist. War bisher Magersucht und Buli-



Public Health-Strategien für ein gesundes Altern müssen daher auch an Gesellschaft vermittelten Werten ansetzen, wie z.B. eine aktive Konterkarierung eines Defizit-Modells des Verlustes jugendlichen Aussehens, das Alter zum ästhetischen Stigma macht. Solange Alter weggespritzt und weggeliftet werden muss, solange nur jugendliches Aussehen mit Erfolg, Dynamik und Leistungsfähigkeit vermittelt wird, ist ein selbstbewusstes und zufriedenes Altern in „Schönheit, Würde und Gesundheit“ schwer lebbar. Es verstärkt Grenzziehungen zwischen Jung und Alt und perpetuiert Exklusion und Benachteiligung alter Menschen.

Das Alter respektieren

Es gilt der Satz: „Schönheit, Respekt und Würde kommt von innen“. Daher sollten wir lernen, zu uns zu stehen, egal in welchem Alter doch dies ist angesichts fehlender guter Rollenmodelle leichter gesagt als getan. Prinzipiell muss unsere Gesellschaft endlich anfangen, Erfahrung, Wissen, Persönlichkeit in jedem Alter mehr zu respektieren als den „schönen Schein“.

a.o. Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger

Seit Juni 2017 ist sie Präsidentin des Berufsverband Österr. PsychologInnen. Autorin verschiedener Lehrbücher, z.B. „Irrsinnig weiblich – Psychische Krisen im Frauenleben“ (Springer 2016).



mie, eine psychische Erkrankung, die erstmalig überwiegend im Teenager-Alter aufgetreten ist, so zeigen Studien auf, dass Frauen ab 55 Jahren in eine Magersucht beziehungsweise in eine Bulimie kippen. Dies ist sicher zu einem Teil der negativen Wahrnehmung des älter werdenden und verändernden Körperbildes, das so gar nicht mehr in die glamouröse Welt der Mode- und Werbeindustrie passen will, zuzuschreiben.



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführender Direktor



Georg Schimper
Geschäftsführender Direktor

Perspektiven

Damen werden nicht gerne nach ihrem Alter gefragt. Auch Männer wollen lieber „jung“ bleiben. Unangenehm, wenn Daten ungefragt an die Öffentlichkeit dringen. Noch schlimmer, wenn mit sensiblen Daten – wie z.B. mit Gesundheitsdaten – Missbrauch getrieben wird.

Mit 25. Mai 2018 tritt die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) der Europäischen Union in Kraft. Die DSGVO bringt für Verbraucher und Unternehmen Veränderungen. Einerseits soll sichergestellt werden, dass EU-Bürger datenschutzrechtlich geschützt sind. Zum anderen soll sie den freien Datenverkehr innerhalb des EU-Binnenmarkts gewährleisten. Missachten datenverarbeitende Unternehmen die Bestimmungen, drohen empfindliche Strafen. Während sich Unternehmen an strengere Auflagen halten müssen, werden die Rechte der Verbraucher deutlich gestärkt. Mit der DSGVO werden die Grundlagen zur Verarbeitung von Daten einheitlich geregelt. Unternehmen erhalten mehr Pflichten, Verbraucher mehr Rechte – so lässt sich die Verordnung zusammenfassen. So wurde beispielsweise das umgangssprachliche „Recht auf Vergessenwerden“ definiert. Durch die Stärkung der Verbraucherrechte in der DSGVO ergeben sich für Unternehmen unterschiedliche Herausforderungen, die teilweise einer sehr umfangreichen Umsetzung bedürfen.

Derzeit sind wir bei den Senioren Residenzen im Hintergrund damit bemüht die DSGVO entsprechend den gesetzlichen Bestimmungen umzusetzen und unser bereits sehr hohes Datenschutzniveau noch zu optimieren. Schließlich geht es um Daten von Bewohnern und Mitarbeitern, die wir auch weiterhin, wie gewohnt, professionell und diskret verarbeiten und verwalten werden.



Senioren Residenzen – ÖGS Trophy

7. bis 9. Mai 2018 im Golfclub Föhrenwald (NÖ)

Die Senioren Residenzen sind Sponsor der Österreichischen Golf-Senioren-Gesellschaft. Im beliebten Golfclub Föhrenwald in Niederösterreich wird das zweite Qualifikationsturnier für die Teams der Europäischen Mannschaftsmeisterschaften (55+) in Finnland und das Masters (70+) in Portugal und auch ein Stableford Turnier ausgetragen.



Die Senioren Residenzen laden die Turnier-Teilnehmer zum Galaabend in das gemütliche Clubhaus, wo diese von der hervorragenden Küche des Golfclubs verwöhnt werden. Alle Informationen und Anmeldeunterlagen werden zeitgerecht auf der ÖGS-Homepage bekannt gegeben.

www.golfsenioren-oegs.at

„Frauen spüren das Altern früher.“

von Simone Pfeiffer

Wird man im Alter als Frau "unsichtbar"?

Gabriele: Ja, wir werden unsichtbar. Vor allem im Hinblick auf die Attraktivität, wenn die Männer plötzlich nicht mehr hinterhersehen, fühlt man sich so. Frauen spüren das Altern einfach deshalb früher, weil die Beachtung in der Gesellschaft immer mehr abnimmt. Bei Männern ist das dagegen meiner Meinung nach anders, da die Gesellschaft ihnen ja mit dem Alter eine Steigerung von Attraktivität zuschreibt.

04

Sind Frauen im Alter unglücklicher als Männer?

Gabriele: Nein. – Es ist eher umgekehrt. Natürlich kämpfen Frauen mit dem Älterwerden, wenn die Falten kommen und alles zu hängen anfängt. Aber ich habe für mich gemerkt, dass ich im Alter nichts mehr „muss“, sondern mein Leben kompromiss-



Gabriele (62) aus Salzburg erzählt, wie sie Älterwerden erlebt. Und wie befreiend es sein kann.

los leben kann. Männer dagegen verweigern das Alter, beziehungsweise merken das Älterwerden zunächst nicht oder zumindest weniger als Frauen. Bis dann die Midlife-Crisis anklopft.

Worauf legen Sie besonders Wert?

Gabriele: Auf mich. Wer und was gefällt mir? Für welchen Mann möchte ich attraktiv sein? Ich stelle mich klar in den Mittelpunkt. **Die französische Modedesignerin Coco Chanel meinte, Alter schütze vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern ...**

Gabriele: Stimmt. Besonders, wenn eine Liebe über Jahrzehnte bis ins Alter geht, dann hält sie jung.

Konnten Sie Ihre Chancen als Frau wahrnehmen?

Gabriele: Absolut. – Ich konnte den Beruf wählen, den ich wollte. Anstatt Karriere in der Verhaltensforschung zu machen, habe ich mich jedoch für die Familie entschieden. Und ich bedauere diese Entscheidung nicht.



„Es liegt an uns, ob wir gesehen werden.“

Frauen werden mit dem Alter unsichtbar. Immer mehr Frauen zweifeln diese These der Wissenschaft an, wie Ingrid (80). Sie ist Bewohnerin der Residenz Veldidenapark in Innsbruck.

von Carmen Wachter-Stoffaneller

Nicht wenige Frauen kämpfen damit, im Alter als Frau nicht mehr so wahrgenommen zu werden wie in jüngeren Jahren. Wie sind Ihre Erfahrungen mit dieser Entwicklung?

Ingrid: Wenn man sich nicht gesehen fühlt, hat das nichts mit dem Alter, dem Geschlecht oder sonstigen Einflüssen der Gesellschaft zu tun. Es hängt allein von uns selbst ab. Ältere Frauen schöpfen aus einem reichen Erfahrungsschatz



„Ich konnte mit dem typischen Frauenbild nie etwas anfangen“, sagt Ingrid.

und sind ein kompetenter Gesprächspartner. Ich kann es nicht verstehen, wenn ältere Frauen der Jugend hinterherweinen und sich nicht auf die eigenen Stärken stützen. Das zu leben bzw. zu erkennen, steht für mich in einem direkten kausalen Zusammenhang mit der Bildung eines Menschen. Je weiter unser Horizont sich ausdehnt, desto weniger werden die Sorgen um das Eigenbild oder die eigene äußere Schönheit.

Ältere Frauen sollen ihre Stärken ausspielen, anstatt junge Frauen zu imitieren. – Wo sehen Sie die Stärken im Detail?

Ingrid: Lebenserfahrung und Wissen zum Beispiel – gepaart mit einem ganz persönlichen Stil in der Kleidung und im Auftreten. Interessant sind Frauen, in deren Gesicht wir Neugier, Emotionen, Empathie und Humor sehen. Frauen die ihr Selbstwertgefühl nur mittels Schönheit und Jugendlichkeit definieren, haben schon verloren. Natürlich werden die Falten mehr, das Gewebe schlaffer – doch warum sollen wir deshalb unser Selbstbewusstsein und unsere Lebensfreude verlieren? Chirurgen können unsere Gesichtshaut liften, aber nicht unsere Persönlichkeit. Das müssen wir schon selbst tun und das ist unabhängig von Alter und Geschlecht.

Es gibt das typische Frauenbild. Konnten Sie als Frau Ihre Chancen wahrnehmen?

Ingrid: Ich konnte mit dem typischen Frauenbild nie etwas anfangen. Ich bin als eines von vier Mädchen in einer Jungenklasse aufgewachsen, habe Karl May Bücher gelesen, war zielstrebig, studierte und war mein Leben lang beruflich aktiv. Abhängigkeit und Demut vor Männern kannte und kenne ich nicht. Früher arbeitete ich als Dozentin für Wirtschaftswissenschaften und war Unternehmensberaterin, heute bin ich Beraterin im Bildungsbereich.



„Man muss immer Ziele haben!“

Burgi (69) ist im „Unruhestand“ und unterrichtet Deutsch. Glücklich ist sie in der Erwachsenenbildung. Vor einem Jahr zog sie in die Senioren Residenz Am Kurpark – bei der Küche war es Liebe auf den ersten Blick.

von Georg Amschl

Werden Frauen im Alter „unsichtbar“?

