

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 16 • August 2019

Der Hund ist das beliebteste Haustier der Österreicher – auf Platz zwei der Beliebtheitskala: die Katze.

Bei 30 Prozent der Österreicher hat sich ein Haustier „ins Herz geschummelt“. Tiere wecken Emotionen. Vor allem für ältere Menschen ist es positiv ein Tier zu haben, da es die eigene Vitalität fördert. Auch in der Psychotherapie werden oft Tiere eingesetzt. Sie können in uns Emotionen freisetzen, um so die Selbstwahrnehmung sichtbar zu machen. Doris Redl ist Psychotherapeutin und arbeitet mit Pferden als Co-Therapeuten.

Lesen Sie mehr auf Seite 02



Aus dem Inhalt:

Seite 03

Perspektiven

Die Kolumne der Geschäftsführung

Seite 04 bis 06

Mit Tieren leben in der Residenz

Interviews zum Thema

Seite 08

Über das Verhältnis von Mensch zu Tier

Dürers Feldhase

Seite 10

Von Schildkröten „leben“ lernen

Rezepte zum Altwerden

Seite 08 bis 11

Kunst & Kultur, Reisen, Kulinarisches und Gesundheit & Fitness

Seite 18

Pfeffer's „Spitze Feder“

Rätsel & Impressum

Mit News aus Wien, Salzburg, und Innsbruck

Einblicke & Ausblicke

„Katzeklo, Katzeklo – ja das macht die Katze froh, ...“, sang 1993 der deutsche Unterhaltungskünstler Helge Schneider. „Katzeklo“ erinnert musikalisch an den Jazz-Schlager der 1950er Jahre und gilt als Schneider's Hauptwerk, das seinen musikalischen Durchbruch bedeutete.

Mit Katzenklos und wie glücklich Katzen nach Gebrauch desselben sind, haben wir uns zwar nicht beschäftigt, jedoch haben wir wieder einige interessante Personen zum Interview eingeladen. Das Thema: Wie lebt es sich denn mit einem Haustier in einer Senioren Residenz? – Von Katze, Hund und Wellensittich bis hin zum Pferd war alles dabei. Eines haben alle gemeinsam, sie hatten schon immer ein Tier (ab Seite 4).

Katzen haben irgendetwas Mystisches an sich. Schon die Ägypter verehrten die Katzengöttin Bastet (Seite 7). Auch die Kunst beschäftigte sich immer wieder mit dem Verhältnis von Mensch und Tier – erwähnt sei hier kurz auch Dürers

Hase (Seite 8). Schildkröten sind besondere Wesen. Langsam und gemächlich bewegen sie sich durch ihren Lebensraum. Was können wir Menschen von diesen Tieren lernen? – Mehr dazu auf Seite 10.

Editorial

von Georg Amschl
Chefredakteur



Weiters finden Sie in dieser Ausgabe noch Tipps für eine gesunde Haut und wie man fit und gesund durch heiße Sommertage kommt (Seite 11). – Im Reisetipp dürfen wir

Sie in das goldene Land Myanmar entführen (Seite 9)

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen der Sommersausgabe des „Residenz Spiegels“. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an redaktion@seniorenresidenzen.co.at



Pferde als Therapeuten

Doris Redl ist Psychotherapeutin und arbeitet mit Pferden als Co-Therapeuten. In der pferdegestützten Psychotherapie können Emotionen freigesetzt werden, um so Selbst- und Fremdwahrnehmung sichtbar zu machen.

von Maurizio Cirillo

Welchen Stellenwert können Pferde in der Beziehung zum Menschen einnehmen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten von Beziehungen mit Pferden: als Objekt für den Einsatz zur Erreichung bestimmter Ziele und Zwecke (*Sport- oder Arbeitspferd*) und als Subjekt kann es als Familienmitglied, Partner oder Freund gehandelt werden. Durch einen tierischen Partner im Alter können sich viele Menschen weniger einsam fühlen und bleiben damit geistig und körperlich flexibel. Des Weiteren können sie durch die Übernahme von Verantwortung einen (weiteren) Sinn im Leben finden.

Wie zeigen Tiere Emotionen und Gefühle?

Wir konnten noch nie ein Pferd lachen oder weinen sehen. Pferde aber empfinden definitiv Freude und Trauer. Sie artikulieren dies auf ihre eigene Art und Weise. Ein trauerndes Pferd kann die Nahrungsaufnahme komplett verweigern. Mein Pferd Krümel drückt seine Freude aus, indem er mich anblubbert, sobald er mich wahrnimmt und das ist oftmals bevor ich ihn überhaupt sehe. Pferde kommunizieren unter den Artgenossen und mit Menschen anhand von Lauten

wie Wiehern, Blubbern und Schnauben sowie durch die nonverbale Sprache. – Wenn Pferde sich ängstigen, spannen sie Gesicht und den ganzen Körper an (*Falten um die Augen und das Maul, Vergrößerung der Augen und der Nüstern, kurzes Ausstoßen von Luft*), je nach Ausmaß der Angst schlagen sie aus und/oder flüchten. Pferde zeigen Zuneigung und Zufriedenheit zu ihren Artgenossen und zu Menschen, indem sie durch bestimmte Laute begrüßen, mit der Nase Kontakt aufnehmen, Ohren spitzen, Fellpflege betreiben, den Kopf senken und eine angenehme Ruhe ausstrahlen. Pferde

„... allein durch die Betrachtung und Berührung von Tieren können vorhandene negative Emotionen in positive gewandelt werden.“

Doris Redl, Psychotherapeutin

bemerken aufgrund der Mimik und Körpersprache, ob den Menschen etwas bedrückt oder ob er glücklich ist. Dementsprechend sind sie auch in ihrem Verhalten gedämpfter oder motivierter.

Was kann man unter pferdegestützter Psychotherapie verstehen?

Durch den persönlichen Kontakt mit dem Pferd können Emotionen freigesetzt werden (*wie Freude, Liebe, Zuversicht, Zufriedenheit*) und diese lenken von komplizierten Denkpro-

zessen ab. In der pferdegestützten Psychotherapie besteht die Möglichkeit, die Selbst- und Fremdwahrnehmung sichtbar und besprechbar zu machen. Das Pferd ist Co-Therapeut und seine Funktion dabei ist, die unbewussten Verhaltensweisen aufzuzeigen.

Im Normalfall sitzen Klienten mit mir in meiner psychotherapeutischen Praxis. In der Horse'N Soul Ranch erweitern wir den Erlebnishorizont durch die Pferde. In dieser veränderten Therapie und durch die Erweiterung der Optionen durch das Pferd besteht die Möglichkeit, Neues auszuprobieren und eventuell zu anderen, hilfreicherer Lösungen zu kommen. In Einzel-, Paar-, Familien- oder Gruppenübungen wird schnell sichtbar, welche Fähigkeiten, Stärken und Schwächen Menschen haben. Verhaltensänderungen auf der nonverbalen, körperlichen Ebene können in der Arbeit mit den Pferden erprobt und geübt werden. Es können dadurch neue Erfahrungen und Erkenntnisse gemacht bzw. erlebt werden.

Das Pferd dient als Katalysator, dies wird von der Therapeutin aufgegriffen und unterstützt damit den Klienten, seine eigenen Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren, damit Lebenskrisen bewältigt werden können. Bei der Arbeit mit Pferden spiegeln diese ein Bild unserer wahren Natur und enthüllen Charaktereigenschaften und Qualitäten in uns, die bis dato unerkannt oder unbewusst waren. Das Pferd nimmt sein Gegenüber unvoreingenommen wahr und je nach der Gefühlslage des Klienten ist das Pferd motiviert und lässt sich von der Person bereitwillig führen oder es ignoriert die Person.

Was sollten Oma und Opa zu ihren Enkelkindern sagen, wenn sich diese Pferden nähern?

Objektiv gesehen sollten sich die Enkelkinder aus Sicherheitsgründen nur dann einem Pferd annähern, wenn der Pferdebesitzer damit einverstanden und das Pferd entspannt und zufrieden ist. Ist dies der Fall, dann ist es wichtig, sich dem Pferd respektvoll anzunähern, indem man z.B. seinen Handrücken zeigt, damit das Pferd von sich aus einen freiwilligen Kontakt herstellen kann. Jedoch besteht immer ein gewisses Restrisiko, da Pferde Fluchttiere sind.

Doris Redl

ist Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision in Wien.

Tel. 0676 / 447 99 55
www.praxisinbalance.at





Hund, Katz' und Meerschweinchen

„Tiere haben diese tolle Eigenschaft, sich in die Herzen der Menschen zu schummeln“, sagt die Wiener Tierärztin Sonja Fasthuber. Für ältere Menschen ist es sehr positiv ein Tier zu haben, da es die eigene Vitalität fördert.

von Georg Amschl

Mitten im kleinen Weinort Oberlaa – unweit der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa – sticht einem das orange Haus der Wiener Tierärztin Sonja Fasthuber ins Auge. Praxis, Tierpension und Hundesalon sind hier vereint.

Tiere im Alter. „Inkontinenz ist eines von vielen Themen, wenn man vom geriatrischen Tier spricht, also dem Tier, das schon etwas in die Jahre gekommen ist“, sagt Fasthuber. So müsse man zunächst abklären, ob nicht ein Nieren- oder Blasenproblem bestehe. „Stellt sich heraus, dass die Inkontinenz nur eine altersbedingte Lockerheit des Schließmuskels ist, so lässt sich das gut durch Medikamente unterstützen“, so die Tierärztin.

Wie beim Menschen sollte man auch bei Tieren regelmäßig eine Vorsorgeuntersuchung machen, um schon frühzeitig mögliche Erkrankungen erkennen zu können. „So kann man Herz-Kreislauf Erkrankungen recht leicht mit einem Herz-Ultraschall erkennen“, erklärt Sonja Fasthuber. Auch sollte auf eine gesunde Ernährung des vierbeinigen Lieblings geachtet werden. So ist menschliche Nahrung für Tiere nicht gesund, da sie einen zu hohen Anteil an Salz und anderen Geschmacksstoffen enthält. „Katze und Hund sind jedoch Fleischfresser“, sagt sie.

Wenn Tier und Besitzer alt werden. „Das ist ein schwieriges Thema. Hier muss man sich immer die jeweiligen Umstände anschauen: sind zum Beispiel Gebrechen da, dass man nicht mehr so weit spazieren gehen kann. Viele ältere Leute haben aber eine gute Infrastruktur und helfende Hände um sich, die bei der Versorgung von Tieren helfen. Man kann sich auch Fremdhilfe nehmen, dass jemand regelmäßig mit dem Hund spazieren geht“, sagt Sonja Fasthuber.

Urlaub vom Herrl. „Wir übernehmen Hund, Katze oder Meerschweinchen zu einem bestimmten Tagsatz zur Betreuung. Das reicht von ein paar Tagen bis hin zu ein paar Wochen“, so Fasthuber. Nicht nur im Fall einer längeren Urlaubsreise kann man das Service der Tierpension in Anspruch nehmen. Auch im Fall eines Krankenhausaufenthalts wäre dies eine ideale Lösung. „Jedoch sollte für solche Fälle schon vorher mit uns Kontakt aufgenommen werden“, sagt die Tierärztin.

