

# Residenz Spiegel.

Das Magazin der VITALITY Residenzen.

Ausgabe 19  
Dezember 2020

Das größte Geschenk: Ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter. Es ist wichtig zu Lebzeiten bewusst seine Vermögenswerte zu regeln.

Mehr auf Seite 2 »



## Aus dem Inhalt.

### 03 Weihnachtsgeschenke. Einst und heute.



### 08 Geschenke. Müssen diese immer materiell sein?



### 10 Bewegung ein Geschenk. Mit Tipps für Zuhause.



## Einblicke und Ausblicke.

Jeder von uns hatte als Kind eine Tante oder einen Onkel, der einem heimlich ein paar Schilling oder eine Schokolade zusteckte. Denn wie heißt es doch so schön: Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft.

Die Kultur des Schenkens hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt. – So waren früher ein Paar gestrickte Socken ein schönes Weihnachtsgeschenk. Jetzt muss es heute meist schon mehr sein: Geldgeschenke oder Gutscheine. So haben wir wieder einige interessante Personen zum Interview gebeten und sie gefragt, wie es denn sie mit dem Schenken halten. Einige waren sie sich alle in einem Punkt: Man muss sich Gedanken über die zu beschenkende Person machen (ab Seite 5).

Aber müssen eigentlich alle Geschenke materiell sein (Seite 8)? – Und wie hat sich die Art zu Schenken in den letzten Jahrzehnten eigentlich gewandelt (Seite 3)? Ein ganz besonderes Geschenk ist

körperliche Bewegung. Sind doch Rückenschmerzen die Volkskrankheit Nummer eins der Österreicher. Tipps für die Fitness in den eigenen vier Wänden gibt es ab Seite 10.

Coronabedingt beschränken sich die Reisetipps diesmal auf Österreich. So hat Salzburg auch einiges zu bieten. Tipps für eine Kulturreise gibt es auf Seite 8.



EDITORIAL VON  
**GEORG AMSCHL**  
CHEFREDAKTEUR

So wünsche ich Ihnen in diesen außergewöhnlichen Zeiten ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest, sowie alles Gute für das Jahr 2021 und viel Freude beim Lesen des „Residenz Spiegels“. Bleiben Sie gesund! Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an [redaktion@seniorenresidenzen.co.at](mailto:redaktion@seniorenresidenzen.co.at)





BILDNACHWEIS: CLEMENS SCHNEIDER (2), PIXABAY.COM (2), MC (1)



## Das größte Geschenk: Ein selbstbestimmtes Leben.

Es ist wichtig zu Lebzeiten bewusst seine Vermögenswerte zu regeln. Jedoch sollte immer genügend Liquidität vorhanden sein, damit im Alter zum Beispiel ein Leben in einer Senioren Residenz oder benötigte Pflege bezahlt werden kann.

TEXT: GEORG AMSCHL

**Oft werden im Familienkreis größere Geldwerte – sei es Bargeld, Gold, Wertpapiere oder Immobilien – verschenkt. Was sollte man hier auf jeden Fall beachten?**

Einerseits sollte man sich beim Verschenken von Geldwerten fragen, mache ich etwas Sinnvolles für den Beschenkten? Und andererseits sollte man sich die Frage stellen, was möchte ich verschenken? Wertpapiere und Schenkungen über € 50.000,- müssen dem Finanzamt gemeldet werden. Am einfachsten zu schenken ist Bargeld oder Gold. Wobei ich aber oft erlebe, dass der Beschenkte den Goldbarren sofort verkauft um zu Geld zu kommen.

**Sollte man Gold zum jetzigen Zeitpunkt verkaufen?**

Der Goldpreis ist im Jahr 2020 exorbitant angestiegen. Für Spekulanten ist es natürlich interessant Gold zu verkaufen. Die Frage ist aber auch hier, ob es nicht besser ist Edelmetallreserven zu behalten. Gold zu kaufen ist derzeit bei diesem hohen Preis aus meiner Sicht nicht empfehlenswert.

**Wie soll man vorsorgen, dass man im Alter noch den Überblick über sein Vermögen hat?**

Ich empfehle immer Vermögenswerte zu Lebzeiten weiterzugeben, weil man dann diese so weitergeben kann, wie man es möchte. Dadurch kann man auch präventiv Erbstreitigkeiten vorbeugen, da Erbstreitigkeiten immer wieder vorkommen. Diese Streitigkeiten sind dann meist sehr mühsam für die Hinterbliebenen. Erschreckend ist in Österreich, dass nicht mal

vier Prozent der Bevölkerung ein Testament haben. Ich empfehle unbedingt ein Testament zu machen, in dem man seinen Nachlass regelt. Weiters ist es empfehlenswert eine Vorsorgevollmacht abzuschließen, um eine Vertrauensperson damit zu beauftragen, die sich um die finanziellen Angelegenheiten kümmert, sollte man dazu körperlich und geistig nicht mehr in der Lage sein. Zu Testament, Vorsorgevollmacht gehört auch die Patientenverfügung. Mit diesen drei Regelungen ist man sowohl zu Lebzeiten als auch nach dem Tod ideal versorgt.

**Gerade in Zeiten von Corona ist ein neuer Trend spürbar geworden: weg vom Bargeld, hin zum Plastik. Bankomat- oder Kreditkarte werden immer wichtiger. Stimmt das?**

Ja, das nehme ich auch so wahr. Mit dem kontaktlosen Bezahlen oder dem Onlinebanking tun sich ältere Menschen meist sehr schwer. Es ist eine Einschränkung, aber ich gehe davon aus, dass das Bargeld irgendwann einmal abgeschafft wird.

**Monika Maximilian ist seit 2015 die beliebteste Finanzberaterin\* in Wien. Warum?**

Das was ich den Rückmeldungen der Kunden entnehmen kann, ist es mein Interesse am Menschen, die Zeit, die ich mir für die Beratung nehme und die Lebensbegleitung in allen Angelegenheiten – nicht nur in Finanzen. Bei mir steht der Mensch im Vordergrund und nicht das Verkaufen einer Finanzleistung.

\* Quelle: finanzbuddy.at



Monika Maximilian

ist akadem. Financial Plannerin, gewerbliche Vermögensberaterin und Versicherungsmaklerin in Wien.

Tel. 01 / 30 575 30  
monika.maximilian  
@finanzberaterin.wien







## Weihnachtsgeschenke einst und heute.

Jedes Jahr im Dezember stellt sich die Frage: „Was schenke ich meinen Liebsten?“ Doch warum schenken wir und was wollen wir damit ausdrücken?

TEXT: ALEXANDRA RAIDL

Das Wort leitet sich von „einschenken“ – dem Bewirten eines Gastes – ab. Der Schenkende will dem Beschenkten eine Freude machen. Anlässe zum Schenken lassen sich im Laufe eines Lebens – und in Abhängigkeit des jeweiligen Kulturkreises – viele nennen. Geburtstag und Weihnachtsfest erwecken jedoch besondere Erwartungen, beschenkt zu werden oder selbst Geschenke zu verteilen. Im alten Rom hat man besonders Neujahrsgeschenke gemacht, die dem Schenkenden viel Glück im Laufe des Jahres bringen sollten.

Die Art der Präsente hat sich in den letzten 100 Jahren stark gewandelt. Insbesondere die Möglichkeit, einen Teil des eigenen Vermögens für andere zu verwenden, war nicht immer gegeben. In manchen Jahren war der Gabentisch reich gedeckt, in anderen lag für die Kinder nur ein einzelnes Geschenk unterm Christbaum. Oft war dieser nur mit einfachen Strohsternen und wenigen Glaskugeln geschmückt. Ein paar Socken oder Handschuhe galten schon als besondere Gabe, genauso wie die in gesammeltes Staniol gewickelten Zuckerln oder die selbstgebackenen Windringerln an den Zweigen. Ein Schaukelpferd oder ein Auto aus Holz ließ so manches Kinderherz höher schlagen. Später wurden die Christbäume größer. Oft strickten die Mütter heimlich allabendlich Wollmützen, Schals oder nähten Puppenkleider. Gebrauchsartikeln, für die Monate nach dem Weihnachtsfest, wurde der Vorzug gegeben.