Burgi: Von mir aus gesehen – nein. Ich glaube, wenn sich Frauen im Alter hinausrauen in die Gesellschaft, fallen sie mehr auf als Männer.

Es gibt sicher Frauen, die sich zurückziehen, wenn sie den Partner verloren haben und das Leben plötzlich einen anderen Weg einschlägt. Nur wenn ich meine Freundinnen, Bekannten und Kolleginnen anschau – die so in meinem Alter sind – dann habe ich nicht das Gefühl, dass wir unsichtbar sind.

Wird man also als Frau so wahrgenommen wie früher?

Burgi: Ja schon, wenn man etwas dazu beibringt und am kulturellen, sportlichen, gesellschaftlichen Leben teilnimmt. Natürlich muss man etwas für sein persönliches Erscheinungsbild machen. Es gibt gute Mode für ältere Leute. Viele Frauen kleiden sich im Alter sehr modern. Diese fallen vielleicht oft mehr auf, als Frauen im Alter von 30 oder 40 Jahren. Ich persönlich lege schon sehr Wert auf ein gepflegtes Äußeres.

Ist das Verstehen der jüngeren Generationen ein wichtiger Aspekt beim Älterwerden?

Burgi: Ich bin beruflich mit Menschen zusammen, die ein bis zwei Generationen jünger sind als ich. Ich verstehe diese Generation und lebe daher nicht in dem Glauben, dass all das, was wir früher gemacht haben, das „non plus ultra“ war. – Man muss nicht krampfhaft „jung“ spie-

len, aber man muss sich auch nicht zurückziehen und glauben das Leben ist vorbei.

Coco Chanel sagte: „Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern.“ – Stimmt das?

Burgi: Ja schon, wobei Liebe für mich nicht nur die partnerschaftliche Liebe ist. Die Liebe zu meinen Kindern und Enkelkindern erhält mich jung. Ich bin integriert in unserem Familienkreis, ich fühle mich auch durch das Alter beruflich nicht überflüssig. Und diese Liebe – in welcher Form auch immer – die hält einen jung.



„Ich habe einen Faibel für Klimt und für Hummelfiguren“, sagt Burgi.

Konnten Sie als junge Frau den Beruf ergreifen, den Sie wollten?

Burgi: Ursprünglich nicht. Mein Vater wurde zum Unterrichtsfilm abberufen, was mich sehr gereizt hätte. Ich wollte zum Film – aber hinter die Kamera. Die Filmakademie war damals gerade im Entstehen, – da hat sich meine Mutti leider quergelegt und so bin ich dann Lehrerin geworden.

Wordrap

Wir haben Ingrid, Burgi, Trude, Eva und Gabriele zum Wordrap gebeten. Das ist das Ergebnis, was ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen ist:

Frauen sind ...

Ingrid: „... Menschen mit Ideen.“
 Burgi: „... wichtig für unsere Familie und Gesellschaft.“
 Trude: „... gütig.“
 Eva: „... schon etwas kapriziös.“
 Gabriele: „... schön und wichtig.“

Schönheit ist ...

Ingrid: „... das Strahlen von innen.“
 Burgi: „... zuerst äußerlich wichtig, dann innerlich.“
 Trude: „... ist etwas Positives.“
 Eva: „... wenn sie einem gegeben ist, wunderschön – und wenn nicht, muss man damit leben.“
 Gabriele: „... Glück.“

Im Alter wird man ...

Ingrid: „... weiser.“
 Burgi: „... reifer und ruhiger.“
 Gertrude: „... müde.“
 Eva: „... nörglerischer.“
 Gabriele: „... bescheidener und gütiger.“

„Frau sein“ bedeutet für mich ...

Ingrid: „... Mensch sein ohne Vorbehalte.“
 Burgi: „... etwas sehr Schönes.“
 Trude: „... mein Leben.“
 Eva: „... für meinen Mann da zu sein.“
 Gabriele: „... wichtig sein.“

Dieser Mensch begeistert mich ...

Ingrid: „... Mahatma Gandhi.“
 Burgi: „... Gandhi.“
 Trude: „... ein Mensch, der positiv denkt.“
 Eva: „... Johannes Heesters.“
 Gabriele: „... da gibt es so viele – von Popper bis Wecker.“

Diese Jahreszeit mag ich ...

Ingrid: „... Frühling, weil die Natur wieder aufwacht.“
 Burgi: „... Frühling und Herbst.“
 Trude: „... den Frühling.“
 Eva: „... den Frühling“
 Gabriele: „... alle.“





„Opernsängerin wollte ich werden.“

Trude (90) hat die Senioren Residenz Am Kurpark als ihren Zweitwohnsitz gewählt. Langeweile kennt die ehemalige Volksschuldirektorin nicht. Harmonie im Leben war und ist ihr sehr wichtig.

von Georg Amschl

„Ich kenne lauter Frauen, die trotz ihres Alters sehr aktiv sind und im Leben stehen“, sagt Trude. Langeweile kennt die ehemalige Volksschuldirektorin nicht. „Ich habe immer etwas zu tun“, sagt sie lachend, „und oft bin ich mir auch selbst genug.“ Vor drei Jahren zog die Teilzeit-Residenz-Bewohnerin ein. „Ausschlaggebend war für mich die Überlegung, was ist mit mir, wenn ich einmal Pflege brauche? Und



„Frauen sind vielleicht das stärkere Geschlecht, weil sie die Männer eher bemuttern“, so Trude.

bei einer 24-Stunden-Pflege hätte ich nicht die Sicherheit, dass jemand die Arbeit kontrolliert. Hier in der Residenz hab ich im Fall diese Sicherheit“, erzählt Trude.

Auf gute Kommunikation legt Trude schon sehr Wert. Früher fuhr sie oft mit dem Zug von Innsbruck nach Wien. „Da ist man leicht ins Gespräch mit den anderen Mitreisenden gekommen. Aber heute kapselt sich jeder ab, schaut

in sein Handy hinein, schläft oder hört sich irgendetwas an. Man unterhält sich nicht mehr gemeinsam – da hat sich viel verändert“, sagt sie nachdenklich.

„Wer behauptet, das Älterwerden ist eine einfache Sache, der lügt [...]“, so die französische Schriftstellerin Benoîte Groult. „Niemand ist glücklich, wenn man sich im Spiegel anschaut und sagt, ich kenne mich nicht mehr“, so Trude. Es sei nicht leicht alt zu werden, wenn einem die Haare ausfallen und man die Falten nicht mehr wegbekommt. „Aber eine Frau leidet da schon mehr als ein Mann“, ist sich Trude sicher, „außer er war früher ein ‚Feschak‘“

Seit dem Tod ihres Mannes ist sie Single. „Ich bin ein totaler Single“, sagt Trude, „aber ich bin nicht unglücklich.“ Dass sie Volksschullehrerin wurde, war ein Zufall. „Eigentlich wollte ich ja Opernsängerin werden, da ich eine schöne Naturstimme hatte“, erzählt Trude mit einem Schmunzeln, „aber in der ‚Hitlerzeit‘ kam ich in der vierten Klasse Hauptschule in ein sogenanntes Ausleselager bei Lilienfeld. Dort wurde ich für die fünfjährige Ausbildung in der Lehrerbildungsanstalt ausgewählt.“ Sie war eine begeisterte Volksschullehrerin und Direktorin, denn „die Arbeit mit Kindern ist etwas Wunderschönes.“

„Lachfalten machen mir nichts aus.“

von Georg Amschl

Werden Frauen im Alter „unsichtbar“?

Eva (überlegt): Naja, es kommt drauf an. Ich habe nichts dagegen, wenn ich unsichtbar werde. Ich fühle mich nicht mehr so frisch und fröhlich. Ich rede gerne mit Männern und blödl auch herum, – aber ich bin eher ein Typ, der im Hintergrund steht.

Wird man als Frau im Alter anders wahrgenommen?

Eva: Ja sicher. Einem jungen Mädchen schaut man schon lieber nach als einer alten Dame die 'hatscht'. Aber ich kann nichts sagen gegen 'unsere Männer' hier in der Senioren Residenz, die sind alle sehr nett und zuvorkommend.

Sind Frauen oder Männer im Alter glücklicher oder unglücklicher?

Eva: Also mein Mann ist glücklich. – Ich, wenn es mir gut geht, bin ich auch glücklich. Es gibt natürlich auch Tage, wo es einem nicht so gut geht.

Coco Chanell sagte: „Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern.“ ...

Eva: ... womit sie recht hat.



Eva (85) wohnt mit Ihrem Mann Johann (93) in der Senioren Residenz Am Kurpark.

Worauf legen Sie besonders Wert?

Eva: Ich ziehe mich noch immer gerne schick an. Zwar nicht zu auffallend vom Stil her, aber etwas Mode muss schon noch dabei sein.

„Wer behauptet, das Älterwerden ist eine einfache Sache, der lügt“, sagt die französische Schriftstellerin Benoîte Groult. Stimmt das?

Eva: Ja, der lügt wirklich. Welche Frau schaut sich gerne in den Spiegel und sieht, dass man von Tag zu Tag älter wird. Das bringt eben das Leben mit sich. Aber man muss zu seinen Falten stehen. Botox oder so würde für mich nie in Frage kommen. Falten kriegen gehört dazu – und wenn noch Lachfalten dabei sind, macht es ja nichts. Und ich lache gerne.

Konnten Sie als junge Frau den Beruf ergreifen, den Sie wollten?

Eva: Ja, ich wollte schon immer im Büro arbeiten.

Zwischen Kostüm und Kleiderschürze

Von Kindern, Haus und Herd zu Jeans, Sportwagen und Karriere:
Die Erwartungen junger Frauen haben sich ebenso verändert,
wie die Rolle, welche die Gesellschaft ihnen zuweist.

von Eva Kohl

30 Jahre sind es her, seit die Fotos der Abschlussklasse am TGM in Wien-Brigittenau entstanden. Am Maturafoto auch vier Frauen im Kleid – eine der jungen Damen hatte im Hosenkostüm maturiert. Die Höhere Technische Lehranstalt TGM bietet seit 1899 eine fünfjährige Ausbildung mit Matura und Studienberechtigung. 1958 maturierte die erste Schülerin am TGM. Vor fünfzig Jahren war etwa 1,3 Prozent der zu Unterrichtenden weiblich, heute sind es rund 13 Prozent.