Dr. Sonja Fasthuber

ist Tierärztin in Wien-Oberlaa und betreibt auch eine Tierpension und einen Hundesalon.
Tel. 0664 / 596 52 67
www.tierservicecenter.at



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführer

Perspektiven

Da lässt sich's leben. – Ob mit oder ohne Haustier bietet die Residenz Veldidenapark seit einem Vierteljahrhundert ein großzügiges Ambiente mit einem Hauch von Extravaganz und einem breitgestreuten Angebot zu einem attraktiven Preis. Qualität und Stil müssen nicht teuer sein.

03

Die Ausgangslage. – Die Lebenserwartung in Tirol stieg in den letzten 20 Jahren bei den Frauen auf 84 Jahre und bei den Männern auf 79 Jahre an. Aktuelle Bevölkerungsprognosen gehen davon aus, dass die Zahl der über 75-jährigen Tirolerinnen und Tiroler bis zum Jahr 2022 auf etwa 73.000 anwachsen wird. Bis zum Jahr 2050 wird sich die Zahl der über 75-jährigen in Tirol sogar mehr als verdoppeln, so aktuelle Prognosen.

Ein kurzer Rückblick. – 1994 wurde die vom Team Achammer-Tritthart & Partner geplante Residenz Veldidenapark im Innsbrucker Stadtteil Wilten eröffnet. 2003 wurde die Residenz als eine der ersten Seniorenreinrichtungen in Österreich entsprechend dem Internationalen Qualitätsstandard ISO 9001 zertifiziert. Im Jahr 2010 wurde das hochwertige Angebot für aktives Wohnen in Tirol mit der Eröffnung von modernen Wohnlounges erweitert. Eine speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen entwickelte Beleuchtungstechnik trägt seither für eine stimmungsvolle Atmosphäre bei. Zum heurigen Jubiläum blickt man mit Stolz in der Residenz Veldidenapark auf 25-Jahre Qualitäts- und Innovationsführerschaft im Bereich der Senioreneinrichtungen in Tirol, wie auch in Österreich, zurück.

Ein Dankeschön. – „Ich bin glücklich hier zu wohnen“ oder „in der Residenz Veldidenapark fühle ich mich sehr wohl“. Über diese und ähnliche positiven Rückmeldungen freut sich nicht nur das Team der Residenz, sondern auch ich als Geschäftsführer der Senioren Residenzen – egal ob Sie mit oder ohne vierbeinigen Liebling bei uns wohnen.

„Der Hund war die Alarmanlage“

von Simone Pfeifer

Die ehemalige Unternehmerin Margareta (86) wohnt erst seit kurzer Zeit in der Residenz Mirabell in Salzburg. Tiere waren schon immer Wegbegleiter in ihrem Leben.

Welche Tiere hatten Sie?

Margareta: Wir hatten Hund und Katz.

Warum wollten Sie ein Haustier?

Margareta: Als meine Tochter klein war, hatten unsere damaligen Nachbarn eine kleine Katze. Da wollte sie auch ein eigenes Kätzchen. Der Hund war unsere "Alarmanlage", wir hatten ihn zur Sicherheit.

Haben Sie Tiere auch trainiert oder ihnen Sachen beigebracht?

Margareta: Den Hund schon, dem haben wir vor allem Kommandos beigebracht.

04



Margareta ist leider ohne Haustier in die Residenz Mirabell gezogen.

Der Schriftsteller George Bernhard Shaw sagte einmal: "Tiere sind meine Freunde, und ich esse meine Freunde nicht". Was meinen Sie, hat er Recht?

Margareta: Ja, irgendwie schon. Als ich klein war, hielten wir Hasen und Hühner, die ich liebend gern gefüttert habe. Ich konnte sie nicht essen.

Vegetarier zu sein bzw. vegan zu sein liegt derzeit im Trend. "Vegetarier essen keine Tiere, aber sie fressen ihnen das Futter weg", kommentierte Robert Lembke einst. Stimmt das?

Margareta: Ich muss jetzt nachdenken, was man da alles wegessen könnte (*lacht*). Nein, ich finde die Aussage etwas übertrieben.

Was waren Ihre Beweggründe in die Residenz Mirabell in Salzburg zu ziehen?

Margareta: Nach dem frühen Ableben meines Mannes kam irgendwann das Gefühl von Verlassenheit auf. Meine Tochter, die auch in Salzburg wohnt, hat mich auf die Senioren Residenz hier aufmerksam gemacht.



Ein Apartment für 'Kessie'

„Das Apartment muss im untersten Stock mit Blick in den Veldidenapark sein, damit meine Katze sich wohlfühlt“, so der Wunsch von Sonja (91) als sie sich für ein Apartment in der Residenz Veldidenapark interessierte.

von Carmen Wachter-Stoffaneller

Sie leben mit Ihrer Katze „Kessie“ nun seit einigen Monaten in der Residenz. Haben Sie sich beide schon gut eingelebt?

Sonja: Ja. Wir beide fühlen uns sehr wohl. 'Kessie' ist sehr zutraulich und liebesbedürftig und gar nicht eigensinnig wie man das sonst oft von Katzen hört. Fremden gegenüber ist sie sehr scheu. Wenn unerwarteter Besuch kommt, versteckt sie sich im Kasten.



„'Kessie' ist bei Fremden sehr scheu und lässt sich nicht gerne fotografieren“, erzählt Sonja.

Wann haben Sie ein Haustier?

Sonja: Ich liebe Tiere und liebe es für sie zu sorgen und sie zu streicheln.

Hatten Sie vor Ihrer Katze „Kessie“ auch schon Haustiere?

Sonja: In meiner Kindheit, die ich in Mannheim verbrachte, hatten wir einen Kater, der Peterle hieß, den wir alle sehr liebten. Als Peterle starb, war es in der Kriegszeit leider nicht mehr möglich ein Haustier zu halten. Das nächste Haustier

hatte ich erst wieder gemeinsam mit meinem Mann, eine Dackelhündin mit dem Namen Soferl. Als ein Sänger des Tiroler Landestheaters kurz vor der Premiere erkrankte, sprang mein Mann, der zu dieser Zeit Intendant des Tiroler Landestheaters war, als Papageno ein. Nach der Vorstellung schenkte das Ensemble ihm einen Hundekorb. Das war für uns der Anstoß uns endlich einen Hund zu kaufen, das Soferl. Als ein Bekannter meines Mannes ein Engagement in Mailand annahm, suchte er einen Platz für seinen Neufundländer und plötzlich hatte das Soferl mit Urs einen Nebenbuhler. Das Soferl hat geknurrte und ließ Urs ein halbes Jahr nicht ins Wohnzimmer. Urs musste im Vorzimmer bleiben. Wie gutmütig der große Urs und wie frech das Soferl war, zeigte sich auch bei einem Benefizabend für den Tierschutzverein im Tiroler Landestheater. Mein Mann Helmut betrat mit dem Soferl und mit Urs die Bühne und sang ein Lied über einen großen und einen kleinen Hund. Das Kollegium schenkte Urs danach einen großen und dem Soferl einen kleinen Kalbsknochen. Das Soferl schnappte Urs frech den großen Knochen weg und verschwand mit beiden. Urs überließ dem Soferl großzügig beide Knochen. Nach diesen beiden Hunden hatten wir immer Neufundländer oder Berner Sennenhunde, die sich vor allem durch ihren Beschützerinstinkt auszeichneten.



Züchterin aus Leidenschaft

Einen Pferdeleberkäse zu essen wäre für Bianca (68) ein rein emotionales Problem. Die ganze Freude der Chemikerin und Patentrichterin gilt ihren Pferden. – Ihr Traum: Stute und Hengst aus eigener Züchtung zu kreuzen.

von Georg Amschl

In Wien haben die Fiakerpferde ab einer gewissen Temperatur hitzefrei. Ist das gut?

Bianca: Ja, weil in der Innenstadt ist es noch um einiges wärmer. Die Straßen sind viel heißer, als wenn Pferde auf Gras laufen oder im Stall stehen. – Aber ich finde, die Fiakerpferde sind immer sehr gut gepflegt.

Haben Sie auch selbst Pferde?

Bianca: Ja, ich habe noch sechs Pferde im Wienerwald und einen alten Wallach in Deutschland bei einer Freundin. – Irgendwann habe ich angefangen zu züchten und wenn man züchtet, dann muss man verkaufen. Das war bei mir der Schwachpunkt, denn das Verkaufen ist nicht lustig. Plötzlich hat man so viele Pferde – wenn man die alle geputzt hat, dann braucht man nicht mehr reiten zu gehen. Dass ich zu züchten anfing, war so nicht geplant.

Wie ist ihre Pferdeleidenschaft entstanden?

Bianca: Ich bin in Amsterdam geboren und da gab es keine Pferde in der Stadt. Das einzige Pferd, das ich kannte gehörte dem 'Schillenboer' (niederländisch für Schalenbauer), der mit seinem Pferd und einem großen Wagen die ganzen Grünabfälle abgeholt hat. Und dieses Riesentier – so sanftmütig wie es ist – hat mich als Kind fasziniert. Ich habe es immer gestreichelt. Eines Tages sagte mein Vater, dass mein Bruder und ich einen Sport wählen durften. Ich habe mich fürs Reiten entschieden. Die

Reitschule war zwar nicht besonders gut, aber die Liebe zu den Pferden ist immer geblieben, auch während meines Studiums.

Hatten Sie schon immer Haustiere?

Bianca: Zuhause hatten wir Wellensittiche. Die waren sehr süß. Tiere im Allgemeinen mag ich schon sehr und das merken sie auch, denn sie kommen auf mich zu.



Bianca liebt ihre Vollblutraberpferde. Diese Rasse hat ihr schon immer sehr gut gefallen.

Welche Beweggründe hatten Sie in die Senioren Residenz zu ziehen?

Bianca: Zuhause habe ich mich um meine alte Mutter gekümmert. Ich dachte, dass es mir einmal genauso gehen könnte. Da ich keine Tochter habe, die sich um mich kümmern könnte, suchte ich für meine Pension eine „sichere Umgebung“ und fand die Senioren Residenz im Internet. So bin ich von München – zusammen mit meinen Pferden – nach Wien übersiedelt. Wer will denn nicht in Wien wohnen? (lacht)

Wordrap

Wir haben Margareta, Sonja, Bianca, Helga und Elisabeth zum Wordrap gebeten. Das ist ihnen spontan zu folgenden Begriffen eingefallen:

Tiere sind für mich ...

Margareta: „ ... eine Freude.“

Sonja: „ ... zum Liebhaben.“

Bianca: „ ... mein Leben.“

Helga: „ ... Gefährten.“

Elisabeth: „ ... Kameraden.“

Mein Lieblingstier ist ...