In den 60igern freuten sich Kinder über „Barbie“ und „Lego“. So manches Geschicklichkeitsspiel bereitete der ganzen Familie große Freude. Heute hingegen fehlt meist nicht das Geld sondern die Zeit, um all abendlich den Behang für den Weihnachtsbaum zu basteln. Die Vielfalt an Geschenken ist so groß geworden, dass ein Gutschein oder Geldschein als Universalmittel dient. Kinder von heute fiebern nicht wie einst dem Weihnachtsfest entgegen, denn viele Geschenke erhalten sie schon während des Jahres: Das Warten-Können ist heute viel zu schwer und aufgrund des sozialen Drucks innerhalb der Generation manchmal auch wirklich nicht möglich. So bleibt wohl das wertvollste Geschenk Zeit, die wir anderen schenken.

## Perspektiven.



KOLUMNE VON  
**MANFRED VOGL &  
MICHAEL WOLFRUM**  
GESCHÄFTSFÜHRER

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

ein ereignisreiches Jahr liegt hinter uns. Ein Jahr, das sich so mancher von uns anders vorgestellt – bzw. dessen Verlauf man sich anders gewünscht hätte. Ein kleines Virus hat die Welt in die größte Gesundheits- und Wirtschaftskrise seit Jahrzehnten gestürzt. Und dennoch sind wir bis dato ganz gut durch diese für uns alle so schwierigen Zeiten gekommen mit Babyelefant, Maske und Desinfektionsmittel.

### Sicherheit und Beständigkeit.

In Zeiten wie diesen hat sich wieder einmal gezeigt, wie ein beständiges Team und bewährte Strukturen den Bewohnerinnen und Bewohnern der VITALITY Residenzen Sicherheit und Geborgenheit vermitteln können. Verschiedenste gesetzliche Verordnungen, wie Abstandsregelungen, eine eingeschränkte Besuchserlaubnis in den Residenzen oder regelmäßige Coronatests bei den Mitarbeitern belasten uns alle auf unterschiedliche Art und Weise. Doch diese Maßnahmen zeigen auch Wirkung und haben uns ein großes Maß an Schutz geboten.

### Blick in die Zukunft.

Dennoch sind wir im Hintergrund stetig mit der Weiterentwicklung der VITALITY Residenzen beschäftigt. Mit Anfang des nächsten Jahres werden Umbauarbeiten für eine ambulante Reha in Teilen der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck beginnen. Voraussichtlich im zweiten Quartal wird die ambulante Reha in Betrieb gehen. Von den zahlreichen neuen Leistungsangeboten werden auch den Bewohner der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck profitieren können.

In der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien konnte noch im September das neue Trainingszentrum in Betrieb gehen. Ein sportliches und qualitativ sehr hochwertiges Infrastrukturangebot, das von den Bewohnern der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien kostenlos genutzt werden kann. Sobald es die Coronasituation zulässt, wird auch das „Digitale Wohnzimmer“ in Wien in Betrieb gehen. Mehr dazu lesen Sie in dieser Ausgabe auf Seite 12.

Wir danken für Ihr Vertrauen und freuen uns auf viele wertvolle Begegnungen in den VITALITY Residenzen. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und alles Gute für das Jahr 2021.



## Geschenke machen bereitet mir immer Freude.

Sehr gerne beschenkt Hannelore (82) ihre Verwandten und Freunde. Ob groß oder klein – wichtig ist ihr bei einem Geschenk, dass es gut ausgesucht und persönlich ist.

TEXT & FOTOS: CARMEN WACHTER-STOFFANELLER

### Ist es egal, was man schenkt?

Hannelore: Nein, es ist nicht egal. Ich höre während das Jahres genau hin, wenn jemand von seinen Wünschen spricht und schreibe sie mir auf - vom Schlafrock, über *Baci perugina* (Süßigkeiten) bis zur Fahrradglocke. Als ich z. B. meinem Neffen eine Fahrradglocke schenkte, war er sehr überrascht und meinte „... dass du dir das gemerkt hast. Du hast genau zugehört, meine Mama macht das nicht.“

### Wie sehen Sie den Trend Geld oder Gutscheine zu schenken?

Hannelore: In meiner Familie beschenken wir zu Weihnachten nur mehr die Kinder bis zum 14. Lebensjahr. Sie erhalten Süßigkeiten, eine Holzschachtel mit einer Pergamentrolle und einem Gutschein. Der Wert des Gutscheines liegt zwischen 10 und 50 Euro, je nach Alter des Kindes. Die Einlösung des Gutscheines wird dann mit den Eltern besprochen und das gekauft, was Sinn macht und die Kinder erfreut.

Wir Erwachsene schenken uns zu Weihnachten ein gemeinsames Essen dort wo wir aufgewachsen sind. Früher feierten mein Mann und ich zuerst mit meiner Familie in Lienz und dann mit seiner in Stresa am Lago Maggiore in Italien. In Lienz gab es Zelten, Kalbsbraten, Fisch und Endiviensalat. In Italien standen Panettone, Tortellini in brodo, gefüllter Cappone und Eis auf dem Tisch. Seit mein Mann verstorben ist, fahre ich jedes Jahr zu Weihnachten nur mehr zu meiner Familie nach Lienz.

### Was war das schönste Geschenk?

Hannelore: Das schönste Geschenk erhielt ich von meinem Ehemann an unserem ersten gemeinsamen Weihnachtsfest. Er schenkte mir ein Büchlein mit einem „Liebe ist-Gedicht“ in einer Schatulle mit einem Foto von uns beiden und einem Ring vom Huf seines Pferdes, der als Symbol für den Verlobungsring stand.

### Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft?

Hannelore: Ja. So schenke ich einer Freundin, die einen traurigen Tag hat, eine Orchidee, damit es ihr besser geht oder eine Plauderei am Telefon. Zeit schenken ist das schönste Geschenk, ein Gespräch rettet den Tag. In der Residenz bringe ich anderen Bewohner die Tageszeitung, nachdem ich sie gelesen habe – auch das sehe ich als Geschenk.

### Warum sind Sie in die VITALITY Residenz gezogen?

Hannelore: Nachdem mein Plan zu meiner Cousine nach Wien zu ziehen durch ihren plötzlichen Tod nicht mehr realisierbar war, begann ich über Alternativen nachzudenken. Als ich die Einladung der Residenz zum Tag der offenen Tür erhielt, wurde ich neugierig und ging hin. Nachdem ich die Residenz gesehen und mich über die Angebote des Hauses informiert hatte, war ich sehr angetan. Langsam reifte in mir der Entschluss, dass dies genau das Richtige für mich ist. Ich erhielt Einladungen zu Veranstaltungen und schließlich war die Entscheidung gefallen, dass ich hier einziehe. Mittlerweile fühle ich mich sehr wohl und genieße die Tage in der Vitality Residenz Veldidenapark.



**Hannelore**

„Ein Geschenk muss nicht preislich angeglichen werden. Ich persönlich will nur ein Dankeschön. (...) Ein kleines, sehr persönliches Geschenk, ist oft mehr wert.“, erzählt Hannelore.





## Was man sich wünscht ist Zeit.

**Gar nicht gerne schenkt Hans Dieter (77) Geld. Er verschenkt gerne Bücher, aber erfüllt auch andere Wünsche. – Ab einem gewissen Alter ist es einfach Zeit, die man sich wünscht mit Familie und Freunden zu verbringen.**

TEXT & FOTOS: GEORG AMSCHL

**Früher waren ein paar Socken ein schönes Weihnachtsgeschenk. Heute muss es meist mehr sein. Hat sich die Art zu schenken verändert?**

Hans Dieter: Ja, da ich mittlerweile drei Generation überblicke. Die erste, als ich Kind war nach dem Krieg. Die zweite, als ich und meine Frau unsere drei Kinder beschenkten. Und schließlich nun als Großeltern, wenn wir unsere Enkel beschenken. Hier sieht man schon eine Entwicklung in mehrere Richtungen. Nach dem Krieg ging es um Kleinigkeiten, die man zu Geburtstag und Weihnachten bekam. Ich erinnere mich noch an meine Mutter, die aus Pappmaché Köpfe für Kasperlfiguren gebastelt hatte. Mein Onkel hat zum Beispiel ein Auto aus Holz gebaut. – Aber das Schöne bei Kindern ist, dass sie die Geschenke nicht abwerten, wenn diese nicht so großartig sind. Kinder können auch mit einer Papierschatel spielen, weil da steht die Fantasie im Vordergrund. Das hat sich mit der Zeit natürlich gewandelt. Als Kind der späten 40er und frühen 50er Jahre wagte ich viele Wünsche kaum zu artikulieren, da diese einfach nicht realisierbar waren. Aber Bücher waren immer willkommen. Später haben Qualität und konkrete Erwartungshaltungen bei Wünschen den Ausschlag gegeben. Heute gibt es vor allem diesen Markendruck und Konkurrenzkampf der von den Schulen in die Familien getragen wird. Es ist diesen Erwartungen kaum zu entkommen ohne den Kindern bzw. Enkeln Enttäuschungen zu ersparen. Es müssen bestimmte Produkte sein, die „in“ sind. Das ist schon ein Druck, der auf den Eltern lastet, dass sie gezwungen sind zumindest einen Teil davon zu erfüllen. Dahingehend beneide ich meine Kinder als Eltern nicht.