Karriere ist weiblich – Armut auch

Bis 1975 durften Frauen nur mit Zustimmung ihres Mannes erwerbstätig sein. Heute hat Hausarbeit nicht nur an Prestige verloren – Juristen formulieren, es sei einer Frau zumutbar, sich mit Erwerbsarbeit selbst zu erhalten. Erstmals 1897 durften Frauen in Österreich studieren. Heute überwiegen Studentinnen an Universitäten und Fachhochschulen und Frauen nehmen ver-

mehrt Führungspositionen in der Wirtschaft ein. Der Forderung nach gleichem Lohn für gleiche Arbeit kommen Arbeitgeber laut Global Gender Gap Report 2017 aber immer noch nicht nach. Kein Wunder, dass die Soziologin Elisabeth Hellmich 2007 formulierte: „Armut ist weiblich.“

Die moderne Tausendsassa

Laut Report sind Frauen häufig teilzeit-erwerbstätig und leisten zusätzlich unbezahlte Arbeit: Haushalt, Pflege und Kindererziehung. Seit 1990 gibt es in Österreich die Väterkarenz. Aktuell werden neun Prozent der zuhause betreuten Einjährigen in Wien vom Papa gehütet, in Vorarlberg sind es drei Prozent. Väter bleiben aber nur kurz beim Kind, den Rest der Karenz überlassen sie den Müttern. Laut Umfragen fällt die Hausarbeit immer noch überwiegend den Frauen zu. 1979 promovierte die erste Frau an der Technischen Universität Wien in Elektrotechnik. Für die Entwicklung einer Hörprothese für taube Men-



schen konnte die vierfache Mutter Ingeborg Hochmaier 2013 den Lasker-DeBerkley-Award für klinisch-medizinische Forschung in Empfang nehmen, den ‚amerikanischen Nobelpreis‘ wie ihn manche nennen. In ihrer Firma beschäftigt sie heute weltweit über 1900 Frauen und Männer.



Ihr Parkettboden bedarf einer Sanierung?

Schleifen, Versiegeln oder Ölen und Ihr alter Parkett erstrahlt wieder im neuen Glanz. Schadhafte Parkettbretter (durch Wasserschäden, Verätzungen, Kratzer) werden ausgetauscht. Unterkonstruktionen können saniert und gefestigt, Unebenheiten ausgeglichen werden.

Parkettverlegung

Ob Sie mit einem Vollholzparkett im Fischgrätverband, mit einer Landhausdielen gebürstet oder lieber geölt Ihr Heim verschönern möchten, wir garantieren eine professionelle Verlegung und eine termingerechte Abwicklung der Baustelle.

Terrassenböden

Verschönern Sie Ihren Garten oder Ihre Loggia mit einem Terrassenboden aus Vollholz. Wir beraten Sie gerne bei der Auswahl des geeigneten Materials, vermessen und planen Ihre Terrasse, um das geeignete Angebot für Sie zu erstellen.

die parkettmeister - Haselmayr GmbH

2014 wurde der Wiener Traditionsbetrieb von Nora und Michael Kunz übernommen. Unter neuer Führung und mit bewährtem Team erfüllt die parkettmeister seit mehr als 20 Jahren die Wünsche Ihrer Kunden. Ob Hausverwaltung, privater Haushalt oder Gewerbebetrieb, persönliche Beratung sowie transparente Preisgestaltung sind uns ein Anliegen.

Wir freuen uns auf Ihren Auftrag!

Ein Meisterbetrieb mit bestens geschulten Mitarbeitern sowie hochqualitativen Lacken und Hölzern von unseren österreichischen Partnerbetrieben ermöglichen uns das Beste Ergebnis für unsere Kunden zu erzielen. Wir beraten Sie kompetent und die Verrechnung nach tatsächlichem Aufwand ermöglichen größtmögliche Preistransparenz und Flexibilität. Für ein Angebot vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Termin mit unseren Geschäftsführer Michael Kunz unter **0800 21 20 70**



die parkettmeister
Auf unsere(r) Arbeit stehen Sie!

Haselmayr GmbH
Donaufelderstraße 47/1
A-1210 Wien

Tel.: 0800 21 20 70
E-Mail: office@parkettmeister.at
Web: www.parkettmeister.at

Prof. Christian Persy
Kulturjournalist



Foria Tosca Eine faszinierende Diva

Bei einem seiner Pariser Aufenthalte sah **Giacomo Puccini** „La Tosca“, ein Theaterstück von **Victorien Sardou** mit der großen **Sarah Bernhard** in der Titelrolle. Dermaßen beeindruckt und inspiriert, machte er daraus mit seinen Librettisten **Illica** und **Giacosa** eine Oper: „Tosca“, die bis heute ein Dauerbrenner im Opernrepertoire geblieben ist.

08

Es ist eine fatale Dreiecksgeschichte zwischen einer gefeierten Primadonna, die zwischen zwei Männern steht. Dem Maler **Cavaradossi** und dem skrupellosen Polizeichef **Scarpia**, der mit aller Gewalt zum Ziele kommen will. In ihrer Verzweiflung und Liebe ersticht Tosca Scarpia, der letztlich mit einem Schurkenstreich **Cavaradossi** erschießen lässt. Tosca erkennt ihre Ausweglosigkeit und stürzt sich von den Zinnen der Engelsburg in den Tod.

Seit der Uraufführung anno 1900 ist diese Oper ein ewiger Publikumsmagnet und ich möchte nur drei ihrer unsterblichen Protagonisten anführen: **Maria Callas**, die „assoluta“ fand darin ihre absolute Traumrolle, was ihr den Beinamen die „Tigerin“ bescherte.

Giuseppe di Stefano war in seiner Glanzzeit ihr ideales Pendant und sein "o dolci mani" im dritten Akt ist bis heute unerreicht geblieben. **Tito Gobbi**, der römische Bariton, war stets ein mitreißender Gegenspieler der Callas gewesen. Gobbi erinnerte daran, dass Scarpia nicht nur ein Brutaloschurke, sondern auch ein unglücklicher Liebender gewesen ist.

Salut für Tosca zum Schluss. – Am 12. Jänner 2018 fand die 600. Aufführung in der Inszenierung von **Margaretha Wallmann** an der Wiener Staatsoper statt. Eine Grande Dame der Regie, die schon anno 1958 wusste, was Opernregie bedeuten soll: „Dem Werke getreu dienen!“



Frauen und die Literaturgeschichte

Ende des 19. Jahrhunderts etablierten sich die Begriffe "Frauenliteratur" und "Frauenroman" als feuilletonistische und buchhändlerische Kategorie. Zahlreiche Verlage brachten "Frauenromane" als Verkaufsschlager heraus. Der Begriff wurde zum Synonym für "Trivilliteratur". In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts erfuhr der Begriff einen radikalen Wandel.

von Georg Amschl

Frauenliteratur – eine Ausnahme und Nischenerscheinung? Bereits im Mittelalter traten erste Frauen in Europa als Autorinnen auf, wobei geistliche oder höfische Schriften im Mittelpunkt standen. Zahlreiche Nonnen waren in dieser Zeit hoch gebildet und betätigten sich als Übersetzer, Dichter und Verfasser geistlicher Schriften, wie z.B. Hildegard von Bingen. Bei vie-



Bestsellerautorinnen der 1920er Jahre waren im deutschen Sprachraum Vicki Baum und Ina Seidl.

len Klosterschriften handelte es sich erstmals um Literatur, die von und für Frauen verfasst wurde, wenn auch der Kreis der Leserschaft naturbedingt sehr gering blieb.

In der Zeit der Aufklärung im 18. Jahrhundert war mit **Christiana Mariana von Ziegler**, einer wohlhabenden Dichterin, erstmals eine Frau aus eigener Kraft in einer deutschen Gelehr-

tenvereinigung "Gottscheds Deutscher Gesellschaft und mit kaiserlicher Dichterkrone".

Als eine der ersten bedeutenden Autorinnen der Neuzeit trat **Sophie von La Roche** mit ihrem Roman "Die Geschichte des Fräuleins von Sternheim" (1771) hervor und begründete die Gattung des Briefromans in Deutschland.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts entdecken Frauen die Schriftstellerei als Erwerbsquelle. Viele der Roman- und Novellenproduktion dieser Zeit (wie "Die Gartenlaube" oder "Westermanns Monatshefte") verdanken ihren großen Erfolg einer weiblichen Feder. Um die Jahrhundertwende entwickelte sich eine neue weibliche Kunstliteratur: Romane und Erzählungen nach dem Muster des Entwicklungs- und Bildungsromans.

Eine neue Form deutschsprachiger Frauenliteratur tauchte in den 1970er Jahren auf. Dabei handelte es sich um Erfahrungsberichte aus dem weiblichen Alltag, die durch ihre oft experimentelle literarische Form darauf pochten, wahrgenommen zu werden. In der feministischen Literaturkritik der 1980er Jahre gab es dann schließlich eine lange ergebnislos geführte Debatte darüber, ob es eine spezifisch 'weibliche Schreibe' gebe oder nicht.



Tipps

Viele kleine, stilvolle Hotels finden sich in den engen Gassen Lissabons. Als Tourist bewegt man sich am Besten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln – der gelben, alten Straßenbahn oder mit der U-Bahn – durch die Stadt.