Margareta: „ ... Hund.“

Sonja: „ ... Hund.“

Bianca: „ ... Pferd.“

Helga: „ ... Hund.“

Elisabeth: „ ... Hund.“

Das mag ich an Haustieren ...

Margareta: „ ... wenn sie folgen.“

Bianca: „ ... Ehrlichkeit.“

Helga: „ ... Bereitschaft zum Schmusen.“

Elisabeth: „ ... dass sie jederzeit da sind.“

Sommer ist ...

Margareta: „ ... wunderschön.“

Sonja: „ ... Sonne.“

Bianca: „ ... viele Fliegen.“

Helga: „ ... Urlaubszeit.“

Elisabeth: „ ... schön.“

Katzen sind ...

Margareta: „ ... nicht unbedingt meine besten Freunde.“

Sonja: „ ... Schmeichler und Kratzbürsten.“

Bianca: „ ... lieb, süß und nett.“

Helga: „ ... distanziert.“

Elisabeth: „ ... Einzelgänger.“

Hunde sind ...

Margareta: „ ... gute Begleiter.“

Sonja: „ ... treu.“

Bianca: „ ... nett.“

Helga: „ ... selbstständig.“

Elisabeth: „ ... Kumpel.“

Gerne würde ich ...

Margareta: „ ... kleine Reisen machen.“

Bianca: „ ... bin eigentlich total zufrieden.“

Helga: „ ... lange gesund bleiben.“





„Ein schöner Hund ist nicht dumm!“

Helga (79) ist auf den Hund gekommen. Schon seit dreißig Jahren ist 'des Menschen bester Freund' an ihrer Seite. Die Ausbildung von Hunden ist ihr Hobby. Den Hundeführerschein sieht sie positiv.

von Georg Amschl

Ich stehe vor Helga's Apartment in der Senioren Residenz und läute. Hundegebell ist zu hören – dann Ruhe. Mit einem entschuldigenden Lächeln öffnet die promovierte Soziologin die Tür. „Ich musste nur schnell 'Fibi' ins Badezimmer sperren. Sie ist nämlich immer so stürmisch bei Besuchern, die sie nicht kennt“, sagt Helga und ergänzt, „Nehmen Sie bitte Platz. Ich lasse 'Fibi' nun raus. Bitte greifen Sie sie nicht



Von sogenannten Listenhunde hält Helga nichts, denn es ist alles nur eine Erziehungssache.

an. Sie kommt von selber auf Sie zu.“ – Und wirklich, Minuten später sind wir beste Freunde, 'Fibi' und ich.

Helga hatte vor Jahren Nachbarn, die eine graue Mittelschnauzer-Hündin hatten. Diese Hündin war oft alleine im Garten und Helga hat sie durch das Fenster beobachtet. Sie war fasziniert, wie gut die Hündin sich selbst beschäftigte: Die Hündin spielte häufig mit einer

Krähe. Die Krähe saß auf einem niedrigen Ast, die Hündin sprang hoch, die Krähe flatterte auf den nächsthöheren Ast, kam dann wieder herunter, der Hund sprang wieder hinauf. Das alles ohne Aggression - es war von beiden Seiten ein Spiel. „Diese Selbständigkeit der Hündin gefiel mir so, dass ich meinem Mann einen Schnauzer schenkte“, erzählt Helga lachend, „und es war ein sehr schöner Hund“. - In der Hundeschule sagte man: „Schöne Hunde sind alle dumm!“ Das wollte sie nicht auf sich und ihrem Hund sitzen lassen. So begann sie mit dem Riesenschnauzer eine Ausbildung zum Fährtenhund und schafften es in die höchste Fährtehunde Klasse. In weiterer Folge bildete Helga den Hund zur Trümmersuche aus. „Mit meinem zweiten Hund hab ich von Anfang an die Ausbildung zum Rettungshund gemacht“, sagt Helga. Diese Trainings mit den Hunden sind zu einem Hobby für Helga geworden. „Je länger ich mit Hunden gearbeitet habe, umso größer wurde meine Hochachtung vor den Fähigkeiten der Hunde“, sagt Helga.

Sie habe auch Katzen und andere Haustiere gehabt, aber zu Hunden baue man einfach mehr Beziehung auf. Bei 'Fibi' habe Helga das Gefühl, dass sie ihr große Dankbarkeit entgegen bringe, da es der Hündin an ihrem früheren Platz schlecht ergangen sei.

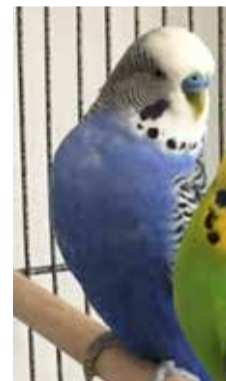
Schwere Entscheidung

Elisabeth (75) hat einen Vogel – oder Die Hundefreundin hat ihre neuen Ganz ohne Tiere wollte sie aber nicht

von Georg

Warum haben Sie zwei Wellensittiche als Haustiere?

Elisabeth: Wir hatten immer Tiere. Dreißig Jahre hatten wir Hunde. Als mein Mann verstorben ist, habe ich einen sibirischen Husky von ihm 'geerbt'. Und als der Hund altersmäßig in den 'Hundehimmel' übersiedelt ist, hab ich zu einem Freund gesagt: 'Du ich brauche wieder einen Hund. Ich kann nicht ohne!' – Der Freund hat gesagt: 'Bist du wahnsinnig, nimm dir einen Wellensittich, der macht in der Früh "Pieps" und alles ist gut.' Aber das kam für mich nicht in Frage, ich holte einen Mischling aus einer ungarischen Tötungsstation. Da es mir gesundheitlich nicht so gut ging, beschloss ich in die Senioren Residenz zu ziehen. Und so machte ich das „Abenteuer Übersiedeln“ vom Ableben meines dritten Hundes abhängig. Für den Hund wäre die Umstellung von Haus mit Garten zu Wohnung mit Aufzug eine Zumutung gewesen. Als ich dann schließlich hier einzog, war ich ein Jahr ohne ein Haustier. Ohne irgend jemanden zu dem man 'Guten Morgen' sagen kann. Da erinnerte ich mich an die Worte des Freundes: 'Nimm einen Wellensittich'. Und so rief ich ihn an und sagte: 'Du, ich bekomme einen Wellen-



ng: Hund oder Vogel?

**r besser gesagt zwei Wellensittiche.
zwei Mitbewohner lieben gelernt.
t in der Senioren Residenz wohnen.**

Amschl

sittich'. Darauf sagte er: 'Na endlich!'. Er half mir beim Kauf der Vögel und beim Käfigaufbau. – Nun habe ich eine große Freude mit den zwei Vögeln, obwohl Käfig putzen auch Arbeit ist.

Kann man zu einem Wellensittich auch so eine Beziehung aufbauen, wie zu einem Hund?

Elisabeth: Nein, aber ich mag sie gerne.

Hatten Sie als Kind auch schon Haustiere?

Elisabeth: Einer meiner Brüder hatte eine Katze. Das war die Katze für alle. – Mit meinem Mann hatten wir dann einen Papagei, mehrere Vögel

und eine Schildkröte. Dann brachte mein damals pubertierender Sohn ein, in einem Weinkeller geborenes, Hundebaby ins Haus. Was glauben sie, wem der Hund blieb, als der Junior ausgezogen ist? (*lacht*).

Haben Sie ihren Haustieren etwas beigebracht?

Elisabeth: Hunde muss man erziehen, sonst erziehen sie uns Menschen. Zu

den Wellensittichen habe ich von Anfang an gesagt 'Grüß di Gott'. Und ich bilde mir ein, dass die zwei diese Spachmelodie irgendwie wiederholen.

Was war Ihnen wichtig als Sie in die Senioren Residenz gezogen sind?

Elisabeth: Die Sicherheit, dass immer jemand für mich da ist.



Bildnachweis: amschl (1), MC (2), D.M.A.Z. (1), privat (1)



07

Stubentiger oder Schmusekätzchen?

Katzen hätten sieben Leben, so sagt man, und einen Hang zu Egoismus und Faulheit. Dem Menschen sind sie Nutztier und Gefährte zugleich.

von Eva Kohl

Unsere Familie saß mit Besuch zu Tisch und ich servierte eben den Schweinsbraten, als unsere Katze durch die offene Gartentür ins Zimmer kam. Stolz erhobenen Hauptes brachte sie ihre erste selbstgefangene Maus. Mir entwich ein Schrei. Die Katze suchte das Weite nach draußen, doch nicht ohne zuvor vor Schreck das Maul aufzureißen. Und die Maus, noch nicht ganz so tot wie sie eigentlich sein sollte, suchte ebenfalls das Weite – leider unter der Kredenz.

Manchmal vergessen wir zu leicht, dass unsere Stubentiger Raubtiere sind, Nachfahren der afrikanischen Falbkatze. Seit der Sesshaftwerdung des Menschen suchten Katzen seine Nähe. Zum Haustier wurden sie erstmals im Altertum im arabischen Raum: Sie dienten schon damals zur Mäusejagd, aber auch zur Jagd auf Wasservögel.

Mystisches Fabelwesen

Die Pupillen je nach Bedarf zum schmalen Schlitz verengt, wirken Katzen auf viele Menschen fast magisch. Schon die Ägypter verehrten die Katzengöttin Bastet. Im persischen Zoroastrismus, in Indien, China und Japan erlangte die Katze religiöse Bedeutung. Die nordische Götting Freya fährt in einem von zwei Katzen gezogenen Wagen und im Koran kann man von Mohammeds Lieblingskatze erfahren.

Auch die jüdisch-christliche Tradition hat ihre Katzengeschichte: Eine orientalische Sage erzählt von einer Mäuseplage auf der Arche Noah. Als die Nager drohten, die letzten Vorräte zu plündern, bat Noah den Löwen um Hilfe. Der König der Tiere reagierte nicht. Doch als seine Gemahlin nieste, sprangen aus ihrer Nase zwei mähenlose Minilöwen: das erste Katzenpaar.

Rattenfänger und Therapeuten

In Europa gewann die Katze an Bedeutung, als im Mittelalter mit den Handelsschiffen auch Mäuse und Ratten eingeschleppt wurden. Heute hat sie nur noch im ländlichen Raum diese Rolle als Mausjäger inne: Sie ist seit den 1990er Jahren das häufigste wirtschaftlich nicht genutzte Haustier weltweit.

Eine neue Aufgabe haben Katzen aber als Therapiebegleit-Tiere erlangt: Traumatisierten Kindern helfen sie bei der Entwicklung sozialer Fähigkeiten, und im Hospiz schenken sie Nähe und Berührung.

Bei eingangs geschilderter Episode nahmen unsere Gäste den unerwarteten Besuch mit Humor. Unser Schmusekätzchen legt ihre Jagdtrophäen seither brav auf der Hausmatte ab.