**Geldgeschenke und Gutscheinkarten sind weit verbreitet. In Corona-Zeiten lautet der Trend: weg vom Bargeld, hin zur Plastikkarte. Wie zahlen Sie gerne?**

Hans Dieter: Ich zahle schon sehr lange mit Kreditkarte und habe fast nie Bargeld mit. Es ist schon fast peinlich, wenn ich in einem Lokal bin und nicht mit Karte zahlen kann. Ich mag es einfach nicht, viel Bargeld mit mir herum zu tragen. Außerdem zahle ich hier im Haus auch alles mit meiner Unterschrift.



**Warum sind Sie in die VITALITY Residenz gezogen?**

Hans Dieter: Ich war mit meiner Frau 49 Jahre verheiratet. Als sie plötzlich an einer Krebserkrankung verstorben ist, war ich dann alleine in einem Mehrfamilienhaus aus der Gründerzeit in Floridsdorf. Die Arbeit im Haus, sowie die Pflege des Gartens wurde mir mit der Zeit zuviel. Das hat mich bewegt – früher als geplant – hierher in die VITALITY Residenz Am Kurpark Wien zu kommen. Da meine Kinder das Haus nicht wollten, habe ich mich entschlossen dieses zu verkaufen.

### Hans Dieter

„Mein schönstes Geschenk? Ich war in den letzten Kriegsjahren mit meiner Mutter bei einer Tante in Deutschland am Bodensee. Bei der Rückfahrt bin ich an Masern erkrankt und war eine Woche in einem Krankenhaus. Da hat mir meine Mutter – sicher unter Entbehnungen – ein Holzlastauto gekauft“, erzählt Hans Dieter.

# Schenken bereitet Freude.

**Brigitte (76) macht gerne Geschenke. Wichtig ist hier die persönliche Auseinandersetzung mit dem Beschenkten.**

TEXT & FOTOS: GEORG AMSCHL



„Grundsätzlich ist ein Geschenk ein Zeichen der Liebe, der Anerkennung und der Wertschätzung“, sagt Brigitte. Wichtig sei ihr dabei, dass man sich als Schenkender Gedanken macht, was man schenkt. Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft heißt es in einem deutschen Sprichwort. Und so kann es auch mal – unabhängig von festlichen Anlässen – nur eine kleine Aufmerksamkeit sein, wie ein Blumenstrauß, ein Buch oder eine Bonbonniere, die Freude bereiten.

## Die Kultur des Schenkens im Wandel

„In der Nachkriegszeit war jedes Geschenk auf die notwendigen Dinge, die man braucht, wie Bekleidung oder Sachen für den Hausrat, beschränkt. Kleidungsstücke zu Weihnachten oder an Geburtstagen zu schenken, hat sich hier natürlich angeboten. Mit dem Wirtschaftsaufschwung in den 60iger-Jahren ging es weg von den zweckmäßigen Geschenken hin zu Luxusgütern“, erzählt Brigitte. So haben Männer gerne Schmuck oder Pelzmäntel ihren Frauen geschenkt. Für machen Mann sei es fast ein Statussymbol gewesen, wenn die Frau einen Persianer oder Nerzmantel getragen hat. Ein Punkt, in dem man den Wandel des Schenkens gut erkennen könne, sei die Firmung. „Früher war das klassische Geschenk zur Firmung eine Armbanduhr“, sagt Brigitte und ergänzt etwas nachdenklich, „damit holen sie aber keinen Jugendlichen mehr hinter dem Ofen hervor. Kein Jugendlicher ist mehr interessiert an einer

Armbanduhr. Da müssen es jetzt schon verschiedene elektronische Geräte sein, die den Jungen Freude bereiten.“

## Ein besonderes Geschenk

Da Brigitte verwitwet ist und keine Kinder hat, fasst sie den Entschluss, zu einem für sie passenden Zeitpunkt, in die VITALITY Residenz Am Kurpark Wien zu ziehen. „Ich habe diesen Schritt bis heute nicht bereut. Gerade in den letzten Monaten hat es sich gezeigt, dass man hier sehr angenehm und bequem leben kann“, so die ehemalige Beamtin. Brigitte war erst kurz zuvor in die VITALITY Residenz gezogen, als ihre Nichte ihr zum 75. Geburtstag ein besonderes Geschenk machte. Von der Residenz ging es mit einer weißen Stretchlimousine hinauf auf den Kahlenberg. „Das war schon sehr zeitgemäß“, sagt Brigitte lachend, „die Überraschung ist meiner Nichte gelungen, weil damit habe ich überhaupt nicht gerechnet.“ Es sei schon wichtig etwas zu schenken, in dem man erkennen kann, dass sich der Andere über den zu Beschenkenden Gedanken gemacht hat. Doch nicht jedes Geschenk lässt sofort erkennen, dass sich der Schenkende etwas überlegt hat. Vor allem Bargeld und Gutscheine bergen diese Gefahr in sich. Obwohl sie lieber etwas Persönliches verschenkt, macht sie hin und wieder davon Gebrauch Bargeld oder Gutscheine zu verschenken. „Es hat aber den Vorteil, weil der Beschenkte dann das kaufen kann, was er will“, sagt Brigitte nachdenklich.

Interview



6

RESIDENZ  
SPIEGEL



**Brigitte**

„Persönlich habe ich immer versucht, nicht nur zweckmäßige Geschenke zu machen, sondern auf den Beschenkten einzugehen. Dabei muss nicht immer das Materielle im Vordergrund stehen“, so Brigitte.

## Wordrap.

Wir haben Hannelore, Hans Dieter, Brigitte, Traude & Alfred zum Wordrap gebeten. Das ist ihnen dazu eingefallen:

### Geschenke bedeuten ...

Hannelore: „... dass jemand an mich denkt.“

Hans Dieter: „... Freude für mich und den Beschenkten anzustreben.“

Brigitte: „... Wertschätzung.“

Traude & Alfred: „... Zeichen von Verbundenheit und Wertschätzung.“

### Ich zahle gerne mit ...

Hannelore: „... Bargeld.“

Hans Dieter: „... Kreditkarte.“

Brigitte: „... Bargeld und Karte.“

Traude: „... Bargeld und Karte.“

Alfred: „... Bargeld.“

### Winter ist ...

Hannelore: „... Schnee.“

Hans Dieter: „... am Land etwas Wunderbares.“

Brigitte: „... schätze ich nicht all zu sehr.“

Traude: „... zu kalt“

Alfred: „... heutzutage ein verlängerter Herbst und ein Opfer des Klimawandels.“

### Ich beschenke gerne ...

Hannelore: „... alle Menschen, die ich mag.“

Hans Dieter: „... jeden, der es notwendig hat.“

Brigitte: „... mir nahestehende Personen.“

Traude: „... Angehörige und Freunde.“

Alfred: „... Angehörige.“





## „Yesterday, all my troubles seemed so far away...“ Evergreens auf Knopfdruck.

„Wünsch Dir was“ können die beiden Plattensammler Traude (76) und Alfred (80) ohne weiteres spielen. Über 2.000 Platten stehen bereit. Der Wurlitzer aus den 1950er Jahren ist ein liebgewordenes Andenken an ihre Jugendzeit und an ihr früheres Zuhause.