UNESCO-Welterbe

Im Jahr 1983 wurden der Torre de Belém und das Mosteiro dos Jerónimos (Hieronymus-Kloster) von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

Torre de Belém

Der Torre de Belém, der im gleichnamigen Stadtteil an der Tejomündung liegt, ist eines der bekanntesten Wahrzeichen Lissabons. Im Jahre 1515 wurde der Turm vom portugiesischen König, Manuel I., in Auftrag gegeben. Sechs Jahre später, im Todesjahr Manuels (1521) wurde er fertiggestellt. Er versinnbildlicht seitdem die Glanzzeit des portugiesischen See- und Handelsimperiums. Als Leuchtturm auf einem Felsen im Mündungstrichter des Tejo gelegen, begrüßte er die ankommenden Entdecker und Handelsschiffe. Während der napoleonischen Invasion wurde der Wachturm zerstört und 1846 rekonstruiert.

09



Der Torre de Belém – das bekannteste Wahrzeichen an der Tejomündung.

Mosteiro dos Jerónimos

Das Hieronymus-Kloster liegt im Stadtteil Belém. Neben den Königsgräbern befindet sich hier auch die Grabstätte des bekannten Seefahrers Vasco da Gama. Durch die weite Parkanlage vor dem 300 Meter langen Gebäude kommt die reichverzierte Kalksteinfassade voll zur Geltung. Das Kloster gilt als bedeutendster Bau der portugiesischen Spätgotik. Im Jahre 1501 wurde mit dem Bau begonnen und 1601 fertiggestellt. Das Kloster beherbergte bis 1834 den Orden des Heiligen Hieronymus. Das Gebäude überstand das Erdbeben von 1755 ohne größere Schäden, wurde aber durch die Truppen Napoleon Bonapartes Anfang des 19. Jahrhunderts verwüstet.

Lissabon – Südliches Flair und Charme

„Quem não viu Lisboa, não viu coisa boa!“ – „Wer Lissabon nicht gesehen hat, hat nichts Schönes gesehen“, so ein portugiesisches Sprichwort. Und schön ist die Stadt an der Flussmündung des Tejos allemal. Mehrere hohe Hügel und tiefe Taleinschnitte, sowie prunkvolle Bauten aus dem 18. Jahrhundert prägen das Stadtbild.

von Georg Amschl

Die alten verwinkelten Stadtviertel auf den Hügeln haben ihren Charme, wie das verwinkelte „Bairro Alto“ etwa oder das ehemalige Mauerviertel mit dem schönen arabischen Namen „Alfama“, der Brunnen. Die gelbe „Elétrico“, eine Straßenbahn aus der Pionierzeit dieses Verkehrsmittels, kämpft sich kreischend, quiet-schend und holpernd durch die engen, steilen Gassen. Eine Lärmquelle. – Aber nichts kann den Reiz der Altstadt mit ihren Fliesenfassaden und den mittelalterlichen Gassen stören.



Schrägaufzüge (Elevador) und Straßenbahnen prägen das Stadtbild Lissabons.

Der Elevador de Santa Justa ist ein Personenaufzug, der im Stadtzentrum von Lissabon den Stadtteil Baixa mit dem 45 Meter höher gelegenen Stadtteil Chiado verbindet. Errichtet wurde die markante Stahlkonstruktion im Jahre 1902.

Der ursprüngliche Antrieb war eine Dampfmaschine, diese wurde jedoch 1907 durch Elektromotoren ersetzt.

Ein Blick in die Geschichte

Lissabon geht auf eine Gründung der Phönizier zurück. Unter Julius Caesar erhielt Lissabon (Colonia Felicitas Iulia) römisches Stadtrecht. Im Jahr 711 fiel der Ort an die Mauren. Im zweiten Kreuzzug wurde Lissabon 1147 portugiesisch und damit wieder christlich. Mit der Verlegung des Königssitzes wurde die Stadt im Jahr 1256 zur Hauptstadt des Königreichs Portugal. Um 1500 erlebte Lissabon einen Aufstieg zu einer der glanzvollsten Handels- und Hafenstädte der damaligen Zeit. Ein gewaltiges Erdbeben besiegelte im Jahr 1755 den wirtschaftlichen Niedergang der Stadt. Im 19. Jahrhundert erlebte Lissabon einen Wiederaufstieg.

Portugiesische Küche

Stockfisch ist das Nationalgericht Portugals. Beliebte sind auch Sardinen (Sardinas assadas). Die meist deftigen Gerichte werden gerne mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Reis, Bohnen und Kartoffeln zubereitet. – Nicht zu vergessen: der portugiesische Portwein, ein Likörwein.

Rezept-Tipp

Pikante Muffins

Zutaten für 6 Stück:

- 4 EL Mehl
- 4 EL Haferflocken
- 4 EL Käse, gerieben
- ¼ TL Salz
- 1 Ei
- 4 EL Joghurt
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung (ca. 30 min):

Backzeit ca. 20 min. In einer Schüssel das Ei mit Joghurt und Öl gut vermengen, dann zügig alle anderen Zutaten nur kurz einrühren und gleich in die Formen füllen. Diese sollten etwa bis zu einem halben Zentimeter unter dem Rand gefüllt sein. Im Backrohr auf 160°C ca. 20 min goldbraun backen. Die Muffins lassen sich mit einem TL Kräuter (*Petersilie, Dille, Pesto, fein gehackter Zwiebel*) geschmacklich variieren. Statt dem Käse kann auch Gemüse (*geriebene Karotten, Zucchini, passierter*



Muffins: süß oder pikant.

Spinat) verwendet werden. Durch die Verwendung von ganz kleinen Muffinförmchen aus Papier, lässt sich auch ein pikanter Snack (*statt Chips etc*) zaubern, der mit den Fingern gegessen werden kann.

Avocadoaufstrich

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- Saft einer ½ Zitrone, Salz, Pfeffer

Avocado der Länge nach halbieren, den Kern mit einem Esslöffel entfernen und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Mit einer Gabel das Fruchtfleisch gut zerdrücken oder mit einem Stabmixer passieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und dick auf eine Brotscheibe auftragen. Mögliche Geschmacksvariationen ergeben sich durch eine gepresste Knoblauchzehe oder 3 EL gewürfelte Paradeiser (*ev. schälen*). Mit Radieschen oder anderen kleinen Gemüsestückchen garnieren.



Bewusst essen – lebenslang genießen

Ernährung ist in aller Munde. Jeden Tag werden in den Zeitungen neue Foodtrends angekündigt. Junge Leute schwanken zwischen „Fast Food“-Lokalen und selbst angebautem Gemüse. Doch welche Ernährungsweise ist die richtige, welche ist auch bis ins hohe Alter umsetzbar?

von Alexandra Raidl

Mit der Zunahme an Lebensjahrzehnten beeinflusst eine Vielzahl an Faktoren den Alterungsprozess. Dazu zählen genetische Veranlagungen und Erkrankungen, aber auch der individuelle Lebensstil wie Ernährungsweise, Bewegungspensum und psychische Belastun-



Die beiden Autorinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen Alexandra Raidl und Brigitta Pleyer.

gen. Der Wandel der Körperproportionen und die Körperhaltung kündigen das Älterwerden an. Manche Altersmerkmale lassen sich durch gezielte Maßnahmen beeinflussen. So kann die Geschwindigkeit des Muskelabbaus durch regelmäßige Bewegung gebremst werden. Die Anpassung der Speisen und Getränkeauswahl kann einen wesentlichen Einfluss auf das Wohlbefinden im hohen Alter nehmen. Die Ernährungsempfehlungen für selbstständige, aktive und noch mobile ältere Erwachsene unterscheiden sich von den ernährungsphysiologischen

Bedürfnissen bei bestimmten Erkrankungen, bei Immobilität und Pflegebedürftigkeit. Das Praxishandbuch „Ernährung im Alter“ beinhaltet viele Anregungen zur Verbesserung des Alltags und dem möglichst langen Erhalt einer hohen Lebensqualität. Ältere Erwachsene, die sich aktiv über das Thema Ernährung informieren wollen, finden gleichermaßen Anregungen wie Angehörige, ambulante Pflegepersonen oder andere Gesundheitsberufe.

Essen erfüllt mehr Funktionen als nur die reine Nahrungsaufnahme. Soziale Aspekte, wie das Essen in Gemeinschaft und die Bedeutung einer Mahlzeit als Struktur für den Tagesablauf, werden angesprochen. Checklisten helfen bei der Dokumentation, was bei der Zubereitung und Darreichung einer Mahlzeit besonders wichtig ist. So lassen sich individuelle Wünsche und Bedürfnisse erfassen, damit das Essen wieder schmeckt. Der Praxis- und Rezeptteil bietet eine Fülle an einfachen Basisgerichten und Kombinationen für einen genussreichen Essalltag.

ISBN 978-3-662-54888-2, erhältlich im Buchhandel oder unter www.ernaehrungsgeragogik.at





Attraktivität – eine Frage des Alters?

Das Gesicht ist jener Teil des Körpers, den wir bei einer Begegnung zuerst wahrnehmen und der damit zur Grundlage aller zwischenmenschlichen Beziehungen wird. Untersuchungen zeigen, bereits in der Schwangerschaft beginnen ungeborene Babys im Bauch Gesichtsausdrücke zu üben.

von *Alexandra Raidl*

Mit dem angeborenen Lächeln hat die Natur Gutes getan. Damit binden Babys ihre Bezugspersonen an sich. Die Muskelregungen im Gesicht eines Menschen spiegeln das wider, was er denkt oder fühlt und werden damit zu einem ganz bedeutsamen Teil der individuellen Körpersprache. Körperhaltung und Mimik stehen in einem direkten Zusammenhang.



Make-up kann einem Gesicht deutlich mehr an Ausstrahlung und Ausdruck verleihen.