Albrecht Dürer

Ab 20. September in der Albertina

Mit nahezu 140 Arbeiten besitzt die ALBERTINA den weltweit bedeutendsten Bestand an Zeichnungen Albrecht Dürers (1471–1528). Die um wertvolle internationale Leihgaben ergänzte Ausstellung präsentiert Dürers zeichnerische, druckgrafische und malerische Werke als einander ebenbürtige künstlerische Leistungen. Mit ihren wertvollen Exponaten bietet sie Einblicke in neueste wissenschaftliche Erkenntnisse.

Die Sammlungsgeschichte von Albrecht Dürers Œuvre in der ALBERTINA ist von besonderer Bedeutung: Seine Provenienz lässt sich lückenlos bis ins Jahr 1528 zurückverfolgen und bildet damit ein seit fast 500 Jahren geschlossen erhaltenes Konvolut aus Dürers Werkstatt. Schwerpunkte dieser Sammlung sind die Familienbildnisse und Tier- und Pflanzenstudien, sowie die Kopf-, Hand- und Gewandstudien auf farbigem Papier, von denen sich ein Großteil in der ALBERTINA befindet.

08



„Der Flügel einer Blauracke“ von Albrecht Dürer (um 1500, Aquarell)

Die Sammlung bietet daher wie keine andere den idealen Ausgangspunkt, um Dürers gedankliches Konzept über die Zeichnung im Werkstattbetrieb zu rekonstruieren und sich dadurch auch seiner persönlichen, vom Gedankengut des frühen Humanismus geprägten Kunstauffassung zu nähern.

Einige in ihrer Zuschreibung bislang umstrittenen Werke können durch jahrelange Forschung nun sicher Dürer zugeordnet werden. Erstmals seit 2003, als die ALBERTINA zu ihrer Wiedereröffnung eine halbe Million BesucherInnen begrüßen konnte, wird Dürers Werk wieder umfassend präsentiert. Mit über 100 Zeichnungen, einem Dutzend Gemälde, persönlichen Aufzeichnungen und anderen seltenen Dokumenten ist das Werk des Renaissance-Genies wie nie zuvor in dieser Kostbarkeit und Fülle zu erleben.



Über das Verhältnis von Mensch zu Tier

Wie können die Beziehungen zwischen Menschen und Tieren aussehen? Kann es die einen ohne die anderen geben? – Dies sind Fragen, die Dürer mit seiner Arbeit Feldhase aufwirft.

von Maurizio Cirillo

In der Genesis werden Tiere vor dem Menschen erschaffen. Die Menschen wiederum sollen dann über die Tiere herrschen. Ist dies immer so gewesen und ist es vom Menschen moralisch vertretbar über Tiere zu verfügen? Dies sind einige der Fragen, die in der wohl berühmtesten Darstellung eines Tieres verhandelt werden: in Albrecht Dürers Feldhasen. Der Feldhase ist ein kleines, im Jahr 1502 gemaltes Aquarell, von welchem sich der Blick nur schwer abwenden lässt. Die Ohren aufgestellt, wirkt der Hase aufmerksam abwartend. Vielleicht aber auch skeptisch, bereit im nächsten Augenblick aufzuspringen und davon zu hoppeln. Detailgetreu können wir den Hasen ausgerechnet in diesem Moment des Innehaltens beobachten. Dieser Augenblick der Ungewissheit, wo Stillstand jeden Moment in Bewegung umschlagen kann, ist wohl das Faszinierende an diesem Aquarell.

Schon im Mittelalter begann man danach zu streben, die Natur, so getreu wie möglich darzustellen. In der Renaissance, zu der auch Albrecht Dürer zuzuordnen ist, perfektionierte man dies noch um ein Weiteres. Trotz all der Reduktion des Feldhasens gibt es ein kleines Detail, das man nur beim genaueren Betrachten erkennen kann: im rechten Auge zeichnet sich eine Spiegelung ab. Zu sehen sind zwei Fenster, die auf

einen Raum verweisen. Einer Legende nach, hat Dürer einen Hasen bei einem Hochwasser vor dem Ertrinken gerettet und diesen zu sich genommen. Der Hase könnte demnach, während er portraitiert wurde, in Dürers Atelier gesessen haben und nicht, wie es seine Haltung vermuten lässt, in freier Wildbahn.

Worum geht es Dürer in diesem Bild? Lediglich um die detailgetreue Darstellung eines Tieres? Was genau steckt hinter diesem kleinen Detail? Ich denke, dass Dürer genau hier die Mensch-Tier-Beziehung reflektiert. Aus einer klassischen Naturstudie wird plötzlich viel mehr, der Kontext erweitert sich. Etwas von Menschenhand Geschaffenes, oder der Mensch an sich, spiegelt sich im Tier wieder. Kritisiert Dürer mit diesem Detail etwa die Domestizierung von Tieren? Vielleicht ist es aber auch eine Anspielung darauf, dass Menschen ohne Tiere nicht leben können, sei es in einer symbiotischen oder einer beherrschenden Beziehung. Dieses kleine Detail mitdenkend, wirkt der Hase plötzlich ehrfurchtsvoller und erhabener. Was sehen Sie in Dürers Feldhasen? Erkennen Sie das Fenster in seinem Auge? Ab September können Sie in der Ausstellung Albrecht Dürer den Feldhasen und zahlreiche weitere Arbeiten im Original in der Albertina bewundern.



Myanmar – das goldene Land

„Du versuchst, dich zu schützen, indem du sagst, es sei nicht wahr, doch es ist eine Schönheit, die betäubt und atemlos macht.“ – Immer wieder kommen mir diese Worte des Schriftstellers Rudyard Kipling in den Sinn.

von Carmen Wachter-Stoffaneller

Der Weg in die Freiheit

Lange Zeit war es schwierig, Myanmar, das alte Burma, zu bereisen. Die Militärregierung führte ein strenges Regime mit vielen Verboten, die nicht nur die Birmanen, sondern auch die Touristen betrafen. 2015 gewann die National League for Democracy/NLD die ersten freien Wahlen seit 25 Jahren und das Land öffnete sich der Welt. Deren Parteivorsitzende, die Freiheitskämpferin und Friedensnobelpreisträgerin Aung Sa Suu Kyi, führt das Land nun zu sozialer Gerechtigkeit, Demokratie und Freiheit.



Tropische Früchte, Gemüse, Getreide, Gewürze – die Märkte in Mandalay sind ein Fest für alle Sinne.

Wir starten unsere Reise in Yangon, der alten Hauptstadt. Mit unzähligen Fotos im Gepäck und interessanten Diskussionen mit birmesischen Studenten verließen wir spät abends das Gelände der 2.500 Jahre alten Shwedagon-Pagode. Die goldenen Stupas zählen zu den be-

rühmtesten der Welt und sind das religiöse Zentrum Myanmars. Yangon ist eine bunte, lebendige Stadt mit vielen Märkten, Pagoden, einem riesengroßen See, modernen Wolkenkratzern, Bildungseinrichtungen und ersten internationalen Shops und Hotels. Die Investoren sind zumeist Chinesen und Inder.



Von der U-Bein-Brücke in Amarapura sieht man die Fischerboote im Taungthaman See.

Unser nächster Stopp: die Königsstadt Mandalay am Irrawaddyfluss. Im Zentrum befindet sich der von einem riesigen, rechteckigen 52 Meter breiten Wassergraben umgebende Palast, der in den 90er Jahren von Zwangsarbeitern der Militärregierung wieder nachgebaut wurde, nachdem der alte Palast aus der Konbaung-Dynastie im zweiten Weltkrieg zerstört worden ist. Als wir uns dem rekonstruierten Palast näherten, entdeckten wir, dass Männer mit bloßen Händen die Außenwände

schrubbten, die uns an Zwangsarbeiter erinnerten. Daher entschlossen wir uns, den Palast nicht zu besichtigen. Vorbei an Pagoden und Buddha-Schreinen wanderten wir hinauf zum Mandalay-Hügel und wurden mit einem fantastischen Ausblick belohnt. Am nächsten Tag ging es zur U-Bein-Brücke, der längsten Teakholz-Brücke der Welt, südlich von Mandalay am Taung Tha Man See gelegen. Den Abschluss unserer Reise bildeten der Besuch eines Jade-Marktes, sowie eine Ballonfahrt über Bagan mit seinen weitreichenden Pagodenfeldern und eine Fahrt auf dem Inlesee, bekannt für die Einbeinfischer und Lotuswebereien.

Land & Leute

Mit einer Fläche von 676.578 Quadratkilometern ist Myanmar nach Indonesien das zweitgrößte Land in Südostasien. An der Grenze zu Tibet liegt der höchste Berg Südostasiens, der 5.881 Meter hohe Hkakabo Razi.



Novizen wird aus Gründen der absoluten Reinheit das komplette Körper- und Kopfhaar rasiert.

Myanmar ist ein Vielvölkerstaat mit rund 55 Millionen Einwohnern. Rund 89 Prozent der Bevölkerung gehören dem Buddhismus an (vor allem Birmanen), der das Alltagsleben in Myanmar prägt und der so tief in der Gesellschaft verwurzelt ist, wie nirgendwo sonst in Südostasien. Mönche ziehen in ihren safranroten Roben noch vor Sonnenaufgang von Haus zu Haus und lassen sich ihre Almosenschalen füllen. Frauen bestreichen sich das Gesicht mit einer gelben Paste (Thanaka), Männer tragen auch heute noch einen langen Wickelrock (Longyi) und Rikscha-Fahrer werden immer noch als Meister („Saya“ – gebräuchliche Anrede und Titel für Lehrer, Ärzte und jede Art von Vorgesetzten) angesprochen.

Reisezeit

Die beste Reisezeit ist von November bis März. In dieser Zeit ist das Wetter wie in einem angenehmen europäischen Sommer. Im April und Mai sollte man auf eine Reise lieber verzichten. In dieser Zeit steigen die Temperaturen dann ohne weiteres über 40°C, selbst in Yangon. Die Regenzeit geht von Mai bis Oktober.

Rezept-Tipp

Geflügelsalat mit Chicoreé

Zutaten für 2 Portionen

- 150 g Putenbrust
- 1 Tl. Pflanzenöl
- 1 Zitrone, 2 Orangen
- Paprikapulver edelsüß
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 Stauden Chicoreé

Zubereitung: Putenbrust waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Putenbrust mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Zitronensaft mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Die Putenbrust mit der Marinade bepinseln und 10 Minuten abkühlen lassen. Den Chicoreé putzen, waschen, halbieren, die Strünke keilförmig herausschneiden und den unteren Teil in Scheiben schneiden. Die oberen Chicoreéblätter auf dem Teller anrichten. Orangen schälen und die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtsegmente mit einem Messer herausschneiden. Die Putenbrust in Würfel schneiden, mit den Orangenfilets und den Chicoreéscheiben vermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.



Mariniertes Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Staudensellerie
- 1 kleiner Zucchini
- 2 große rote Paprikaschoten
- 2 Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer
- 100 ml passierte Tomaten
- Rosmarin; 4 Scheiben Weißbrot

Zubereitung: Sellerie, Zucchini, Paprikaschoten waschen, putzen und schneiden in eine Schüssel geben, kräftig salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln sehr fein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und bei schwacher Hitze einkochen lassen. Die Tomatenpüree-Mischung unter das Gemüse rühren und mindestens 1 Stunde durchziehen lassen. Das Gemüse mit Rosmarin garnieren.