TEXT & FOTOS: GEORG AMSCHL

**Früher war ein Paar gestrickte Socken das perfekte Weihnachtsgeschenk, heute muss es ein Gutschein sein. Wie nehmen Sie das wahr?**

Traude: In unserer Kindheit haben wir fast nur selbst gemachte Geschenke bekommen. Wenn etwas anderes dabei war, hat man sich sehr gefreut. Bevor ich in die Schule gekommen bin, habe ich zu Weihnachten eine Rechenmaschine mit Holzkugeln – so einen Abakus – bekommen. Auf diese war ich furchtbar stolz. Ich hatte sie als Erinnerungsstück, bis wir hier in die Residenz gezogen sind. Jetzt hat sie meine Tochter. Sie hat als Kind, wie die Enkel und Urenkel auch, damit das Rechnen geübt. Eigentlich faszinierend. Wenn man heute ein elektronisches Lernspielzeug kauft, ist dieses für die Kids in kürzester Zeit bereits wieder unmodern und veraltet.

Alfred: Es ist eine schwierige Angelegenheit, das Richtige zu schenken. Deshalb folgen wir recht gerne dem allgemeinen Trend, eher Gutscheine, gelegentlich auch Bargeld, zu verschenken, ausgenommen bei den Kindern. Gutscheine haben den Vorteil, dass sie variabel einsetzbar sind.

Traude: Meistens werden allgemeine Wünsche geäußert, ohne dass man sich festlegt. In dieser Hinsicht ist ein Gutschein einfacher zu handhaben.

Alfred: Sicher hat man früher gezielter geschenkt, weil man an Sachgeschenke gedacht hat. Man musste die Wünsche und Interessen des Beschenkten ausfindig machen. Wenn man Gutscheine schenkt, überlässt man die Entscheidung dem Geschenknehmer und macht selber nichts verkehrt.

Traude: In unserer Kindheit waren Geschenke eher Kleinigkeiten. Das hat sich dahingehend verändert, dass mit dem steigenden Wohlstand die Erwartungen immer anspruchs-

voller und die Geschenke immer hochpreisiger wurden. Die Leute haben mehr Geld, können sich mehr leisten und haben dadurch andere Erwartungshaltungen.

**Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft, so ein deutsches Sprichwort. Stimmt das?**

Alfred: Sprichwörter simplifizieren immer. Man kann natürlich Freundschaft nicht kaufen. Trotzdem sind kleine Geschenke ein geeignetes Zeichen für Verbundenheit, Sympathie und Wertschätzung.



**Gutscheinkarten sind weit verbreitet. In Zeiten von Corona geht der Trend weg vom Bargeld hin zu den Bankomat- und Kreditkarten. Wie sehen Sie das?**

Alfred: Der Trend verstärkt sich. Ich selbst bin noch immer gewohnt, mit Bargeld zu bezahlen. Meine Frau bezahlt im Supermarkt die Einkäufe immer über die Plastikkarte.

Traude: Der Effekt ist der, man zahlt mit der Karte, hat immer weniger Bargeld im Börsel. Will man bei einem Marktstand dann etwas einkaufen, hat man kein Kleingeld mehr. Oder - man will aufs WC! (lacht)

### Traude & Alfred

„Wir hatten ein großes Haus mit einem großen Garten. Dann kamen die Phasen, wo man merkte, es geht nicht mehr so. So haben wir uns von Haus und Garten getrennt und sind hier in die VITALITY Residenz gezogen“, erzählen die beiden Plattenliebhaber.



BILDNACHWEIS: SUZY STÖCKL (1), FEUERSÄNGER (1), TONI TROPPEL (1), PIXABAY.COM (1), TOURISMUS SALZBURG – BREITTEGGER GÜNTHER (2)

## Müssen Geschenke nur materiell sein?

VON TONI FABER

Nahezu alles ist derzeit anders als bisher. Dennoch gehe ich glücklich auf Weihnachten zu. „Gott soll einen hüten vor allem, was noch ein Glück ist“ sinniert Friedrich Torberg in seinem legendären Buch „Tante Jolesch“.

Die uns alle betreffende Covid-19 Pandemie ist wirklich kein Geschenk Gottes, sondern vielmehr eine ungeheure Herausforderung. Wir können sie nicht einfach ignorieren und verdrängen. Sie ist da. Viele träumen von einer Zeit, in der uns Corona nur aus der Vergangenheit herein leuchtet.

Im Optimalfall träumen Christen nicht nur vom Himmel. Im Normalfall schenkt Gott uns keine himmlischen Visionen – er umarmt uns in Form der konkreten Wirklichkeit. Auch im Leidvollen: Am Allerseelentag durfte ich an den Gräbern meiner Verwandten ein Licht anzünden und für sie beten. Danach habe ich meine liebe 84-jährige Mutter aus dem Seniorenheim abgeholt und mir ihr einen wunderschönen Spaziergang unternommen. Die beiden Gottesdienste im Dom mit dem Gebet für die Verstorbenen des letzten Jahres waren nahezu der Schlusspunkt vor dem angekündigten Lockdown.

Das so schreckliche Attentat in der Innenstadt setzte dem gemütlichen Beisammensein mit Freunden in einem Lokal ein jähes Ende. Am Tag darauf durfte ich trotzdem den schon lang geplanten 80. Geburtstag einer wunderbaren Frau mit einer Messe feiern, die aus dem Leben viel gemacht hat, obwohl die Kriegs- und Wiederaufbauzeit nicht gerade optimale Startbedingungen waren. Das Leben feiern in aller Bedrängnis. Die klügere und nicht die einfachere Wahl treffen.

Angesichtes des Terrors fragen: Wie kann ich aus der Liebe heraus für das Geschenk meines Lebens danken? Und dann

daraus ein Geschenk der Liebe für meine Nächsten und die Gesellschaft machen. Alle sind gefordert. Wir sind für dieses Land und sein friedliches Miteinander essenziell.

Auch im Alter ist die Frage aktuell: Was ist meine Berufung vor Gott und den Menschen genau heute? Wo treffen meine

persönlichen Fähigkeiten, auch wenn sie in dieser Zeit äußerlich eingeschränkt sind, auf Bedürfnisse von Menschen in meiner Umgebung?

Nehme ich ungeduldig und wehleidig nur meine eigenen Sorgen wahr, oder habe ich meine Ohren, Augen und mein Herz offen für die Anliegen der Menschen rund um mich? Genau dort kann ich vielleicht meine eigene Berufung erkennen. Wo deine Talente die Bedürfnisse der Welt kreuzen, da ist dein Platz, sagt schon Aristoteles. Gerade jetzt ist mein Beitrag an guten Gedanken, Worten

und Werken für die Gemeinschaft wesentlich.

Die Heiligen Drei Könige haben dem armen Jesuskind in der Krippe im Stall Gaben gebracht: Gold dem König, Weihrauch dem Gottessohn und Myrrhe für seine Bereitschaft auch Leid, Krankheit und Tod für uns auf sich zu nehmen. Schenken Sie einander ein Gebet, ein Lächeln, eine Ermutigung, tatkräftige Hilfe. Sie werden selber dafür nicht erst im Himmel belohnt werden.

Eine friedliche Weihnacht! Auf ein besseres neues Jahr! Im Gebet innigst verbunden, Ihr trotzdem fürs Leben sehr dankbarer Dompfarrer Toni Faber



Toni Faber

ist seit 1997  
Dompfarrer in der  
Dompfarre St. Stephan  
in Wien.

[www.dompfarre.info](http://www.dompfarre.info)







## Vom Reisen und dem Wandel.

VON MAURIZIO CIRILLO

**In diesem Sommer war alles anders. Anders, als wie wir es bisher kannten. Ich nahm mir vor, die Nähe zu erkunden. Nicht die Ferne zu suchen.**

Wien Hauptbahnhof im Spätsommer: 11.30 Uhr, Bahnsteig 8, Railjet Xpress. Der Fernverkehrsreisezug der ÖBB. Dass auf dieser Strecke noch vor dem Jahr 2007 die alten Garnituren fuhren, in denen man rauchen konnte, kam mir wie eine halbe Ewigkeit vor. Heute völlig absurd, auch dass dies vor 14 Jahren gewesen sein sollte. Ich blickte einfach nur aus dem Fenster und sah der Landschaft beim Vorbeiziehen zu. Ich erfreute mich an den Feldern, Hügeln, Bergen und Seen. Nach nur zwei Stunden und zweiundzwanzig Minuten kamen wir in Salzburg an.