Viele Redewendungen nehmen Bezug auf die äußere Erscheinung und lassen mehr oder weniger Rückschlüsse auf die seelische Befindlichkeit zu. Von Kummer geknickt, starr vor Angst, rot vor Scham, strahlend vor Glück – die mitschwingenden Gefühle lassen sich für einen aufmerksamen Gesprächspartner wahrnehmen. Mit dem Gesichtsausdruck sendet man deutliche Signale, selbst wenn man glaubt, „gar keine Miene zu verziehen“. Das

Gesicht drückt Stimmungen aus, es spiegelt Schmerz und Trauer genauso wie Harmonie und Glück. Schicksale und Lebensgeschichten, aber auch jahrzehntelange Bewegungsmuster oder Fehlhaltungen hinterlassen mit den Jahren Spuren. Zu wenig Bewegung an der frischen Luft und unausgewogene Ernährung, zu wenig Flüssigkeitszufuhr und mangelnder Schlaf tragen ebenfalls zu Veränderungen der Haut und zum Alterungsprozess des Gesichts bei. Bedeutsam ist, dass eine positive Mimik (*offener Blick, lächeln, hochgezogene Mundwinkel*) nicht nur den Zuhörer, sondern auch uns selbst beeinflusst. Wer freundlich und aufgeschlossen in die Welt blickt, hat gute Chancen, Freundlichkeit von anderen Menschen zu erfahren. Natürlich kann man nicht alle Zeichen der Zeit im Gesicht ungeschehen machen, doch angepasste Pflege, kleine Übungen und bei besonderen Gelegenheit sogar ein typgerechtes Make-up können dem Gesicht deutlich mehr Ausstrahlung und Ausdruck verleihen. Das Geheimnis einer vom Alter unabhängigen Attraktivität liegt darin, authentisch zu sein. Eine Frau gewinnt an Ausdruckskraft, wenn es ihr gelingt, die weniger vorteilhaften Seiten ihrer Persönlichkeit und ihres Aussehen zu akzeptieren – und damit einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu pflegen.



Monika Bartl, BSc.
DGKS, Wundmanagerin

Gendermedizin

Lange Zeit wurden Männer und Frauen in der Medizin gleich behandelt. Erst im letzten Jahrzehnt hat sich die Gendermedizin als eigener Fachbereich entwickelt. Dieser befasst sich mit den geschlechtsspezifischen Unterschieden hinsichtlich der Wahrnehmung im Erleben einer Krankheit und bezieht das ganze Leben eines Menschen mit ein.

11

Frauen beschreiben Symptome einer Krankheit anders als Männer bzw. machen sich Krankheiten an anderen Merkmalen erkennbar. Verschiedene Erkrankungen betreffen häufiger ein bestimmtes Geschlecht, es wird in diese Richtung vermehrt geforscht, das andere Geschlecht wird dadurch vernachlässigt. Das betrifft etwa Osteoporose, Depression, Migräne und Brustkrebs, Krankheiten, die man eher Frauen zuordnet, aber an denen auch Männer leiden können.

Medikamente wirken aufgrund des Geschlechterunterschieds in Bezug auf Anatomie, Stoffwechsel und Hormonhaushalt unterschiedlich bei Mann und Frau. Dabei werden pharmakologische Studien oftmals nur an Männern durchgeführt und die Erkenntnisse daraus für die Behandlung beider Geschlechter 1:1 übernommen. Für Prothesen und künstliche Gelenke wurde lange Zeit die männliche Anatomie herangezogen. Mittlerweile wird der Genderaspekt vor allem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen berücksichtigt. Herzinfarkt und Schlaganfall galten lange Zeit als Männerkrankheiten. Nun weiß man, dass sich Risikofaktoren wie Stress, Nikotin und Depression je nach Geschlecht verschieden auf die Herzgesundheit auswirken und sich Infarktsymptome bei Mann und Frau unterschiedlich zeigen können. Folglich wird auch die Prävention, Diagnose und Therapie unter geschlechtsspezifischer Perspektive durchgeführt und so die Gesundheitsversorgung verbessert.

Mit 65 ist noch lange nicht Schluss

von Carmen Wachter-Stoffaneller

12

„Ich freue mich auf die neue, interessante Aufgabe in diesem Hause. Gemeinsam mit Ihnen werden wir so manches erreichen, das heute noch utopisch erscheint. Ich kann es kaum erwarten“, mit diesen Worten begrüßte Dr. Heinz Lemmerer seine neuen Mitarbeiter an seinem ersten Arbeitstag. In den darauffolgenden sieben Jahren als Direktor der Residenz war er stets ein Mann der Taten.



Sieben Jahre war Dr. Heinz Lemmerer Direktor der Residenz Veldidenapark in Innsbruck. Danke.

Heinz Lemmerer – ein Chef zum Angreifen. Seine Tür stand allen Mitarbeitern offen. Probleme von Mitarbeitern waren da, um gemeinsam gelöst zu werden. Er hatte stets ein offenes Ohr für alle, seien es Mitarbeiter oder Bewohner. Bei allem Engagement für die Sache durften bei ihm Spaß und Fröhlichkeit nie zu kurz kommen. Selbst am 28. Februar 2018, seinem letzten Arbeitstag, zeigte Heinz Lemmerer vollen Einsatz. Wir sagen „Dankeschön“ für sieben schöne Jahre, in denen wir viel erreicht haben. Wir werden Sie als engagierten, humorvollen Chef in Erinnerung behalten. Wir wünschen Ihnen, dass Sie auch in den nächsten Jahren so fit und so gesund bleiben, dass sie Ihre ambitionierten, sportlichen Ziele verfolgen können. Genießen Sie die geselligen Stunden mit Ihren Freunden und Vereinen. Vielleicht wagen Sie ja das eine oder andere neue Abenteuer – eine Reise, eine neue Sportart? Denn mit 66 (*also in einem Jahr*) Jahren, da fängt das Leben an.



„hochbetagt“

Marietta Mühlfellner und Günter Brandstetter lasen Geschichten aus ihrem gerade erschienenen Buch „hochbetagt“, das mit dem Bank Austria Kunstpreis ausgezeichnet worden ist, in der Residenz Veldidenapark.

von Carmen Wachter-Stoffaneller

Es ist eine Sammlung von Interviews. Das Buch „hochbetagt“ beinhaltet berührende, gefühlvolle und unterhaltsame Portraits von hochbetagten Frauen und Männern aus Österreich und Deutschland. Zwei davon sind Bewohner der Residenz Veldidenapark – Anny Benedetti und Prof. Dr. Walter Schmid. Die beiden waren bei der Lesung natürlich anwesend und diskutierten mit dem Publikum.



Eindrucksvolle Portraits finden sich in „hochbetagt“ von Marietta Mühlfeld und Günter Brandstetter.

Lesung in der Residenz

Direktor Heinz Lemmerer begrüßte die Gäste und Geschäftsführer Michael Wolfrum setzte sich bei seinen einleitenden Worten zur Lesung mit der Frage auseinander, wie es sich eigentlich anfühlt 80, 90 oder 100 Jahre alt zu sein. Antworten darauf gaben die beiden Herausgeber und Autoren in ihrer informativen Lesung. Markus Renk, Geschäftsführer der Wagnerschen Buchhandlung, diskutierte im Anschluss mit dem Publikum und den Auto-

ren. Abschließend gab es so manches vertiefendes Gespräch, so wie eine Signierstunde mit den Herausgebern und den beiden Interviewpartnern der Residenz sowie einen Büchertisch mit Klassikern und Neuerscheinungen aus dem Haus Wagnersche Bücher.

Wie lebt man „hochbetagt“?

Wo und wie leben Menschen, die überdurchschnittlich alt sind? Zuhause, in einem Pflegeheim, einer Seniorenresidenz oder in einer Alters-WG? Eines ist sicher: „Das Leben im Alter ist keineswegs statisch, sondern fordert einen ständig heraus. Zu altern heißt immer auch sich wandeln, gewissermaßen neu werden.“

Es gibt sie zweifellos, die über 90-Jährigen, die selbstbestimmt und unabhängig bei relativ guter Gesundheit zuhause leben. Das Buch „hochbetagt“ wagt es aber auch, dort hinzusehen, wo es wehtut – auf Krankheit, Abschied und Tod. Es will vor allem eines: Mut machen auf die Veränderlichkeit des Lebens.

Die hier gesammelten Porträts sind einerseits Momentaufnahmen und andererseits Biografien. 17 Porträts kann man hier einfach aufschlagen, durch 17 unterschiedliche Türen in ebenso unterschiedliche Lebensräume gehen: Ein Buch, das man Porträt für Porträt liest, dann hat man viel zu denken, egal, wie alt man selbst ist.

Neuer Direktor

Mit 15. April 2018 hat die Residenz Veldidenapark einen neuen Direktor. Der Innsbrucker Dr. Robert Hubmann wird die Leitung der Residenz übernehmen. „Im Beruflichen, wie im Privaten, versuche ich nach den drei ‚H‘ – Herz, Hirn und Humor – zu leben“, sagt Hubmann. Robert Hubmann ist Jurist, verheiratet und Vater zweier Kinder. Er hat internationale Managementfahrung und war auch Verwaltungsdirektor der Berufsfeuerwehr Innsbruck. Sich weiterzuentwickeln und lebenslang zu lernen, sind für den neuen Direktor der Residenz Veldidenapark ein wesentliches Lebensmotto. Ein besonderes Interesse hat Hubmann an fremden Ländern, Natur, Sport, und Sprachen.



Dr. Robert Hubmann, der neue Direktor der Residenz Veldidenapark.

Sozialprojekt

von Georg Amschl

Daniel und Jakob, Schüler des Akademischen Gymnasiums Innsbruck, absolvierten im Februar in der Residenz Veldidenapark eine "Sozialprojektwoche". Bei dieser Projektwoche dürfen die Schüler in einer sozialen Einrichtung mitarbeiten. Vielfältig waren ihre Eindrücke und Erfahrungen. „Durch die großartige Koordination und Betreuung durch das Team der Residenz Veldidenapark, konnte ich einen sehr interessanten Einblick in das Leben älterer Menschen gewinnen“, erzählt Daniel. „Wir durften bei der Betreuung von demenzkranken Bewohnern mithelfen und haben bei einer Validationsgruppe mitgemacht“, sagt Jakob.



Daniel und Jakob bei der „Sozialprojektwoche“ in Residenz Veldidenapark in Innsbruck.