Von Schildkröten „leben“ lernen

Schildkröten sind besondere Wesen. Langsam und gemächlich bewegen sie sich durch ihren Lebensraum. Was machte sie zu Überlebenskünstlern? Was können wir Menschen von diesen Tieren lernen?

von Alexandra Raidl

Seit ca. drei Jahren lebt die Schildkröte Macon – eine ca. 25-30 Jahre männliche Landschildkröte – im Garten der Senioren Residenz Am Kupark Wien-Oberlaa. Viele Bewohner schauen täglich bei Macon vorbei. Manchmal gelingt es, ihn auf dem Weg von seiner Behausung zum frisch gefüllten Futter-Schälchen zu beobachten. Er frisst für sein Leben gerne Tomaten, Gurkenscheiben und Apfelstücke, obgleich Löwenzahn, Wegerich, Brennnessel und ähnliche Kräuter ebenso auf dem Speiseplan stehen.

Das kleine Maul wird dann weit aufgerissen und ein Bissen abgezupft. Er kaut langsam und bedächtig. Genauso wie wir Menschen es tun sollten. 20-30 Mal sollte man einen Bissen kauen, die Nahrung gut einspeicheln, so werden die verschiedenen Aromen des Gerichts nach und nach freigesetzt. Enzyme –man kann sich diese wie kleine „Scheren“ vorstellen – können viel besser an die Nährstoffe heran und beginnen mit den ersten Schritten der Verdauung.

Wer schnell und hastig isst, leidet häufiger an Völlegefühl und Blähungen. Nach dem Essen ruht Macon in seiner Behausung oder er sucht sich ein schattiges Plätzchen unter der Bambushecke, muss dafür jedoch heftig seine kurzen Beinchen bewegen, was seiner Muskulatur sehr gut tut.

Ein entspanntes Leben sorgt für ein hohes Alter. Europäische Landschildkröten werden bis zu 70 Jahre alt. Eine 2006 im Zoo von Kairo verstorbene Galapagos-Riesenschildkröte wurde stolze 270 Jahre alt. Sie sind wechselwarme Tiere, der Stoffwechsel ist reduziert und von der Umgebungstemperatur abhängig. Je langsamer das Herz schlägt, desto langsamer ist auch der Stoffwechsel, wodurch das Tier langsamer altert. Erreicht eine Schildkröte eine gewisse Größe, so hat sie keine Feinde mehr. Sie lebt ein sehr entspanntes Leben. Vor allem scheint die Größe entscheidend für die Lebenserwartung eines Tieres zu sein. Große Tiere haben eine größere Chance, älter zu werden. Das lässt sich auch bei Elefanten oder Walen feststellen.

Dr. Roland Prinzinger von der Goethe-Universität Frankfurt am Main ist der Ansicht, dass zahlreiche, sehr variable Zahnräder der Lebensuhr ineinandergreifen, die den zeitlichen Ablauf des Lebens beeinflussen. Sie gewährleisten so eine hohe Flexibilität der Organismen. Vieles spricht dafür, dass Gene die Grundlage dafür festlegen, wie lange unsere biologische Uhr tickt. Ein wichtiger Aspekt ist allerdings der Stoffwechsel, die ultimative Grundlage jeden Lebens. – Essen wir weniger und gesünder und leben wir gelassener, so können wir unsere Lebensspanne ein wenig verlängern.



Fit in der Sommerhitze

Sommerhitze stellt für viele eine hohe körperliche Belastung dar. Oft fehlt es daran, sich unter einem Baumschatten etwas Abkühlung zu verschaffen. Um Hitzetage gut zu überstehen, gilt es ein paar Dinge zu beachten.

von Alexandra Raidl

Ab 30°C Außentemperatur beginnt unser Körper Schweiß abzugeben, um sich zu kühlen. Der Schweiß verdunstet auf der Haut und kühlt den Körper ab. Bis zu fünf Liter Flüssigkeit verlieren wir dadurch – und auch wertvolle Mineralien. Der Flüssigkeitsverlust führt dazu, dass man sich angespannt und matt fühlt. Die ersten Symptome sind Schwächegefühl, Schwindel und Herz-Kreislaufbeschwerden. Es stellt sich Müdigkeit, Unkonzentriertheit und das Gefühl eines trockenen Mundes ein. Bei Menschen mit Atemwegserkrankungen kann Kurzatmigkeit auftreten.



Baumschatten in Parks oder Wäldern können bei großer Hitze Abkühlung verschaffen.

Um die Wärme schneller nach außen zu transportieren, erweitern sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt. Durch erweiterte Venen in den Beinen läuft dort viel Blut zusammen und es tritt Flüssigkeit ins Gewebe über, sodass sich Wasseransammlungen (sog. Hitzeödeme) bil-

den. Es hilft, die Beine immer wieder hoch zu legen und aktiv Fußgymnastik zu betreiben. Füße kreisen lassen, die Fußspitzen hoch- und runterbewegen, sind sehr einfache Übungen mit guter Wirkung. Ein kühles Fußbad oder ein feuchtes Handtuch im Nacken sorgt für Erleichterung an heißen Tagen. Bei älteren Erwachsenen geht die Temperaturregulation langsamer vonstatten. Deshalb sollten Senioren Erledigungen oder Spaziergänge am frühen Vormittag machen. Weite und helle Bekleidung unterstützt die kühlende Luftzirkulation auf der Haut. Eine Kopfbedeckung vermeidet eine Überhitzung des Kopfes. Während des Tages empfiehlt es sich in der kühlen Wohnung zu bleiben und zu jeder vollen Stunde zimmerwarme Getränke (je Portion ca. 200ml) zu trinken. Sehr kalte oder heiße Getränke, sowie fettige Gerichte belasten den Körper zusätzlich. Um den Verlust an Mineralstoffen auszugleichen, sind Obst und Gemüsegerichte empfehlenswert.

Kühlung an heißen Tagen

- **ausreichend Wasser trinken** (zu kalte Getränke vermeiden)
- **Kalorienarme und leichte Kost** mit hohem Wassergehalt (z.B.: frisches Obst, Gemüse, klare Suppen und Salate)
- **Kühlen des Körpers** durch Duschen, kalte Wickel oder kalte Fußbäder



Monika Bartl, BSc.
DGKS, Wundmanagerin

Gesunde Haut

Auf unserer Haut tummeln sich zahlreiche Lebewesen. In Form von Bakterien und Pilzen bilden sie die Hautflora, die die Haut vor gefährlichen Eindringlingen schützt. Sogar nach dem Waschen können an bestimmten Bereichen noch bis zu drei Millionen Bakterien pro Quadratzentimeter zurückbleiben. Auf der gesunden Haut richten sie jedoch keinen Schaden an, im Gegenteil: die Besiedelung der Haut mit diesen Bakterien verringert die Chance für krankhafte Keime. Im Normalfall bemerken wir nichts von unseren Mitbewohnern bis es zu einer Störung dieses Zusammenspiels kommt. Innere Einflüsse, die das Gleichgewicht einer gesunden Hautflora stören können, sind z.B. hormonelle Veränderungen, falsche Ernährung, die Einnahme von Antibiotika und ein geschädigtes Immunsystem.

Im Winter verursacht das Heizen trockene Raumluft, im Sommer kann die Haut durch verstärktes Schwitzen und übertriebenes Waschen mit ungeeigneten Pflegeprodukten gereizt sein. Abgesehen von ausreichender Flüssigkeitszufuhr durch Trinken können wir die „guten“ Mikroorganismen von außen mit einer entsprechenden Hautpflege unterstützen. Speziell der pH-Wert des Säureschutzmantels soll sich im optimalen Bereich befinden, so können sich krankmachende Keime nicht durchsetzen.

Im Normalfall reicht Wasser zur Reinigung aus. Werden Seife oder Syndets verwendet, greifen die waschaktiven Substanzen mehr oder weniger stark in den natürlichen Haushalt der Haut ein. Die Wahl des Hautpflegemittels nach dem Waschen ist abhängig vom Hauttyp, Hautzustand und individueller Empfindlichkeit und bedeutend für den Erhalt einer intakten Hautflora. So können die zahlreichen Mitbewohner unserer Haut ihrer Schutz- und Barrierefunktion gut nachkommen.

Vernissage „Sonnengelb“

von Astrid Mayr

12

„Sonnengelb“ so der Titel der Vernissage von Hans Salcher. Eine pointierte Laudatio hielt Atelierbesitzer Dietmar Klimbacher für den Ausnahmekünstler. Salcher ist ein Meister der Reduktion, ein Künstler mit Herz, Charme und



Hans Salcher beschränkt sich im Wesentlichen auf die Primärfarben rot, gelb, und blau.

Witz. Seine Werke sind einzigartig und authentisch, auf das Minimum reduziert und doch auf den Punkt gebracht. Jeder Pinselstrich sitzt ebenso wie seine Farbpalette, die sich im Wesentlichen auf die Primärfarben Rot, Gelb und Blau beschränkt. Diese konzentrierte Ausdruckskraft schätzt auch Red Bull Chef Dietrich Mateschitz, der Salchers Kunst in Werbespots weit über die Landesgrenzen hinaus zu Bekanntheit verholfen hat. Die Ausstellung in der Residenz Veldidenapark ist bis 27. August 2019, täglich von 9 bis 17 Uhr zu besichtigen.

Foto-Rückblick



Ausflug der Bewohner der Residenz Veldidenapark ins Schloss Mitterhart in Schwaz.

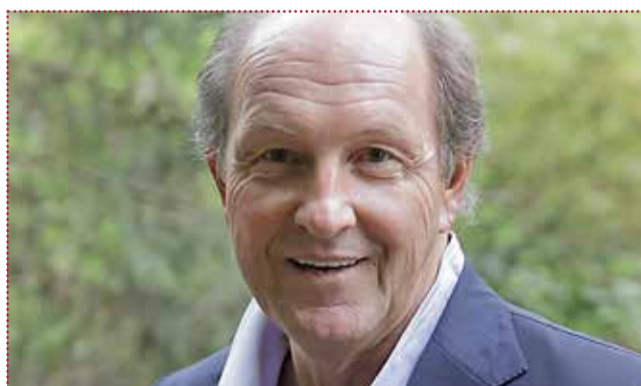


Tag der offenen Tür in der Residenz

Am 18. Mai öffnete die Residenz Veldidenapark ihre Pforten für Interessierte aus nah und fern. Univ.-Prof. Dr. Florian Überall referierte, wie man mit der richtigen Ernährung Stoffwechselerkrankungen und Krebs vermeiden kann.

von Carmen Wachter-Stoffaneller

Der medizinische Biochemiker und Erfolgsautor Dr. Florian Überall spannte in seinem Vortrag einen Bogen vom Darm zum Gehirn und gab wichtige Tipps für ein langes gesundes Leben. Besucher und Bewohner der Residenz gingen mit dem Ernährungsexperten auf eine spannende Reise durch den Körper und hörten Erstaunliches aus der Krebsforschung und der Ernährungsberatung.