Wenn wir vom Wandel sprechen und an Veränderungen denken, ist dies beim Reisen wohl momentan am sichtbarsten. Dabei meine ich aber nicht nur die aufgrund der Corona-Pandemie bedingten leeren

Hotels und Straßen. Ich meine damit auch, wie sich unser Reiseverhalten in den letzten Jahren verändert hat, wie wir zu Kosmopolitinnen und Kosmopoliten wurden. Die grenzenlose Mobilität unser Ideal wurde. Es uns als ganz normal erschien, über ein Wochenende nach Rom zu fahren und einen Caffè auf der Piazza Navona zu trinken. Dies machte uns glücklich, dies freute uns. Und dann kam alles ganz anders: Stillstand. In diesem Sommer bereisten viele ihre unmittelbare Umgebung, erkundeten ihre Heimat.

Ich schlenderte am Salzachufer entlang und dachte darüber nach, dass es nicht immer nur um räumliche Distanzen geht, die es zu überwinden gilt. Dass wir nicht immer weit reisen müssen, um zu reisen, um Neues zu erleben. Vielmehr ist es die persönliche Einstellung und was wir daraus machen, wie

wir Dinge sehen und sie leben. Es wäre doch einen Versuch wert, Bekanntes einmal anders zu betrachten, oder? Machen wir doch Urlaub in der Heimat, in der eigenen Stadt. Eine Sightseeing-Tour mit einem der gelben Busse zum Beispiel. Genau darum geht es, den Blick verändern, Vertrautes neu zu sehen. So als sähe man die Festung Hohensalzburg zum ersten Mal, so als kenne man die zahlreichen Bilder von ihr nicht.



Donnerstag ist immer Schranzenmarkt am Vorplatz der Andräkirche. Ich schlängelte, stets Abstand haltend, über den Markt. Diesen gibt es bereits seit gut 115 Jahren, erzählte mir eine Dame bei einem Marktstand, während sie mir eine Zwetschge reichte. Ich sollte sie doch probieren, heuer war ein gutes Jahr, die Wetterbedingungen waren ideal. Sie

schmeckte süß und fruchtig zugleich – herrlich.

Ich zog weiter auf das andere Ufer der Salzach, auf den Mönchsberg ins Museum der Moderne. Dort war eine Retrospektive von Friedl Kubelka vom Gröller zu sehen, Arbeiten aus den letzten fünf Jahrzehnten ihres Schaffens. In ihren Jahresportraits benutzte sie die Fotografie als Medium zur Untersuchung und Erkundung von Identität. Sie bildete sich selbst ab, Tag für Tag, 365 Tage im Jahr. Seit 1972, in einem Rhythmus von fünf Jahren. Sie ging Veränderungen nach, untersuchte Stimmungen und Emotionen, wie sich diese an bestimmten Tagen in ihrem Ausdruck widerspiegelten. Wie sie sie prägten. Mal unsicher, mal zweifelnd, melancholisch und mal stark – Zeit und Veränderung wird sichtbar, wird spürbar. Ich fühlte mich ihr nah. Und vieles begann sich für mich zu relativieren.



### Museum der Moderne

Das Museum liegt auf dem Mönchsberg, über den Dächern der Altstadt. Auf drei Ebenen werden Exponate aus dem 20. und 21. Jahrhundert in Wechselausstellungen gezeigt.

### Schranzenmarkt

Der Markt findet jeden Donnerstag zwischen 5 und 13 Uhr am Vorplatz der Andräkirche statt. Die Händler/-innen kommen aus der Stadt sowie dem Umland und setzen auf Regionales.





## Bewegung – ein Geschenk.

Rückenschmerzen sind heute die meist verbreitete Volkskrankheit mit oft jahrelangen Leidensgeschichten. Rund 2,3 Millionen Österreicherinnen und Österreicher leiden an manifesten Wirbelsäulenbeschwerden.

VON ALEXANDRA RAIDL

Meist beginnt die Schmerzgeschichte schon in den 40igern und belastet bis in das hohe Alter. Schmerzfreie Bewegung wäre für viele Menschen ein wirkliches Geschenk. Doch wie lässt sich dies erreichen?

Bereits ab dem 45. Lebensjahr beginnt ein beschleunigter Verlust an Muskelmasse. Doch selbst 90-Jährige können ihre Muskulatur aufbauen: Ein regelmäßiges Üben hält die Muskulatur intakt und kräftig. Dies schützt die Gelenke vor Abnutzung und Verschleiß. Die Verbesserung der Muskelkraft ist wichtig, um Alltagssituationen wie z.B. ein Glas Wasser einzuschleppen oder einen Kugelschreiber vom Boden aufzuheben oder die eigene Körperpflege zu bewältigen. Je früher diese Fähigkeiten bewusst trainiert werden, desto mehr trägt dies zum Erhalt der Selbstständigkeit bei.

Die meisten Betroffenen sitzen zu viel ohne für den nötigen Ausgleich zu sorgen. Unsere Muskeln werden dabei schwächer und kürzer. Andere Muskelpartien müssen das Defizit ausgleichen und verspannen sich, ein Schmerzkreislauf wird in Gang gesetzt. Bewegung, gezielte Gymnastik und etwas mehr Aufmerksamkeit im Alltag können die Fehlbelastung ausgleichen. Ziel ist die Kräftigung der Muskulatur und die Entlastung der Wirbelsäule. Am besten gelingt dies, indem Beweglichkeit, Kraft trainiert werden und anschließend gedehnt wird.

Langsam werden die Tage kürzer, das Wetter wird trüber und ungemütlich. Ein langer Spaziergang macht bei solchen Witterungsbedingungen nur sehr abgehärteten Personen Freude. Dies jedoch als Vorwand für Untätigkeit zu nehmen, birgt die Gefahr, dass Beweglichkeit und Muskelkraft für Alltagstätigkeiten sowie Koordination und Gleichgewicht verloren gehen. Die Gefahr eines Sturzes mit allen nachfolgende Einschränkungen und einer möglichen Abhängigkeit von Betreuern sollte nicht vernachlässigt werden.

Die eigene Wohnung ist warm, behaglich und lässt sich mit ein paar Tipps zu einem kleinen „Trainingszentrum“ umgestalten. Man sollte auf Bewegung achten, selbst wenn es nur ein paar Bewegungseinheiten pro Tag sind. Einige Haushaltsgegenstände lassen sich sehr leicht als Gymnastikgeräte verwenden. Hier ein paar Ideen: Alle Übungen können im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt werden. Idealerweise sollten die Füße hüftbreit fest auf dem Boden stehen und der Rücken sollte nicht die Rückenlehne berühren.

### Bewegungs-Tipps für Zuhause

#### Kochlöffel/Bleistift:

1) Einen Kochlöffel/Bleistift mit der Hand umschließen und aus dem Handgelenk langsam einen liegenden Achter

## Rezept. Müslikugeln mit Kokosflocken.

#### Zutaten:

- ½ Banane
- 100 g zarte Haferflocken
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 EL Rosinen, 1 EL Honig
- 1 EL Milch (bei Bedarf)
- 30 g Kokosraspeln

**Zubereitung:** Die Banane in einem kleinen Behälter zerdrücken. Alle weiteren Zutaten bis auf die Milch hinzufügen und zu einem gut formba-

ren, nicht mehr klebrigen Teig verarbeiten. Die Mischung eventuell einige Minuten stehen lassen, damit sich die Zutaten gut miteinander verbinden. Sollte der Teig zu krümelig sein, macht etwas Milch die Masse geschmeidig. Um den Teig fester werden zu lassen, können noch etwas gemahlene Nüsse beigefügt werden. Wenn der Teig die richtige Konsistenz hat, walnussgroße Kugeln formen und in den Kokosflocken wälzen. Luftdicht verpackt und im Kühlschrank gelagert, halten sich die Kugeln einige Tage.







zeichnen. Mindestens fünf Mal je Hand, auch mit der linken Hand.

2) Den Kochlöffel/Bleistift mit der Hand umschließen und den Arm langsam vom Oberkörper weg strecken und wieder zurückholen. Dies mindestens fünf Mal wiederholen, dann die Seite wechseln.