Impressionen

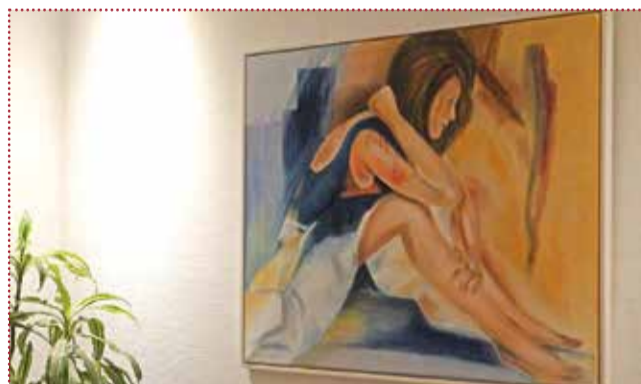
von Astrid Mayr

Alle zwei Monate gibt es in der Residenz Veldidenapark eine neue Bilderausstellung. 2018 wurde mit den Werken von Werner Sieff und Gertrud Haidacher gestartet.



Der Maler Werner Sieff zeigt mit seinen Bildern besondere Momente und Stimmungen aus Tirol.

Heimatimpressionen. Mit seinen Bildern stellt der Maler Werner Sieff besondere Momente und Stimmungen von Bergmotiven in Tirol dar. Es sind oft nur kurze Augenblicke, die sich dem Betrachter einprägen, wie die letzten Sonnenstrahlen, welche die Berggipfel zum Leuchten bringen. Oder die besonderen Stimmungen vor einem Gewitter. Bergbauernhöfe und Berge aus grober Spachteltechnik stellen einen starken Kontrast zum pinselgemalten Himmel dar. Die Technik eignet sich ideal, die einfach gebauten Häuser und die Berglandschaften darzustellen. Die Farben werden direkt auf der Spachtel gemischt. Die Farben lassen die Bilder, je nach Blickwinkel und Sonneneinstrahlung, in einem anderen Licht erscheinen. Der Erlös aus dem Verkauf der Bilder kommt der Kinderkrebshilfe zu Gute.



Ausdrucksstarke Gefühle mit einem Hauch von Poesie zeigen die Bilder von Gertrude Haidacher.

„Bunte Vielfalt“. Die Bilder von Gertrud Haidacher ordnen sich in etwa im Begriff Expressionismus ein. Die figuralen Bildkompositionen vermitteln ausdrucksvolle Gefühle, Flexibilität und einen Schuss Poesie und halten die Kostbarkeit eines flüchtigen Augenblickes fest. Die Werke sind aus einem Guss mit Kraft und Ausdruck gemalt und vermitteln eine eigene Handschrift mit besonderer Note.



Mag.^a Carmen Wachter-Stoffaneller
Interessentenberatung

Leben lang lernen

Im Alter Träume erfüllen und endlich Zeit haben für jene Aktivitäten und Interessen, die bislang zu kurz gekommen sind. Befreit von den langjährigen Pflichten aus Beruf und Alltag starten Maria und Maximilian in der Residenz Veldidenapark neu durch. Wenn die beiden von ihrem „neuen“ Leben erzählen, strahlen ihre Augen. Dass Maria ein Studium begonnen hat und Maximilian ehrenamtlich in einer Non-Profit-Organisation tätig ist, ist für beide nichts Besonderes. Sie sehen sich nicht als Vorbild, sondern als Vorbote. Lebenslanges Lernen werde in einem Jahrzehnt ganz normal sein. So gewagt ist die Prognose nicht. Dafür sprechen neue Erkenntnisse in der Hirnforschung. „Das menschliche Gehirn bleibt bis ins hohe Alter veränderbar. Durch Training und Bewegung lässt sich die geistige Leistungsfähigkeit steigern“, sagt Prof. Ursula Staudinger von der Bremer Jacobs Universität. Die Altersforscherin plädiert dafür, dass alle Menschen ein Leben lang Neues lernen sollten.

Die Residenz Veldidenapark hat dem neuen Trend Rechnung getragen und bietet ein breites Aktivitätenprogramm. Dazu zählen Gedächtnistraining, Literaturnachmittage, Lesungen mit Diskussionsforen, Theaterabende, Schach-, Bridge- und Tarockrunden und Kinovorführungen im Residenzokino, so wie ein eigenes Bewegungsprogramm mit gezielten Übungen und interessante Wanderungen und Spaziergänge. Exkursionen zu renommierten kulturellen Einrichtungen runden das Programm ab. Das hausinterne Bewegungstraining fördert Gehirn und Muskeln. Wenn eine neue motorische Übung einstudiert wird, arbeitet der Geist auf Hochtouren. Sobald die Übung aber beherrscht wird und automatisch abläuft, muss sich der Kopf nicht mehr anstrengen und das Gehirn hat keine Stimulanz mehr. Darum ist es wichtig, sich immer wieder neuen Reize auszusetzen, also Neues zu lernen.

„Mirabell digital“

von Simone Pfeiffer

14

Zu Beginn des neuen Jahres befindet sich die Residenz Mirabell voller Tatendrang mit neuen Gedanken, neuen Wegen. In diesem Sinne lud die Residenz Mirabell zum Informationstag, um das „Neue im Neuen Jahr“ der Residenz vorzustellen.



Michael Rabenstein präsentiert den Life Manager von „Mirabell digital“

Neue Wohnkonzepte mit digitaler Unterstützung stellte der geschäftsführende Direktor Michael Wolfrum vor. Nicht nur von den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der neuen technischen Kommunikationssysteme wie die neue „Residenz-App“ (www.seniorenresidenzen.co.at/app) konnten sich die Gäste im Zuge einer Präsentation von Michael Rabenstein von der Firma „use it!“ ein Bild machen, sondern auch die neu eingerichteten Seniorenappartments des Hauses kennenlernen. Bei zahlreichen Hausführungen wurden die neuen Wohnkonzepte der Residenz Mirabell anschaulich erläutert.

Zur Stärkung der Anwesenden zauberte Küchenchef Martin Leue wieder einmal ein delikates Fingerfood-Bufferet, das man zur „Mittagsstunde“ im Clubraum eröffnete. Bei einem Achterl und anregenden Gesprächen konnte man sich schließlich die Zeit bis zur Verlosung des Gewinnspiels, wo man unter anderem Tablets und einen mehrtägigen Aufenthalt in der Residenz Mirabell gewinnen konnte.



Das Leben ist ein Zirkus

Eigentlich wäre das Motto des Faschings „Zirkus – Manege frei“ gewesen. Die Realität war aber eine andere, ohne wilde Tiere, Dompteure, Hochseilakrobaten. In Ermangelung an wilden Tieren oder jener, die sie bändigen sollten, dachten sich die meisten wohl: „Das Leben ist ohnehin ein Zirkus“.

von Andrea Weilguni

So griffen die meisten der Gäste auf eine Figur zurück, die zwar im Zirkus auch immer vertreten ist, aber eben nicht nur. Der Clown. So war es wohl mehr eine Art Jahrmarkt, denn ein Zirkus. Und Clowns gab es einige.



Der geschäftsführende Direktor (rechts im Bild) hielt eine pffiffige Büttrede.

Die geladenen Gäste strömten in den Wintergarten und wurden dabei einerseits von einer burlesquen jungen und jonglierenden Dame, Noemi Casafino (ERASMUS+) und dem charmanten ZIVI, Clemens Schnegg, ebenfalls burlesque gehalten, begrüßt. Im Wintergarten ging's dann gleich mit flotter Musik los. Michael Wolfrum, (geschäftsführender Direktor), ebenso Clown mit feuerrotem Haar und ebensolcher Hose und Nase, hielt noch eine pffiffige Büttrede, bevor man musikalisch durchstartete und die Beine und Hände gegen Himmel ge-

worfen wurden. Verletzt wurde erstaunlicherweise niemand. Keine Dame und derer waren viele, hatte die Chance als Mauerblümchen zu enden. Den wenigen Herren ging es nicht unähnlich. Da wurde getanzt, geschunkelt, mit den Hüften gewackelt (also wer noch konnte) und als Polonaise formiert durch den Wintergarten gezogen. Wirklich warm wurde es dabei.

Eine willkommene Hitze-Unterbrechung brachte die eigens von den Mitarbeiterinnen der Senioren Residenz Mirabell kreierte Einlage. Sechs Damen, die bekannten „Sechs Mirabellen“ in weiß und schwarz tanzten. Das, denkt man, ist jetzt noch nichts Besonderes. Aber wem gehören jetzt die schwarzen Beine und die weißen, war das überhaupt ein Paar. Wieso sind die



Großartig war die Ballett-Einlage der „Sechs Mirabellen“.

Oberkörper so verschoben. Da stimmt doch was nicht. Als würde man vor einer leibhaftigen Sinnestäuschung stehen. Die eigene Wahrnehmung hatte zu tun. Aber die Bilder sprechen für sich. Unglaubliche Momente mit herzlichstem Lachen untermalt, ergaben sich.



Pina Coladas, ein Doppelherz-Stamperl und viel Liebe gab es bei der Herzerlbar.

Ja und so nebenbei gab es auch noch eine Herzerlbar. Unzählige Herzvariationen. Plüschige. Haarige. Schokoladene. Zuckrige. Nicht zu vergessen die eigenen. Alles eben, was das Herz begehrt. Von Liebe durchströmt – was sonst braucht man in Zeiten wie diesen – wurden vor allem zig Pina Coladas gemixt und getrunken. Der Duft von frisch gepopptem Korn durchzog die Reihen und wurde ansprechend mittels eines Bauchladens feilgeboten. Und manche Clowns kamen sich da doch etwas näher. Da war auch noch die scheue Ballonkünstlerin, Noemi. Sie modellierte aus dünnen Ballonen süße Hunde, Herzen, Hüte, sogar ein Schwert für einen römischen Feldherren – man merkt, das Fest war international. Nicht umsonst spricht man von den legendären Faschingsfesten in der Residenz Mirabell in Salzburg.