Der Innsbrucker Biochemiker und Autor Univ.-Prof. Dr. Florian Überall

Unser zweites Ich

Dabei erklärte Professor Überall, dass unser Darm ein Wirt für unzählige kleine Lebensformen ist, die wie in einer gigantischen molekularen Großküche für sich selbst sorgen, aber für unseren Körper wichtige Stoffwechselprodukte zur Verfügung stellen. Die Voraussetzung für eine weitgehend störungsfreie Koexistenz dieser Lebewesen ist eine sichere „Daten-Leitung“ in unser zentrales Nervensystem (ZNS). Über

den Vagus-Nerv kommuniziert unser „Darm-Gehirn“ täglich mit dem Gehirn und informiert es über den Darmzustand. Der Verdacht ist also naheliegend, dass in uns ein zweites Ich existiert. Dieses zweite Ich, das Darmgehirn und die Vielfalt der Bakterien in uns, entscheiden schlussendlich über Gesundheit und Krankheit

Anschließend signierte der Autor seine Werke vor Ort am Büchertisch der Wagner'schen Universitätsbuchhandlung bei dem auch Klassiker und Neuerscheinungen der Weltliteratur präsentiert wurden.

Die Residenz kennenlernen

In den Führungen durch die Residenz Veldidenapark zu jeder vollen Stunde zeigten Direktor Robert Hubmann, Pflegedirektorin Sonja Sattlegger, Frau Elvira Koidl, Frau Astrid Mayr und Frau Carmen Wachter-Stoffaneller das Haus, ausgewählte Apartments von Bewohnern, Hotelzimmer und Übergangspflegeapartments. Sie gaben den Besuchern einen Einblick in das Leben der Residenz und informierten über Angebote, Dienstleistungen und Veranstaltungen des Hauses.

Das Restaurant/Café Veldidena servierte vitale Kost der Saison, die der Küchenchef Stefan Mair gemäß den Vorgaben von Professor Überall zubereitete.

Lernen fürs Leben

von Paul Gruber und Alex Gärtner

Alex und Paul absolvierten ihren Zivildienst in der Residenz Veldidenapark und konnten viele neue Erfahrungen sammeln. – „Nach einigen Einschulungsgesprächen stieg ich direkt ins Geschehen in den Bereichen der Haustechnik und der Küche ein. Meine Tätigkeiten reichten vom Austauschen von Glühbirnen und Einstellen von Fernsehern bis hin zum Schnippeln von Obst und Gemüse. Besonders interessant für mich war, zu erleben, wie viele Abläufe aufeinander abgestimmt sein müssen, damit in der Küche ein Essen für Hunderte von Leuten zubereitet werden kann. Nach geraumer Zeit wechselte ich in den Pflegebereich Sonnenblick, um



Alex und Paul waren von September 2018 bis Mai 2019 Zivildienstler in der Residenz Veldidenapark

dort die Bewohner zu verköstigen und ihnen das Essen zu bringen“, erzählt Alex, „Bald konnte ich diese Tätigkeit ohne Hilfe meistern, was meiner Selbständigkeit im Allgemeinen zugute kam. Was mich besonders freute, war die Wertschätzung der Bewohner und auch des Pflegepersonals hinsichtlich meiner Person. Man hatte immer das Gefühl dazu zugehören und etwas Sinnvolles für das Gemeinwohl zu tun.“

„Um meinen Einstieg zu erleichtern, bekam ich gleich zu Beginn eine Einführung in das Arbeiten mit Senioren. Mir wurde die Technik der Validation näher gebracht, um mit Demenzkranken umgehen zu können. Zu meinem Glück akzeptierten mich die Bewohner sofort und nahmen die anfänglichen Unannehmlichkeiten, die mit einem Berufsanfänger einhergehen, ziemlich gelassen hin. Durch die vielen Ausflüge mit Bewohnern, zu denen ich mitgenommen wurde, wurde mein Arbeitsalltag nie monoton und ich konnte mich intensiver mit den Bewohnern auseinandersetzen. So konnte ich in den vergangenen neun Monaten viel Verständnis für den Arbeitsaufwand, der in der Pflege geleistet wird, gewinnen und erlangte ein Bewusstsein für die Herausforderungen, mit denen die Pflege jeden Tag konfrontiert ist“, sagt Paul.

Lebensfreude

von Martina Starjakob

Der Wecker läutet, ich öffne die Augen. Sofort werde ich von meiner Hündin Tara voller Lebensfreude begrüßt. Nach dem Frühstück drehen wir nicht die übliche Gassirunde, sondern machen uns auf den Weg unseren Dienst anzutreten. Ich fahre mit dem Fahrrad in die Residenz Veldidenapark und Tara trabt leichtfüßig neben mir her.

Auf der Station angekommen warten schon einige Bewohner auf den Besuch von Tara. Frau H. strahlt übers ganze Gesicht, als Tara ins Zimmer wedelt. Die wohl vorbereiteten Leckerlis, genau abgezählt - mehr als drei sind nicht gesund - sind schnell verschlungen. Manchmal träumt Frau H. sogar von Tara, erzählt sie ganz glücklich. - Frau O. ist eine hochgradig demente Frau, die nicht mehr spricht und sehr in sich gekehrt und blind ist. Frau O. sitzt im Rollstuhl. Ich setze mich neben sie, rufe Tara zu uns und führe Frau O's Hand an Tara's Fell heran. Sobald sie das seidige Fell spürt hebt sie ihren Kopf, ihre Augen werden wach und sie wird aufmerksam. Während sie Tara streichelt, beginnt sie manchmal erstaunlicher Weise einige Wörter zu murmeln. - Frau B. ist oft verzagt und äußert ihren Verdruss oftmals in lautem Wehklagen. Wenn Tara zu ihr aufs Bett hüpfen darf und sich an sie schmiegt, kippt ihre Stimmung sofort in Freude und lautes Lachen um. Sie hält sie und vergisst dabei sofort ihren Schmerz.



„Ich liebe das Strahlen und Leuchten in den Augen der Bewohner, das Tara ihnen ins Gesicht zaubert.“

Mancher Spaziergang macht gleich mehr Freude und ein schmerzendes Knie ist nicht mehr so wichtig, wenn Tara dabei ist. Nicht nur die Bewohner freuen sich, auch die Mitarbeiter profitieren von der Präsenz eines Tieres. Es lockert den Arbeitsalltag auf und verbindet. Selbst Besucher sind berührt und begeistert, dass Tiere willkommen sind und dies bei uns im Haus möglich ist. Es schafft ein familiäres Wohngefühl. Am Abend freue ich mich, dass Tara den Tag mit mir verbringen durfte.



Dr. Robert Hubmann
Direktor

► Fünfundzwanzig

Am Mittwoch, den 19. Juni 2019, feierten die Mitarbeiter der Residenz Veldidenapark das 25-jährige Jubiläum des Hauses in der Hermann-Gmeiner Akademie von SOS Kinderdorf International in Innsbruck-Egerdach.

Geschäftsführer Michael Wolfrum, Direktor Robert Hubmann und Pflegedirektorin Sonja Sattlegger bedankten sich mit diesem Fest bei den Mitarbeitern für ihren jahrelangen außerordentlichen Einsatz und das sehr große Engagement.

Die Mitarbeiter der Residenz Veldidenapark haben sich zum Ziel gesetzt, ihre Bewohner so zu umsorgen, dass jeder Tag neue Lebensfreude bringt. Mit ihrem Engagement und ihren Ideen tragen sie wesentlich zum guten Ruf der Residenz Veldidenapark in Innsbruck bei.

Die Unternehmenskultur in der Residenz Veldidenapark ist einerseits geprägt vom Verständnis und der Verantwortung für die Anliegen und den Bedarf der Bewohner und Angehörigen und andererseits von einem wertschätzenden Miteinander, wo jeder Einzelne einen wichtigen Beitrag zum Erfolg des Unternehmens leistet.

Bei Kaiserwetter und in ausgelassener Stimmung genossen an die 50 Mitarbeiter die Köstlichkeiten eines örtlichen Caterers, um im Anschluss die Beine und Hüften zu dem Beat eines DJs bis in die frühen Morgenstunden zu schwingen.

Viele waren von dem Veranstaltungsort derart begeistert, dass überlegt wird, die diesjährige Weihnachtsfeier ebenfalls in der Hermann-Gmeiner Akademie abzuhalten.

Wasserspiele

von *Annegret Gutheil*

14

Am ersten schönen Sommertag im Juni ging es endlich los zum lang ersehnten Ausflug nach Schloss Hellbrunn. Man wollte unbedingt die Wasserspiele anschauen und so steuerten man das Ticketbüro an und besorgte die Eintrittskarten. Ein fachkundiger Brunnenmeis-



Fachkundige Führung durch den Lustgarten im Schloss Hellbrunn.

ter führte durch den Lustgarten des Fürstpropstes vorbei an Grotten, Steinfiguren, Bächen, Nischen und einem Figurentheater, in dem sich alle Teile, angetrieben nur durch Wasserkraft, wie durch Zauberhand bewegten. Immer wieder hörte man von Besuchern ein freudiges Kreischen, das die vielen kleinen Wasserdu-schen, die plötzlich und unerwartet Wasser verspritzten, hervorriefen und zur allgemeinen Er-heiterung beitrugen. Danach machte sich die kleine Gruppe in den Schlosspark auf, wo es als Überraschung unter einem schattigen Baum ein Picknick mit Hollerwasser und Schinkenkrapferl, Kaffee und Eierlikör-Guglhupf gab.



Picknick im Schlosspark mit Kaffee, Gugelhupf, Schinkenkrapferl und Hollerwasser.



„Summer in the City“

In fröhlich schwingend jazziger Atmosphäre feierten die Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz Mirabell in Salzburg bei strahlendem Sonnenschein mit ihren Gästen das Sommerfest 2019, das traditionell Ende Juni im Garten stattfindet.

von *Barbara Volgger und Simone Pfeiffer*

Die international bekannte Salzburger Jazz- legende Adi Jüstel lieferte mit seinen Swing Allstars musikalische Erinnerungsstücke vom Feinsten. Im, von US-Soldaten besetzten El- ternhaus, hörte Adi Jüstel mit sechs Jahren erst- mals die Musik, die ihn seither stets begleitet:



Musikalische Erinnerungsstücke präsentierte der Salzburger Adi Jüstel mit seinen Swing Allstars.