#### **Geschirrtuch:**

1) Das Geschirrtuch von der Längsseite zusammenrollen, jedes Ende mit einer Hand umfassen. Bauch- und Rückenmuskeln etwas anspannen und die Arme langsam in Richtung Zimmerdecke heben und wieder absenken. Die Höhe ist von Ihrer Beweglichkeit der Schultergelenke abhängig.

2) Das Geschirrtuch an den Enden umfassen. Quer über den Brustkorb nach links und dann nach rechts schieben. Dabei wird ein Arm gestreckt, der andere gebeugt.

#### **Küchen-Schwamm:**

1) Ein Küchenschwamm eignet sich zur Kräftigung der Hand- und Fingermuskulatur. Schwamm mit den Fingern umfassen und mehrfach zusammendrücken, ein paar Sekunden halten, dann die Finger wieder öffnen. Zehn Mal wiederholen und dann die Seite wechseln.

2) Den Schwamm in die Hand nehmen. Jeden Finger einzeln gegen den Schwamm drücken und wieder öffnen.

#### **Halb-Liter-Getränkeflasche:**

1) Kleine Kunststoff-Getränkeflaschen (z.B. mit Wasser gefüllt) eignen sich als kleine Hanteln. Jeweils eine Flasche mit der Hand fest umfassen und vor den Brustkorb halten, anschließend die Arme in Schulterhöhe zur Seite öffnen und wieder zum Brustkorb führen. Schultern dabei herunterziehen, nicht zu den Ohren führen.

2) Arme mit den Flaschen in Richtung Boden strecken, dann die Arme wieder beugen.

#### **Sessel/Sofa:**

1) An die vordere Stuhlkante rutschen. Mit den Händen die Armlehnen fassen. Mit geradem Rücken den Körper kraftvoll nach oben drücken. Dies trainiert Oberschenkel und Arme.

2) Mit dem Gesäß tief in den Sessel (Sofa, Bett) rutschen. Beim Lesen oder Fernsehen kann man öfter ein Knie für wenige Sekunden so weit strecken, dass die Spannung im Oberschenkel zu spüren ist. Zehenspitzen zeigen nach oben. Mindestens fünf Mal wiederholen, danach das Knie wechseln. Dies trainiert die Oberschenkel.

## Medizinische Tipps.



KOLUMNE VON  
MONIKA BARTL

DGKP / WUNDMANAGERIN

Jetzt wo die Tage wieder kürzer dauern, es früh dunkel wird, ist es in den eigenen vier Wänden recht kuschelig. Zieht es uns im Sommer bei Sonnenschein hinaus, so genießen wir jetzt die Wärme am liebsten am Sofa zu Hause. Eingewickelt in eine Decke fällt es manchmal schwer, an trüben oder nasskalten Tagen die Bequemlichkeit zu verlassen.

#### **Bewegung ist wichtig, auch wenn es kalt ist.**

„Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße“, erkannte bereits der deutsche Arzt und Pathologe Rudolf Virchow (1821 – 1902), und so machen sich – besonders bei Frauen – mit zunehmendem Alter Venenleiden bemerkbar: die Venenklappen schließen nicht mehr optimal, es entstehen Hautveränderung, Hautverfärbungen, Besenreißer oder sogar Krampfadern. Die oberflächlichen Venen können sich entzünden, es können Thrombosen (Gefäßverschlüsse) oder sogar Geschwüre („offene Beine“) entstehen. Daher ist es auch in der unwirtlichen Jahreszeit wichtig, Bewegung zu machen. Und wenn es draußen wettermäßig nicht geht, dann eben drinnen.

#### **Lieber ein Stockwerk zu Fuß ...**

Zeigen sich bereits erste Anzeichen einer Venenschwäche, wie müde, schwere oder sogar geschwollene Beine, sollte besonders darauf geachtet werden, häufig die Sitzposition zu ändern und regelmäßige Bewegung in den Alltag einzubauen. Der billigste Sport, der kein extra Trainingsgerät, keine spezielle Ausrüstung braucht und jederzeit auszuüben ist, ist das Stiegen steigen. Dabei wird die Muskelpumpe aktiviert, die die Venen bei ihrer Arbeit, das sauerstoffarme Blut aus den Venen zurück zum Herz zu pumpen, unterstützt. Daher lieber ein Stockwerk zu Fuß gehen, anstatt den Lift zu benutzen.

#### **Hometrainer und „Bettfahrrad“**

Auch Schwimmen und Radfahren auf einem Hometrainer halten die Muskulatur in Bewegung und verhindern, dass sich das Blut in den Venen staut. Dadurch werden die Wände der Gefäße nicht weiter ausgedehnt und bleiben elastisch. Die Physiotherapie kennt auch spezielle Übungen, von Sitzgymnastik mit Übungen der Zehen und Füße bis zu Tretbewegungen am Rücken liegend („Bettfahrrad“).

Und muss es schon mal Sitzen sein, dann am besten die Beine hochlegen.





BILDNACHWEIS: BEURER (1), KOMPAJ ROBOTICS (1) AMSCHL (3), MC (2), UNTERKREUTER (1), FOTOGRAFIN RENATE (1), ALEXANDRA RAIDL (1)

Wien



12  
RESIDENZ  
SPIEGEL

## „Digitales Wohnzimmer“ Wie Technik im Alltag helfen kann.

TEXT: GEORG AMSCHL

Stellen Sie sich vor, Sie sprechen mit Ihrer Stehlampe. Ihr Fernseher macht das, was man ihm sagt und Ihre Armbanduhr überwacht so nebenbei Ihre Pulsfrequenz. Verrückt – oder ist das alles doch Realität?

Active Assisted Living (AAL) – auch altersgerechte Assistenzsysteme für ein umgebungsunterstütztes, gesundes und unabhängiges Leben genannt – ist ein Bereich, der sich mit dem Einsatz von Kommunikations- und Informationstechnologien befasst, die den Alltag von Menschen unterstützen sollen. Moderne Technologien können dazu beitragen, den Alltag sicherer und angenehmer zu gestalten. Sie können Seniorinnen und Senioren oder Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen dahingehend unterstützen, möglichst lange ein selbstständiges, selbstbestimmtes sowie sozial integriertes Leben zu führen.

### „Alexa, mach das Licht an“

Im „Digitalen Wohnzimmer“ in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien sollen künftig marktreife Lösungen und Konzepte für den sogenannten „Smart Home“-Bereich („intelligentes Zuhause“) vorgestellt und getestet werden können. Auf praxisnahe Art und Weise sollen Bewohner der Residenz, wie auch andere interessierte Personen verschiedenste Produkte ausprobieren können, die bereits im Fachhandel erhältlich sind. Eines der bekanntesten Produkte ist „Alexa“, ein sprachgesteuerter, internetbasierter, intelligenter persönlicher Assistent des US-amerikanischen Unternehmens Amazon. „Alexa“ ist eigentlich ein Lautsprecher, der so konzipiert ist, dass er im

Bereitschaftsmodus die Sprache zunächst geräteintern verarbeitet und auf ein Aktivierungswort wartet. Sagen Sie im „Digitalen Wohnzimmer“ zum Beispiel: „Alexa, Licht Wohnzimmer ein“, so wird das Licht automatisch eingeschaltet.

### Sicherheitssysteme für ältere Menschen

Der Einsatz und die Möglichkeiten der assistiven Technik sind vielfältig und reichen von baulichen Maßnahmen über intelligente, aber relativ einfache technische Hilfsmittel – wie beispielsweise Gehhilfen oder die automatische Erinnerung zur Medikamenteneinnahme – bis hin zu komplexeren technischen Systemen wie Sturzmeldesystemen. Im Idealfall werden mehrere Maßnahmen miteinander verbunden. So können Sie hier zum Beispiel den Sturzsensor „cogvisAI“ ausprobieren. Dieser kann mittels 3D Smart-Sensoren Bewegungen im Raum erkennen, analysieren und in kritischen Situationen einen Alarm auslösen. Bei Stürzen und ähnlichen Situationen erfolgt eine sofortige Alarmierung über das Schwesternrufsystem. Dies ermöglicht rasche Hilfeleistung. Diese Sensoren sind auch im Trainingszentrum der VITALITY Residenz verbaut und garantieren maximale Sicherheit. Lassen Sie sich überraschen, was Technik schon alles kann. Im „Digitalen Wohnzimmer“ können Sie dies unter professioneller Anleitung ausprobieren. – „Alexa, Licht Wohnzimmer aus“.