Neue Direktorin

Mit 1. April 2018 hat die Residenz Mirabell eine neue Direktorin. Die aus Zell am See stammende Mag.^a Barbara Volgger wird die Leitung des Hauses übernehmen. Barbara Volgger hat Psy-



Mag.^a Barbara Volgger, die neue Direktorin der Residenz Mirabell in Salzburg.

chologie und Betriebswirtschaft in Salzburg studiert. Zuletzt leitete Sie eine sozialtherapeutische Einrichtung für junge Erwachsene und Senioren mit seelischer Behinderung. In ihrer Freizeit geht die neue Direktorin gerne wandern, laufen, schwimmen oder macht Yoga.

Schöne Gärten

von Simone Pfeiffer

ORF-Pflanzenflüsterer und Biogärtner Karl Ploberger führte sein Publikum mit einem Vortrag durch die schönsten Gärten Englands: von den Gärten Londons über „Highgrove“, dem privaten Garten des „Prince of Wales“ bis zur „Chelsea Flower Show“, dem jährlich stattfindenden Ereignis für Gartenfreunde. Diese Gartenschau findet jedes Jahr an fünf Tagen im Mai im Royal Hospital im Londoner Stadtteil Chelsea auf einer Fläche von 4,5 Hektar statt.



Interessentenberaterin Birgit Gebetsroither und ORF-Pflanzenflüsterer Karl Ploberger.

Da vergaß man doch glatt die grauen Tage der Winterzeit. Im Anschluss gab Herr Ploberger dem aufmerksamen Publikum wertvolle Tipps zur Pflanzenhaltung in Garten und Wohnung und beantwortete jegliche Fragen, die den Anwesenden auf der Zunge brannten. Wer wollte, konnte sich nach Ende des Vortrags ein Autogramm des Pflanzenflüsterers erbitten, so wie ein gemeinsames Foto ergattern.

Foto-Rückblick



Ganz traditionell lud man Aschermittwoch zum Heringsschmaus in die Residenz Mirabell.



„Hoch sollen Sie leben!“ – Quartalsgeburtstagsfeier in der Residenz Mirabell. Wir gratulieren herzlich!



Sabine Niedermüller
BScN, Pflegedirektorin

Einmal um die Welt

Von Sibirien bis Neuseeland. Aber alles der Reihe nach. – Mein Name ist Sabine Niedermüller und ich bin seit Februar 2018 die neue Pflegedirektorin in der Residenz Mirabell. Ich freue mich sehr hier sein zu dürfen. Noch viel mehr aber freue ich mich, mit Ihnen ein Stück gemeinsam des Weges gehen zu können. Sie fragen sich jetzt vielleicht: Wer ist sie und was tut sie hier? Ich bin in Salzburg geboren und in Oberösterreich aufgewachsen. In Wien habe ich Gesundheits- und Krankenpflege, sowie Pflegemanagement studiert. Die letzten vier Jahre habe ich eine öffentliche Langzeiteinrichtung geleitet.

Und dann habe ich gekündigt und bin einmal um die Welt gereist. Ich war bei eisiger Kälte in Sibirien und der Mongolei, im fremden China, im schönen Vietnam, im „Kiwi“-Neuseeland und in den USA. Und jetzt bin ich hier. Meine Neugierde für Kultur, Land und Leute macht mich zu einer dynamischen, jungen Frau, mit ehrlichem Interesse an meinen Mitmenschen und mit dem Wunsch Professionalität und Integrität, privat und beruflich, zu leben.

Professionalität heißt für mich fachlich effektiv und effizient zu sein – sprich: Die richtigen Dinge tun und die Dinge richtig zu tun. Integrität aber, stellt etwas ganz Wesentliches, tief Menschliches für mich dar, nämlich mit hoher, moralischer Wertevorstellung jedem zu begegnen. Aus dieser Haltung heraus, entwickelte sich der Wunsch in einer Führungsposition meine Interessen und Ansprüche anderen weiterzugeben, Verantwortung zu übernehmen und mit Know-How, Kraft und Mut zu lenken.

Ich freue mich sehr darauf, eben diese Werthaltungen in meiner Funktion als Pflegedirektorin transportieren zu dürfen, um Ihr Wohl – zumindest in einem Teilbereich – mitzugestalten.

Vernissagen

von Alexandra Raidl

16

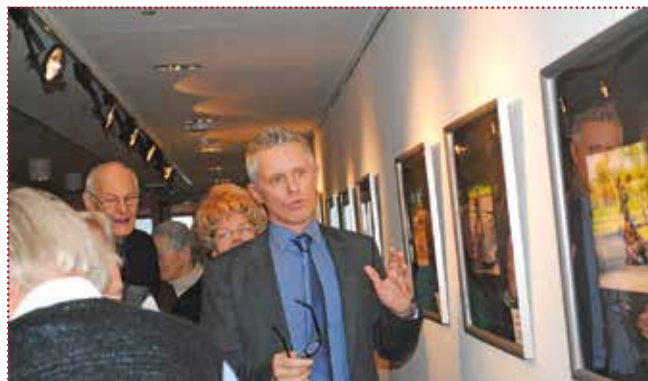
„Flügelschlag“ haben die drei KünstlerInnen Beate Krebs, Alexandra Della Toffola und Andreas Elgert ihre Ausstellung in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa genannt. „Ein Blick zum Himmel ist ein Blick, der Freiheit verspricht“, sagte Beate Krebs in ihrer Einführung, „beobachten wir dabei den Flügelschlag eines Vogels vermittelt uns das ein Ge-



Farbenprächtig waren die Bilder der Ausstellung „Flügelschlag“ in der Senioren Residenz.

fühl von Unbeschwertheit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung“. Diese Gefühle spiegeln sich in den farbenprächtigen Bildern wider, die das Publikum in der Galerie bestaunen konnte.

„Bewegung und Stillstand“ lautete der Titel der Fotoausstellung von Martin Dreiszker. Motive, die scheinbar stillstehen oder sich doch bewegen zeigt der Hobbyfotograf in seiner ersten öffentlichen Ausstellung. Auch gibt er einen Einblick in die Welt der Makrofotografie. – Martin Dreiszker arbeitet als Gastronomieleiter in der Senioren Residenz Am Kurpark.



Dynamische und faszinierende Fotos zeigt Martin Dreiszker in seiner ersten Ausstellung.



„Die 70er Jahre“ – eine Faschingsfeier

Beim Faschingsfest in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa ließ man die wilden 70er Jahre wieder aufleben. Großartig war auch die Tischdekoration mit „echten“ Luftballonblumen. Bei der Musik von Manfred Resch wurde noch bis spät am Abend getanzt.

von Georg Amschl

Riesige Luftballon-Blumen schmückten den Speisesaal. Faschingskräpfen und ein kalter Gourmetteller bildeten den kulinarischen Rahmen. Für die gute Stimmung sorgten die Bewohner und Bewohnerinnen der Senioren Residenz selbst. Kunstvolle und tolle Verkleidungen hatte

man gewählt, um so die Feierkultur der wilden 70er Jahre wieder aufleben zu lassen.

Die 70er Jahre. Wer die Feierkultur der 70er Jahre aus eigener Erfahrung kennt, den umringt beim Gedanken daran ein seliges Lächeln. Werden dann auch noch die 60er erwähnt, wünschen sich viele zurück. Es waren die Hippie-Jahre, die Zeit der Losgelassenheit und des Vergnügens. Die 70er-Jahre gelten aber heute auch als eine Zeit von Krisen, Umbrüchen und Veränderungen. Zu diesem Eindruck tragen nicht zuletzt die beiden Ölpreiskrisen von 1973/74 und 1979 bei, sowie das Ende des langen Nachkriegsbooms. Das Ende des Vietnamkrieges und die Geiselnahme im Hauptquartier der OPEC in Wien im Jahr 1975 gehörten auch dazu.



Wild wie die 70er Jahre waren auch die Kostüme der Ballgäste.



Kunstvoll die Blumendekoration auf den Tischen: eine echte „Luftballonia Blumia“.



Danke an alle Mitarbeiter/-innen für die großartige Unterstützung und Vorbereitung.

„Rolliausflug“

Die U1-Verlängerung macht es möglich. Der „Rolliausflug“ des Tageszentrums der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa führte dieses Mal durch die Wiener Altstadt. Vom Hohen Markt ging es über den Platz am Hof bis zum Stephansplatz. Begeistert waren alle von dem Ausflug. Das herrliche Winterwetter tat das seine dazu bei. Einziger Wehrmutstropfen war der etwas beschwerliche Abstieg zur U-Bahn am Stephansplatz, da es hier nur einen Lift gibt, was mit acht Rollstühlen in Konkurrenz zu Müttern mit Kinderwägen zu langen Wartezeiten führt. Aber was wäre ein gelernter Wiener, wenn er nicht raunzt. – Aber das ist eine andere Geschichte.



Interessant ist Wiens Geschichte allemal, wie hier am Judenplatz.

Spielenachmittag

Spielen zum Vergnügen, zur Entspannung oder allein aus Freude. 30 Damen und Herrn frönten in ihrem Spieltrieb. Ob Brett- oder Kartenspiel, alles konnte man ausprobieren. Und so hieß es für viele „Mensch ärgere dich nicht“. Körperlich anspruchsvoller war da schon das Shuffleboard auf dem „glatten Tanzboden“ im Speisesaal. Beim Shuffleboard müssen mit Hilfe eines sogenannten Cues, einer Art „Schieber“, runde Scheiben auf die gegenüberliegende Seite eines rechteckigen Spielfeldes beschleunigt werden, um dort auf markierten, möglichst hohen Punktefeldern liegenzubleiben. Nach drei Stunden konnten sich viele nur schwer von ihrem Spiel trennen. – Aber eines ist sicher: eine Revanche folgt.



Aufgrund des großen Erfolgs, gab es mittlerweile schon einen zweiten Spielnachmittag.

Foto-Rückblick

Bunt und vielfältig waren die Veranstaltungen und Aktivitäten in den letzten vier Monaten. Hier ein kurzer Rundblick.



Im Februar fand das erste Billardtturnier in der Senioren Residenz statt.



Selbstgemachte Bauernkrapfen gab es in der Faschingszeit im Tageszentrum.



Konzert mit Barbara Moser, sowie Lara und Luca Kusztrich in Theater in der Senioren Residenz.