Jazz. Von 1973 bis 1996 führte Jüstel die Blaue Gans. Den leer stehenden Keller des Hotels ver- wandelte er in ein legendäres Musiklokal. Jazz war in Salzburg lange Zeit vor allem im Mexica- no Keller daheim. Hier spielte eine kleine lokale Szene, hier schauten aber auch internationale Stars auf eine Session vorbei. Und der Haus- herr? Der saß am Klavier – oder spielte Trompe- te. Auch als Musiker war Jüstel stets mitten im Geschehen. In den Vordergrund spielen wollte er sich nie. „Ich habe Glück gehabt, mit so vie-

len guten Musikern Kontakt zu haben. Ich war Wirt, mich haben sie immer mitspielen lassen“, sagt Adi Jüstel bescheiden.

Das sommerlich leichte und zugleich wohl- schmeckende Buffet – wieder einmal liebevoll zubereitet von unserem Küchenchef Martin Leue und und seinem Team – rundete den nachmittäglichen Genuss im Garten der Resi- denz Mirabell ab. Wohltuende Abkühlung fand man an der Getränkebar, die heuer von Alena Viel betreut wurde oder bei unseren fleißigen Servicedamen, die feengleich jedem einen Er- frischungsdrink an den Platz brachten.

Der prächtige Kastanienbaum im Garten der Reesidenz Mirabell spendete auch noch groß- zügig seinen Schatten und so ließ es sich gut bis spät in den Abend hinein aushalten.



Küchenchef Martin Leue und sein Team verhalfen dem Fest zu kulinarischen Höhenflügen.

Hoher Besuch

von Barbara Volgger

Große Freude bereitete der Salzburger Weihbischof Dr. Hansjörg Hofer mit seinem Besuch Ende Mai in der Residenz Mirabell.



Der Salzburger Weihbischof Dr. Hansjörg Hofer besuchte die Residenz Mirabell.

Bei Kaffee und Kuchen wurde zur persönlichen Begegnung im kleinen Kreis mit den Bewohnerinnen und Bewohnern geladen. Anschließend feierte man gemeinsam im Wintergarten die katholische Messe mit Krankensalbung. Der Weihbischof beeindruckte mit seiner Herzlichkeit sowie seiner weltoffenen Haltung gegenüber den Schilderungen der zahlreich erschienenen Bewohnern des Hauses.

Neuer Pflegedirektor

Mit Anfang August wird Zijad Dizdarevic der neue Pflegedirektor der Residenz Mirabell in Salzburg. Er übernimmt die Pflegedirektion von Sabine Niedermüller, die sich nun ganz auf die Pflegedienstleitung in Wien konzentrieren wird.



Der neue Pflegedirektor Zijad Dizdarevic in der Residenz Mirabell in Salzburg.

Zijad Dizdarevic ist in Bosnien-Herzegowina aufgewachsen. Er besuchte in Bihac die Gesundheits- und Krankenpflegeschule. Ab 2002 studierte er an der Universität Salzburg Gesundheitswissenschaften und schloss das Studium erfolgreich ab. Seit 1990 war er in verschiedenen Seniorenheimen in Salzburg tätig. Seit 2002 war er für die Volkshilfe in Salzburg als Pflegedienstleiter tätig. Wir wünschen dem neuen Pflegedirektor viel Erfolg bei seiner neuen Aufgabe.

Kräuterbeete

von Annegret Gutheil

In der Residenz Mirabell in Salzburg wurden die Hochbeete im Garten mit Kräutern bepflanzt. Neben Majoran, Schnittlauch und Petersilie, sollte es auch Waldmeister, Koriander und Rosmarin sein. Wie schon in den vergangenen Jahren, so auch diesen Frühling wurden die beiden Hochbeete mit Kräutern, nach Wunsch des Küchenchefs, bepflanzt. Annegret Gutheil fand an einem Donnerstag auf der Schranne die schönsten Kräuter für den Residenz-Garten.

Neben Majoran, Schnittlauch, Petersilie, sollte es auch Waldmeister, Koriander und Rosmarin sein. Liebstöckel, Sauerampfer und Wermut hatten den Winter im Beet überstanden, sodass es an Vielfaltigkeit nicht mangelte. Auch zwei große Posten Monatserdbeeren waren schon gut am Treiben. Ruck Zuck waren die Kräuterstöcke eingesetzt.



Die Hochbeete in der Residenz Mirabell wurden mit Gartenkräutern bepflanzt.

Danach konnte „botanisiert“ werden. Wer kennt die Kräuter am Geruch oder Aussehen? Es wurde emsig gerieben, gerochen und probiert und viele Kräuter wurden erkannt, andere waren den Bewohnern unbekannt und man war erstaunt über das, was man da in Händen hielt. So war es ein kurzweiliger Nachmittag auf der Terrasse vorm Restaurant, wo man in fröhlicher Runde zusammen saß.

Foto-Rückblick



Vernissage „Me and the Universe“ der Salzburger Künstlerin Lea Anders im Clubraum der Residenz.



Mag.^a Barbara Volgger
Direktorin

Tierische Türöffner

Tiere öffnen Türen, die uns Menschen verschlossen bleiben. Diese Erfahrung wird in der tiergestützten Therapie sowohl in wohlwollenden als auch komplexen Betreuungskontexten gemacht. – Nun ist es wirklich so, dass der Besitz eines treuen Haustiers unglaublich viel Freude und auch Sicherheit bereitet. Schließlich kann man sich doch auf ein Haustier als lieb gewonnenen Partner verlassen. Die meisten Haustiere, ob Katze oder Hund, haben ein gutes Gespür für den Bedarf an Zuwendung der jeweiligen Besitzer. Zudem erfordert die Versorgung von Haustieren regelmäßige Abläufe, welche als haltgebende Struktur für viele Tierbesitzer dienen. Darüber hinaus wird der besonders im gehobenen Lebensalter zum Tragen kommende Faktor Einsamkeit reduziert bzw. eliminiert. Man wird vom vierbeinigen Gesellen durch den Tag begleitet und erwartet, wenn man den Wohnraum verlassen hat.

Zudem dient ein Hund schlichtweg der Kontaktaufnahme. Egal, ob man in der Stadt oder auf dem Land wohnt, viele Menschen wollen wissen, welcher Rasse das geliebte Tier angehört, wie alt es ist und vieles mehr. Der Kontaktaufnahme mit Hunden dient der regelmäßige Besuch von Herrn Werner mit seinen beiden Hunden bei den Bewohnern des Gesundheits- und Pflegebereichs in der Residenz Mirabell. Die beiden vierbeinigen Gesellen bereiten den Bewohnern immer wieder große Freude. Frau Gerda erzählt mit Leidenschaft davon, bis zu sieben Hunde besessen zu haben. An ihren glänzenden Augen und ihrem strahlenden Lächeln ist zu erkennen, wie sehr es die Hunde von Herrn Werner vermögen, positive Erinnerungen zu aktivieren. Man beobachtet, dass die Damen und Herren beim Besuch der vierbeinigen Gesellen jede Müdigkeit vergessen und sich energiegeladen fühlen. So erfüllt es tierliebende Bewohner mit großer Zufriedenheit, sich darauf verlassen zu können, dass Herr Werner mit seinen Hunden regelmäßig in die Residenz Mirabell kommt.

Hundewahl

von Alexandra Raidl

16

Ein Hund ist für viele ältere Menschen eine Bereicherung. Er leistet Gesellschaft, wird zu einem treuen Freund und sorgt für mehr Aktivität im Alltag. Dabei sind manche Hunderassen geeigneter als andere. Ruhige Hunde sind für ältere Menschen besser, denn sie benöti-



Eine Französische Bulldogge kann zum Beispiel auch ein guter Begleiter sein.

gen nicht so viel Auslauf und Action. Meist ist es leichter, kleine bis mittelgroße Hunderassen artgerecht zu halten, als große und sehr kräftige Vierbeiner. Welpen sind zwar optisch süß und herzlich, doch sie müssen noch sehr viel lernen, damit sie zu einem folgsamen Begleiter werden. Fehler in der Erziehung des jungen Hundes lassen sich kaum mehr abtrainieren. Erwachsene Hunde sind oft besser – die Persönlichkeit ist schon ausgereift. Die Wahl kann entsprechend dem Temperament und Fitnesszustand von Frauchen und Herrchen getroffen werden. Viele reifere Vierbeiner aus Tierheimen suchen einen neuen zweibeinigen Lebensfreund. Die Mitarbeiter kennen diese Tiere meist sehr gut und können Tipps geben, welcher Hund zu einem passen könnte. Auch Hundezüchter können erwachsene Hunde vermitteln. Zusätzlich hat man einen Ansprechpartner, wenn es mit der Betreuung einmal nicht so gut klappt. Unter Hunderassen wie Malteser, Bologneser, Havanaser, Pudel oder der Französischen Bulldogge usw. findet sicher jeder den geeigneten Vierbeiner für ein Leben zu zweit.



Ausflug zu den Eismachern

Wo gibt es noch Eis vom Greissler? In der Buckligen Welt. – Auf einer Panoramafahrt ging es durch diese malerische Landschaft, die im Jahr 2019 ganz im Blickpunkt der Niederösterreichischen Landesausstellung unter dem Thema „Welt in Bewegung“ steht.

von Maurizio Cirillo

Das Land der tausend Hügel – wie die Bucklige Welt auch genannt wird – hat eine lange Geschichte, die auf erste Besiedelungen im Raum Pitten, bis in die Jahre Ende des dritten Jahrtausends vor Christus zurückreichen. Eingebettet ist die idyllische Landschaft zwischen



Viele interessante Einblicke in die Eisproduktion gewährte man beim Eis Greissler.

dem Semmering und dem Wechselmassiv, mit Blick auf den Schneeberg. Perfekt, um mit dem Bus bergauf und bergab das imposante Hügel-land am Alpenstrand zu erkunden.

Viele Betriebe in dieser Region laden mit regionalen Spezialitäten die Ausflügler zu sich ein. So auch der Eis Greissler in Krumbach, der durch seine außergewöhnlichen Eissorten – wie etwa Ziegenkäse, Kürbiskernöl und Holunderblüte – weit über die Bucklige Welt hinaus bekannt geworden ist. Die Eis-Manufaktur ermöglicht interessante Einblicke hinter die Kulissen der Eisproduktion und lädt zur Verkostung ein. Im Erlebnisbereich gibt es einen Seerosenteich und eine Aussichtsplattform mit einem wunderbaren Landschaftspanorama.



Zum Verkosten gab es nicht nur außergewöhnliche Sorten. Da war für jeden etwas dabei.



Der erste blau-weiß karierte Eisladen aus der Buckligen Welt eröffnete 2011 im Herzen Wiens.

„Bücherreichtum“

Die Ballettklassen der Musikschule Hanssonzentrum unter der Leitung von Gaby Wahba beschäftigten sich in diesem Schuljahr mit dem Thema Bücher. Die Kinder sollten sich tänzerisch mit diesem Thema auseinandersetzen. Bücher als Quelle der Phantasie, aber auch als Anregung nachzudenken und kritisch zu sein. Jede Klasse erarbeitete mit Gaby Wahba einen Beitrag – teils lustig, teils sehr akrobatisch. Mit vollstem Eifer waren die jungen Damen dabei. Damit so eine Produktion gelingen kann, ist Unterstützung vieler nötig. Mit großem hand-



„Gaby ist die beste Ballettlehrerin“, so die jungen Primaballerinas

werklichem Geschick wurden viele bunten Kostüme entworfen. Rund 70 Mädchen traten im Theater Am Kurpark auf.