### Telepräsenz Roboter

Via Handy können Sie sich bei einem Videoanruf mit dem Roboter im Raum bewegen und Familienmitgliedern folgen. Sollte z.B. jemand gestürzt sein, können Sie sich mittels des Roboters zur gestürzten Person hinbewegen und Nachschau halten.

### BEURER Aktivitätssensor AS 87

Ein echter Allrounder! Der stylische Aktivitätssensor gibt nicht nur den vollen Überblick über die tägliche Bewegung,

sondern informiert auch direkt bei Anrufen, SMS oder Nachrichten auf dem Smartphone.





## Stadtrundfahrt



Ein spät sommerlicher Nachmittag ist perfekt für eine Stadtrundfahrt. So machte man sich auf, um die eigene Stadt zu entdecken. Frau Zapp, Bewohnerin und ehemals Touristenführerin, führte durch Wien und hatte die ein oder andere Anekdote parat.

## Fahrt ins Blaue



Bei herbstlichen Temperaturen führen die Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz nach Steinberg-Dörfel, zur Familie Koó, einer der letzten österreichischen Blaudruck-Färbereien. Von Masken bis hin zu Schürzen werden hier erzeugt.

## Vernissage



Renate Stigler begibt sich seit September 2019 mit ihrem Fotoapparat regelmäßig auf die Suche nach dem Unbekannten. Tiere und Pflanzen, die nicht so einfach vor Augen und Füße geraten. Dazu braucht es viel Zeit und Wissen, wo und wann die zarten Ranken oder Schmetterlinge zu entdecken sind. In einer Ausstellung in der Galerie im ersten Stock zeigt sie ihre neuen Arbeiten aus dem Kurpark Oberlaa.

## Trainingszentrum



Groß war das Interesse der Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz am neuen Trainingszentrum. Direktor Georg Gonano durfte 70 Bewohner an den ersten beiden Tagen durch das Trainingszentrum führen – Muskelkater eingeschlossen.

## Hochzeitsjubiläum



Bezirksvorsteher Marcus Franz gratulierte Anna und Gerhard Kozubek ganz herzlich zum 60. Hochzeitstag. Das agile Unternehmerpaar freut sich, auf viele schöne, gemeinsame Jahre, so wie auf viele berufliche Erfolge, zurückblicken zu können.

## 100. Geburtstag



Im Oktober feierte unsere langjährige Bewohnerin Dr. Margareta Riel ihren 100. Geburtstag. Sie blickt auf ein ereignisreiches Leben zurück und ist stolz auf ihre Ausbildung zur Ärztin, die sie während des zweiten Weltkrieges absolvierte. Ihr Lebensmotto ist ein gutes Maß an Hartnäckigkeit und Disziplin, um die Hürden des Lebens zu meistern. Alles Gute und weiterhin eine glückliche Zeit in unserem Haus.







## Gesund und fit bis ins hohe Alter.

TEXT: ASTRID MAYR

Zweimal in der Woche bietet Astrid Mayr den Bewohnerinnen und Bewohnern der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck die Teilnahme an der Sitzgymnastik an.

Das Angebot wird gerne angenommen und der Kreis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhöht sich wöchentlich. Das hat gute Gründe: Regelmäßige Bewegung im Alltag trägt nachweislich zur Gesundheit und einem verbesserten physischen und geistigen Wohlbefinden bei.



### Sport kräftigt Muskeln und Knochen

Es ist wichtig, sich auch im Alter mit dem Gedanken einer sportlichen Aktivität auseinanderzusetzen. Sport kräftigt Muskeln und Knochen und führt dazu, dass das allgemeine Wohlbefinden steigt und der Körper belastbar wird. Sowohl Muskeln als auch Knochen werden besser durchblutet, was deren altersbedingten Abbau reduziert. Auch die inneren Organe profitieren und kleine Störungen wie Verdauungsbeschwerden oder Blutdruckschwankungen können sich durch Bewegung normalisieren. Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit sind wichtige Faktoren um Stürzen im Alter vorzubeugen.

Leichte Dehnübungen beugen schmerzhaften Muskelfaserrissen vor und wussten Sie, dass man durch gezieltes Training der Blasen- und Beckenmuskulatur gegen die ungeliebte Belastungsinkontinenz ankämpfen kann? Ein kleiner Muskel, der Großes bewirkt, vorausgesetzt man trainiert ihn!

### Das Gute Laune Hormon Serotonin

Ähnlich wie Muskeln muss auch unser Gehirn regelmäßig trainiert werden, um Leistung bringen zu können. Bei der Sitzgymnastik wirken wir mit speziellen Finger- und Koordinationsübungen dem Abbau unseres kognitiven Vermögens entgegen. Das Gehirn erhält neue Reize und das Gute-Laune-Hormon Serotonin kommt auch nicht zu kurz.

Da körperliche Aktivität nicht nur ein Stimmungsaufheller ist, sondern auch soziale Kontakte fördert, legen wir großen Wert auf die Regelmäßigkeit der Durchführung unserer Sitzgymnastik.





## Schloss Ambras



Blauer Himmel und warme Temperaturen erwarteten die Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz bei einem gemeinsamen Ausflug zum Schloss Ambras. Dieses hat kulturhistorische Bedeutung und liegt 100 Meter über dem Talboden des Inntales.

## Skypen in Coronazeiten



Einige Damen der Residenz Veldidenapark greifen mittlerweile fast täglich zum Tablet, um mit Verwandten zu skypen. So kann man sich täglich sehen und miteinander plaudern. Das ist gerade in Zeiten von Corona eine große Erleichterung für viele.

## Gedächtnistraining



Einmal in der Woche bietet die VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck ihren Bewohnerinnen und Bewohnern eine Schulung zur Verbesserung des Gedächtnisses an. Beim VITALITY-Gedächtnistraining trifft sich eine Gruppe motivierter Seniorinnen und Senioren um verschiedene Aufgaben zu meistern. Unser Ziel lautet: Mentale Leistungen fördern.

## Schöne Parkanlage



Nach einem langen Spaziergang durch die Gartenanlagen kehrten die Bewohnerinnen und Bewohner der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck im Schlosscafe ein, das in einem wunderschönen Innenhof des Schlosses liegt.

## Martinigansl



Zu Martini gehört traditionell eine Gans mit Knödel und Rotkraut auf den Speiseplan. So bereiten auch heuer Küchenchef Robert Petek und Koch Philipp Oberhammer dieses traditionelle Gericht exklusiv für die Bewohner der VITALITY Residenz zu.

## Vorlesekreis



Wir Menschen lieben Geschichten. Und dabei ist es nicht wichtig, wie alt wir sind. Deswegen ist es auch nicht überraschend, dass zahlreiche Seniorinnen und Senioren einmal wöchentlich gerne zum Vorlesekreis kommen. Gemütlich um einen Tisch versammelt lauschen alle, wie ihnen momentan aus Walter Moers „Die 13 ½ Leben des Käpt'n Blaubär“ vorgelesen wird.

Innsbruck

15  
RESIDENZ  
SPIEGEL

VITALITY  
RESIDENZ  
Veldidenapark  
Innsbruck



Astrid  
Mayr

Ihre Ansprechpartnerin  
in der VITALITY Residenz  
Veldidenapark  
Innsbruck

Tel. 0512 / 5302  
astrid.mayr@  
seniorenresidenzen.co.at





## Es muss nicht immer etwas Gegenständliches sein, das man schenkt.

TEXT: SIMONE PFEIFFER

Mit einem Geschenkgutschein kann man Betty (84) eine Freude machen. „Denn was zählt, ist die Geste“, findet sie. Wenn sie selbst schenkt, achtet sie besonders auf die Vorlieben der Beschenkten.