Zur Sicherheit der Bewohner übten Mitarbeiter Evakuierungsmaßnahmen für den Brandfall.

Wussten Sie, dass ...

... 1805 die Frankfurter in Wien erfunden wurden. – 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.



Mag.ª Alexandra Raidl
Ernährungswissenschaftlerin

► Richtig Essen

Richtig Essen und Trinken, aber wie?

Essen und Trinken sind elementare Lebensbedürfnisse, die bis ins hohe Alter von Bedeutung sind. Dem Küchen- und Serviceteam der Residenz ist das sehr bewusst und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bemühen sich, auf die individuellen Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner einzugehen. Doch darf eines nicht außer Acht gelassen werden, der Körper ist im Laufe der Jahrzehnte Veränderungen unterworfen.



Präsentation des Buches "Ernährung im Alter" in der Senioren Residenz Am Kurpark.

Die äußeren Veränderungen wie Hauttrockenheit oder Bewegungseinschränkungen werden jedem Menschen beim Blick in den Spiegel sichtbar. Gleichzeitig sinkt der Kalorienverbrauch, der Bedarf an Nährstoffen bleibt gleich oder steigt sogar. Das bedeutet, dass es auch im höheren Alter wichtig ist, beim täglichen Speiseplan auf Ausgewogenheit zu achten.

Im Rahmen eines Vortrags konnten sich die Bewohnerinnen und Bewohner informieren, welche Lebensmittelgruppen im individuellen Speiseplan enthalten sein sollen und warum sie für das Wohlbefinden wichtig sind. Ganz besonders bedeutsam ist es, sowohl in der warmen als auch in der kalten Jahreszeit zu trinken. Die Trinkbar in der Residenz lädt Bewohnerinnen, Bewohner und Gäste ein, einen kräftigen Schluck Wasser zu nehmen. Manchmal braucht es nur einen kleinen Schubs in die richtige Richtung.

Spitze Feder



von Josef Blank

„Wer zu viel mitschleppt, wird nicht weit kommen. Die Fastenzeit kann als Weg durch die Wüste verstanden werden – und helfen, zur ursprünglichen Freiheit zu finden“ (Bruder Andreas Knapp).

Wenn wir vom Fasten reden, dann denken wir an das Wörtchen „weniger“. Weniger essen, weniger trinken, ebenso Einschränkung bei Nikotin und Alkohol. Das ist aber nur die eine Seite des Fastens.

18

Eine etwas krassere Abart des Fastens habe ich jahrelang betrieben: das Fasten-Wandern auf der Insel Sylt. Meistens blieb ich eine Woche, manchmal auch zwei, bei ausschließlich flüssiger Ernährung. Ich sagte immer, ich mache meinen inneren Frühjahrsputz, weil die Zeit meistens Ende Mai bis Anfang Juni war. Ich könnte nun von dieser nordfriesischen Insel – meiner Meinung nach oft fälschlich auch als Schickimicki-Insel bezeichnet – viel erzählen, aber da würde ich vom Thema abschweifen. Nur noch so viel: Der Klimawandel hat auch dort bereits das seine geleistet und nun regnet es viel und der Sturm an der Nordsee wurde heftiger.

Die gläubigen Muslime haben den Fastenmonat Ramadan. Es ist der neunte Monat des islamischen Mondkalenders und daher ändert sich dieser Termin von Jahr zu Jahr. Sie fasten vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenuntergang und wenn dann der Ramadan auf die Monate Juli / August fällt, kann es vorkommen, dass sie von sechs Uhr in der Früh bis abends um neun weder flüssige noch feste Nahrung zu sich nehmen dürfen. Ob das gesund ist, weiß nur Allah. Bei den Christen geht die Fastenzeit vom Aschermittwoch bis zum Ostertag und das sind 40 Tage. Die Zahl vierzig ist eine mystische, denn Jesus war 40 Tage in der Wüste.

Ich meine, Fasten soll nicht an eine bestimmte Zeit gebunden sein, denn man kann es das ganze Jahr machen. Es geht dabei auch um die „Geistige Abrüstung“, das Kürzertreten, die Entschleunigung, die Besinnung auf die wichtigen Dinge des Lebens, wie Freundschaft, Kunst und Kultur. Zu wissen, was man alles zum Leben nicht braucht, macht glücklich und frei!

Sudoku 1 (mittel)

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

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)

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

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

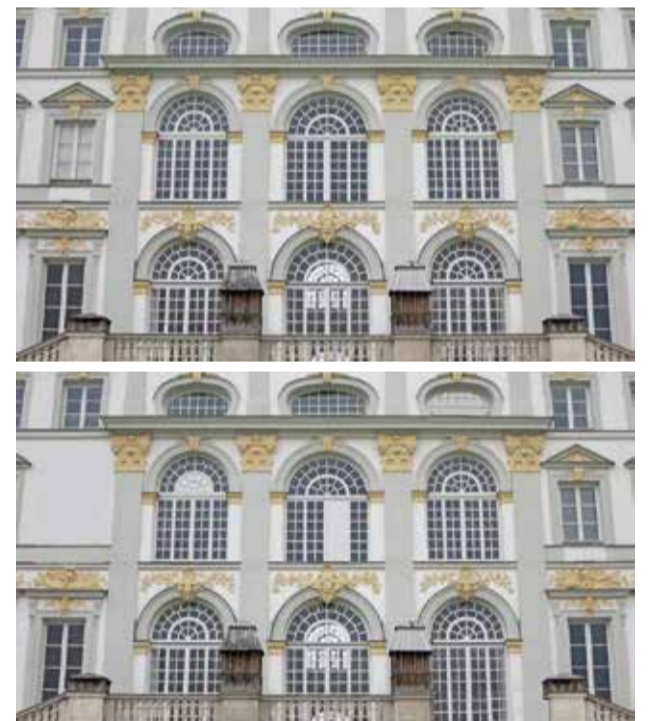
5	8	1	4	2	3	7	6	9
4	9	3	8	7	6	2	5	1
2	7	6	5	1	9	4	3	8
7	4	9	2	3	1	5	8	6
6	3	5	7	4	8	1	9	2
1	2	8	9	6	5	3	4	7
8	1	7	3	9	4	6	2	5
3	5	2	6	8	7	9	1	4
9	6	4	1	5	2	8	7	3

Karikatur



„Schönheit muss leiden“
Zeichnung von Inge Gänßle

Finden Sie den Unterschied



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

Impressum

„Residenz Spiegel“, Ausgabe 12 / April 2018

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 Simone Pfeiffer (Salzburg), Mag.^a Carmen Wachter-Stoffaneller (Innsbruck)
Namentlich gekennzeichnete Beiträge (Kolumnen, etc.) müssen nicht die Meinung der Redaktion wieder geben.

FOTOS

amschl, Unterkreuter, Raidl, fotolia.com, pixabay.com, 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

Sie sind die erste Anlaufstelle für Bewohner und Gäste, die Damen der Rezeptionen in den einzelnen Residenzen. Teilweise sind die Rezeptionen sogar 24 Stunden besetzt.



Das Team der Rezeption in der Residenz Mirabell in Salzburg.

„Freundlichkeit und eine große Bereitschaft individuelle Lösungen zu finden, ist eine Voraussetzung für diesen Beruf“, erzählt Heike Erlbacher, die Leiterin des Rezeptionsteams der Residenz Mirabell in Salzburg. „2016 wurde das Rezeptionsteam der Residenz Mirabell sogar mit dem Premium-Residenzen Award ausgezeichnet“, so Erlbacher.

Rund um den Globus

Österreich. – Mit lautem Gesang, Schildern und ihren rosaroten Pussyhat-Hauben haben sich im Februar rund 50 „**Omas gegen Rechts**“ vor dem Bezirksamt für den dritten Bezirk in Wien versammelt, um das Frauenvolksbegehren zu unterzeichnen. Die kultigen selbst gestrickten Wollhauben der rebellischen Omas, die ursprünglich bei Demonstrationen gegen US-Präsident Donald Trump zum Einsatz kamen, bot die Kunsthalle Wien gegen freie Spende an.



USA. – Marna Clarke (74) ist **Fotografin**. Sie fotografiert vor allem sich selbst, ihren Partner Igor, das Haus und den Strand. „Als ich 70 Jahre alt war begann ich mich selbst für alt zu halten“, erzählt Marna. „Ich wollte sehen, wie 'alt' ich aussah. Also fing ich an, Fotos von meinem nackten Körper zu machen: Füße, Hände, Oberkörper, Arme, Beine, Gesicht, Haare.“ Marnas Fotografien funktionieren als stille, aber mächtige Rebellionen gegen die Mainstream-Kultur, eine Kultur, die ältere Körper als irrelevant und unwürdig abtut.

Deutschland. – Eine **neue Generation** von Senioren kommt in die Altenheime. Die Senioren von morgen wollen via W-Lan im Internet surfen. Und: Sie schreiben Whats-App-Nachrichten, fast wie Jugendliche, nur etwas seltener. Die ehemals jungen Wilden haben teilweise Tattoos und manche hören nicht mehr Klassik oder Schlager, sondern Rock oder Punk. Der Umbruch beginnt, – wenn auch langsam.

USA. – **Yoko Ono** ist vermutlich die meistgehasste Witwe der Rockgeschichte, obwohl inzwischen längst geklärt ist, dass die Trennung der Beatles nicht auf ihr Konto geht. Die Pionierin der Performance- und Konzept-Kunst hat mit diversen Alben der Popkultur Denkanstöße geliefert. Im Februar wurde Yoko Ono, die Witwe von John Lennon, 85 Jahre alt.

19

365 TAGE FÜR IHRE BEHAGLICHKEIT



EHRNHOFER
INSTALLATIONS-GMBH

GAS WASSER HEIZUNG ALTERNATIVANLAGEN PHOTOVOLTAIK KLIMA LÜFTUNG
FÜR SIE ERREICHBAR UNTER:

0699 / 11 30 31 76

2486 LANDEGG

E MAIL: ALEXANDER@EHRNHOFER 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, eine Bibliothek, sowie über 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