NQZ-Auszeichnung

Das Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz verlieh im Mai 2019 der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa das „Nationalen Qualitätszertifikat für Alten- und Pflegeheime in Österreich (NQZ)“. Die Senioren Residenz ist eines von nur fünf Häusern in Österreich, die bereits zum vierten Mal mit dem NQZ zum wiederholten Male ausgezeichnet wurde. Besonders hervorgehoben wurde die sehr wertschätzende Grundhaltung gegenüber den Bewohnern, sowie das überaus große Serviceangebot. Mit dem NQZ werden Häuser ausgezeichnet, die über die Erfüllung der gesetzlichen Voraussetzungen hinaus gezielte Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität für Senioren setzen.



Die Auszeichnung nahmen Direktor Georg Gonano und Pflegedirektorin Sabine Niedermüller entgegen.

Foto-Rückblick

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



Ausflug nach Mayerling im Wienerwald – ein geschichtsträchtiger Ort ist das Karmeliterkloster.



Ausflug in den Donaupark – hier steht der Donauturm, auch eine Liliputbahn führt durch den Park.



Der Chorus ALEA gastierte mit dem Orchester Hegelconsort im Theater Am Kurpark.



Abkühlung im Wassergarten an heißen Sommertagen: man übt sich in „Wassergymnastik“

Wussten Sie, dass ...

... die Alte Donau 5,2 Kilometer lang und 300 Meter breit ist. – 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
Interessentenberatung

Und mein Haustier?

Viele stellen sich die Frage: „Was passiert mit meinem Haustier, wenn ich in eine Senioreneinrichtung ziehe?“

Im aktiven Wohnbereich der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Obelaa sind Haustiere, wie Hunde und Katzen erlaubt, wenn Sie mit ihrem vierbeinigen Liebling hier einziehen wollen. Mit einer Zusatzvereinbarung zum Vertrag wird sichergestellt, wer die Versorgung ihres Haustieres im Fall von Krankheit oder Abwesenheit übernimmt. Wer füttert das Tier? Wer geht z.B. mit dem Hund spazieren, wenn man es selber nicht mehr kann? Sind alle diese Fragen geklärt, freuen wir uns, Ihren vierbeinigen Liebling kennen zu lernen.

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht kann man Vorsorge für den späteren Verlust der Entscheidungsfähigkeit treffen. Verliert man diese, kann man keine rechtswirksamen Handlungen mehr setzen und braucht einen Vertreter. Will man sich diesen Vertreter selbst aussuchen, ist dies durch eine Vorsorgevollmacht möglich. Man erteilt bereits im Vorhinein einer Person seines Vertrauens Vollmacht für bestimmte Angelegenheiten, allerdings nur für den Fall, dass man seine Entscheidungsfähigkeit verlieren sollte.

Damit eine Vorsorgevollmacht gültig ist, muss sie vom Vollmachtgeber höchstpersönlich, schriftlich vor einem Rechtsanwalt, Notar oder Erwachsenenschutzverein errichtet werden. Darüber hinaus ist die Vorsorgevollmacht im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) einzutragen. Die Eintragung ist Wirksamkeitsvoraussetzung. Die Vorsorgevollmacht erlischt durch den Tod der vertretenen Person, eine gerichtliche Entscheidung oder durch Widerruf.

Spitze Feder



von Claus Pfeffer

Ausg'rutscht bin ich letztes Mal drauf – auf so einem Hundstrümmerl. Auf der ganzen Schuhsole ist das pickt. Also furchtbar ist das. Und erst wie des stinkt. Überall lassen's ihre Hund hinscheißen. Kannst nicht einmal mehr gehen am Gehsteig.

Wie meinen's? Ich mag keine Hund'? – Aber sicher mag ich die, ich hab ja selber einen. So einen kleinen, lieben Rottweiler. Luna heißt sie. Also die macht ganz schön einen Haufen. Aber ich lass' sie net am Gehsteig hinscheißen – wenn daneben, in den Kanal oder auf die Wies'n. Das ist ja nur natürlicher Dünger.

Und die spielenden Kinder? – Na die sollen am Spielplatz spielen und net am Grünstreifen neben dem Gehsteig. Des ist ja sowieso viel zu g'fährlich.

Aufklauben soll ich das Hundstrümmerl? – Glauben's wirklich, ich greif den Mist an. Das ist ja grauslich und unhygienisch. Außerdem müsst ich ja dann noch das „Sackerl“ mitnehmen. Ich will ja nur mein Hund „Gassi“ führen und net die Straßen reinigen.

Aber was Anderes, jetzt sitz ich neulich in der U-Bahn und fast hätt' mich so ein Dackel ins Wadl gebissen. Beißkorb hat der keinen getragen. Aber dem Frauerl von dem Dackel, der hab ich was erzählt! Ob sie noch nie was von einer Beißkorbpflicht gehört hat? – Und dann antwortet die junge Dame frech: „Aber Ihr Hund trägt auch keinen Beißkorb“. Was glaubt die eigentlich, wer sie ist. Weiß die überhaupt, dass die Luna so einen Beißkorb gar nicht mag. Das belastet die Psyche von so einem Hund. Und dann schwafelt die junge Dame noch etwas von „Listenhunden“ und „Hundeführerschein“. Eine Frechheit. Die hat ein Glück, dass ich sie nicht angezeigt hab.

Was ich vom Hundeführerschein halt? – Ja super, dann lernen's endlich alle, wie man mit Hunden umgeht.

Alles Liebe, Ihr *Claus Pfeffer*

Sudoku 1 (mittel)

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

Sudoku ist ein Logikrätsel.

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

Sudoku 2 (schwer)

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| 4 | | | | | | | | |
| | | 2 | | | 1 | | | |
| | | | | 3 | 8 | 1 | | 6 |
| | 5 | 7 | | | | | | 3 |
| | 3 | | 8 | | | 2 | | |
| 6 | | | | 4 | | 5 | | |
| | | 1 | | | | | | |
| | 2 | | | 8 | 3 | | | 5 |
| | | | 6 | 5 | | | | |

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

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

Aus dem Leben



„Langsam und gemächlich bewegen.“

Zeichnung von Inge Gänble

Finden Sie den Unterschied



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

Impressum

„Residenz Spiegel“, Ausgabe 16 / August 2019

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), Mag. Maurizio Cirillo (Wien), 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 wiedergeben.

FOTOS

amschl, MC, Unterkreuter, Raidl, pixabay.com, Adobe Stock, BKA Regina Aigner, Albertina Wien, Archiv SRgB, privat

LAYOUT & GRAFIK

creative-koepfe.at, Salzburg

DRUCK

Medienfabrik Graz

AUFLAGE

4.000 Stück

ANZEIGENVERWALTUNG

Telefon: 01/680 81-507

Email: redaktion@seniorenresidenzen.co.at

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

Neu im Team

„Marketing und Qualitätsmanagement – zwei Bereiche, die sich nur auf den ersten Blick wiedersehen. Doch das eine kann ohne das an-



Das Team für Marketing & Qualitätsmanagement in den Senioren Residenzen seit Mai 2019.

dere nicht“, so der Leiter des neuen Bereiches, Georg Amschl. – Qualitätsmanagement bedeutet für Jennifer Markovic auch, „das Beste aus mir und meiner Arbeit herauszuholen“. Für Maurizio Cirillo ist Marketing der Auftritt der Senioren Residenzen nach außen. „Man muss die Bedürfnisse der Zielgruppe erkennen und sich darauf ausrichten, um Menschen auf vielfältige Art anzusprechen und zu erreichen“, sagt Cirillo.

Rund um den Globus

Deutschland. – **Glückliche Alte.** Ein internationaler Vergleich zeigt: Je mehr eine Gesellschaft das Alter respektiert, umso besser geht es den Senioren. Was Menschen über das Alter denken, ist ein wichtiger Indikator dafür, wie es einem selbst im Alter ergehen wird. Wer dem Alter positiv entgegenseht, lebt in der Regel länger und bleibt länger gesund. Das ist ein Ergebnis einer Befragung von 150.000 Menschen in 101 Ländern. Derzeit ändert sich die Altersstruktur in fast allen Ländern rapide, nur Afrika bleibt überwiegend jung. Einer von fünf Menschen wird im Jahr 2050 über 65 Jahre alt sein. Insgesamt werden dann fast eine halbe Milliarde Menschen älter als 80 Jahre sein. Das heißt auch, dass wenige Junge für viele Alte sorgen müssen.

USA. – Fujima Kansuma, eine **101-jährige japanische Tanzlehrerin**, bleibt noch immer in ihrem Bezirk in Los Angeles aktiv. Sie macht genau das, was sie seit ihrem 20. Lebensjahr

macht. Sie unterrichtet noch immer klassischen japanischen Tanz. Derzeit bietet sie zwei Kurse im Japanisch-Amerikanischen Kultur- und Gemeindezentrum in „Little Tokyo“ an. Ihre Tochter Miyako, die selbst eine versierte Tänzerin ist, sagt: „Meine Mutter bereite sich auf den Japan-Tag in San Francisco vor“. Fujima Kansuma wurde am 9. Mai 1918 in San Francisco geboren.



Großbritannien. – Popstar **Elton John (72)** hatte in einem offenen Brief an Kremlchef Wladimir Putin auf Instagram kritisiert, dass in Russland aus dem aktuellen Kinofilm "Rocketman" über sein Leben alle schwulen Liebesszenen herausgeschnitten worden seien. Der Musiker warf dem Kremlchef mit Blick auf dessen Interview in der "Financial Times" Doppelzüngigkeit vor. Dort hatte Putin gesagt, dass Russland zu Unrecht als homophob bezeichnet werde. Putin hat die Kritik von Elton John an einer homosexuellenfeindlichen Politik in Russland zurückgewiesen.

RESIDENZ VELDIDENAPARK INNSBRUCK

Festakt
zum 25-jährigen Jubiläum der
Residenz Veldidenapark
Freitag, 25. Oktober 2019
um 18.30 Uhr

A-6020 Innsbruck, Neuhauserstraße 5
www.seniorenresidenzen.co.at/veldidenapark

Werbung im **Residenz Spiegel** wirkt.



Hier könnte Ihre Werbung stehen.

SENIOREN
RESIDENZEN
GEM. BETRIEBS GMBH



Finden Sie uns auf
facebook
SeniorenResidenzen.gmbH



Folgen Sie uns auf
Instagram
seniorenresidenzen

EN ISO 9001
ZERTIFIZIERT
2010092003675



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

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

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

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

Wohnen wie im Hotel

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

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


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

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


**RESIDENZ
MIRABELL**
— SALZBURG —

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


**RESIDENZ
VELDIDENAPARK**
— INNSBRUCK —

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

www.seniorenresidenzen.co.at