**Ovid sagte einst: „Welches auch die Gaben sein mögen, mit denen du erfreuen kannst, erfreue“. Wie halten Sie es mit dem Schenken?**

Betty: Ich bin jemand, der gerne schenkt. Dabei versuche ich, dem Geschenk eine persönliche Note zu geben und überlege zuerst immer, was der- oder diejenige Beschenkte brauchen könnte, beziehungsweise was der Person Freude bereiten würde. Denn auch ich freue mich über die Geschenke am meisten, bei denen ich das Gefühl bekomme, dass man sich vorher Gedanken darüber gemacht hat. Ein sehr schönes Geschenk kann auch gemeinsam verbrachte Zeit sein, indem man z.B zum Essen einlädt. Es muss nicht immer etwas Gegenständliches sein, das man schenkt. Davon hat außerdem irgendwann sowieso jeder mehr als genug, je älter man wird. (lacht)

**Die Kultur des Schenkens hat sich in den letzten Jahren stark gewandelt: Früher waren ein Paar gestrickte Socken schon ein schönes Weihnachtsgeschenk. Heutzutage schenkt man oft in Form von Geldgeschenken oder Gutscheinen. Was halten Sie persönlich davon?**

Betty: Ich finde Gutscheine sehr gut als Geschenk. Man bietet der beschenkten Person dadurch die Möglichkeit, auszuwählen. Für jemanden beispielsweise, der leidenschaftlich gern liest, ist es ein ideales Geschenk, denn der-/diejenige kann

sich das Buch, das Geschenk also dann selbst aussuchen. Auch ich freue mich, wenn mir jemand ein Gutschein-Geschenk macht.

**Gerade in Zeiten von Corona ist ein neuer Trend spürbar geworden: weg vom Bargeld hin zum Zahlen mit Bankomat- oder Kreditkarte. Nehmen Sie das auch so wahr?**

Betty: Nein. Ich habe das Gefühl, dass immer noch sehr viele Menschen bevorzugen, bar zu zahlen. Mit Bankomat- oder Kreditkarte kann man ja schnell mal den Überblick über seine getätigten Ausgaben verlieren.

**Wie zahlen Sie? Lieber mit Karte oder bar?**

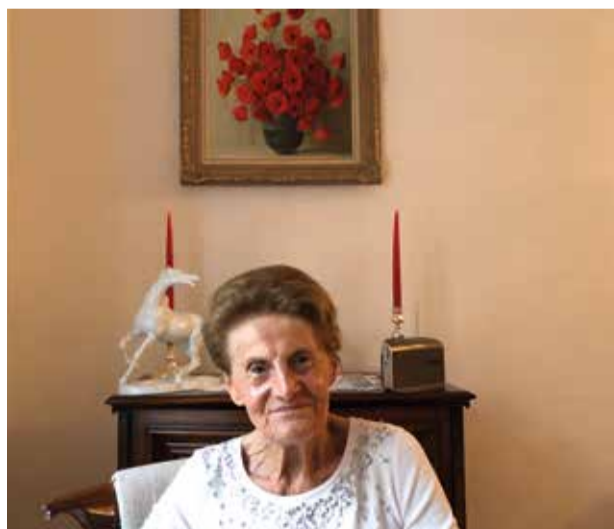
Betty: Wie die meisten alten Menschen zahle ich lieber mit Bargeld.

**Was war das schönste Geschenk, das Sie erhalten haben?**

Betty: Ganz klar: Das schönste Geschenk, das ich in meinem Leben erhalten habe, waren mein Mann und meine Tochter.

**Was waren Ihre Beweggründe, in die Residenz Mirabell zu ziehen?**

Betty: Meine vorherige Wohnung schien mir irgendwann zu groß für mich allein. Zudem habe ich hier in der Residenz Mirabell die Gewissheit, dass immer jemand da wäre, wenn ich etwas brauchen würde.





## Cocktail-Lounge



Wenn die Hundstage ins Land ziehen, sollte man es bekanntlich gemütlich angehen. Das dachte man sich auch an einem herrlichen Sommerabend in der Residenz Mirabell und verwandelte die Dachterrasse des Hauses in eine Cocktail-Lounge.

## Melonen-Bowle



Zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner genossen bei lauen Temperaturen erfrischende Drinks. Wählen konnte man zwischen einer beschwipsten Melonen-Bowle, Sprizz Aperol, einem Lillet White Berry, Wein und Säften.

## Gedächtnistraining



Seit August diesen Jahres heißt ein neues Gesicht unsere fleißigen Gehirnjoggerinnen und -jogger beim wöchentlichen Gedächtnistraining willkommen: Frau Ulrike Reisinger. Unter den Bewohnerinnen eher als Ulli aus dem Gesundheits- und Betreuungsbereich bekannt. Ab September findet das Gedächtnistraining nun jeden Mittwoch um 15.00 Uhr im Wintergarten statt.

## Kaffeetratsch



Zum gemütlichen Kaffee mit Kuchen unterm Kastanienbaum im Garten lud Frau Christine Schnöll im Spätsommer. Die Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz Mirabell erfreuten sich sehr an dieser genussvollen Versüßung des Nachmittags.

## Klassik am Nachmittag



Frau Prof. Kim-Ozim gastierte gemeinsam mit ihren Schülerinnen und Schülern im Wintergarten der Residenz Mirabell. Es wäre eine Nadel zu hören gewesen, so leise war es während des Konzerts. Jeder Ton wollte gehört werden.

## Gaisberg



Mit dem Residenzbus ging es an einem Spätsommerlichen Nachmittag auf einen Ausflug. Bei traumhaften Wetter erklommen die Ausflügler den Salzburger Hausberg, den Gaisberg. Für Naturliebhaber und Wanderer bietet er ein wahres Paradies, nur wenige Kilometer vom Stadtzentrum entfernt. Mit seinen 1.287 Metern Seehöhe ist er ein wahrer Geheimtipp für einen Ausflug.





## Spitze Feder.

### „Pappenfetzen“

Das hätten sich die Damen und Herren im Nationalrat vor zwei Jahren auch nicht gedacht, dass jetzt jeder so einen hat – auf gut wienerisch – einen „Pappenfetzen“. Im Oktober 2017 wurde ja das Anti-Gesichtsverhüllungsgesetz diskutiert. Da war noch große Aufregung um alles. Man hat schon ängstlich umher geschaut, wenn man den Schal im Winter mal etwas höher über die Nase gezogen hat. – Und nun ist alles anders oder wie der Lateiner sagt: „O tempora, o mores!“

**Terminus technicus.** Die Maske heißt „MNS-Maske“ oder „Mund-Nasen-Schutz“. Und sie wirkt tatsächlich gegen die Coronaviren. Aber sie ist nicht nur sinnvoll bei Corona, sondern auch bei allen anderen Erkältungskrankheiten. Ein besonderer Genuss ist die Bezeichnung der Maske im Amtsdeutsch als eine „den Mund- und Nasenbereich abdeckende und eng anliegende mechanische Schutzvorrichtung“.

**Neues Mode-Accessoire.** Also schick ist er schon, der „Pappenfetzen“. Oder? Mittlerweile gibt es die Masken schon an jeder Ecke, in allen Farben und Formen. Greift man zur Stoffmaske, kann man diese auch waschen. Und diese sind sicher umweltfreundlicher als all die Einweg-Masken aus den Supermärkten – auch „Billafetzen“ genannt – die von so manchem lieben Mitbürgern nach Gebrauch einfach in der Natur entsorgt werden.

Einen anderen Vorteil haben die Masken auch: Man spart sich viel. Sie brauchen keine Serviette und Papiertaschentuch mehr. Die Damen sparen sich das Auftragen des Lippenstiftes und die Herren sich das Rasieren. Praktisch oder?

**Spaß für alle.** Aber die Masken haben auch einen gewissen Unterhaltungswert – zumindest für die, die einem zuschauen. Lustig wird es ja immer, wenn Sie eine Brille und ein Hörgerät tragen. Aussteigen aus dem Bus und Maske abnehmen. Zu neunzig Prozent fliegt dann die Brille – wie mit einer Steinschleuder geschossen – herunter. Und wenn Sie Glück haben, fliegt ihnen das Hörgerät in den Gully. Sie finden das ist nicht witzig? Ich auch nicht. Zwei freut es sicher: die Optiker und Hörgeräteakustiker.

Aber wir schaffen das mit Maske und Abstand. In diesem Sinn wünsche ich Ihnen „mundgeschützt“ alles Gute für Weihnachten und für ein hoffentlich besseres Jahr 2021. Bleiben's ma' gesund! Bis zum nächsten Mal, alles Liebe, Ihr

## Rätsel.

### Sudoku.

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

### Auflösung

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

### Karikatur.



Alles gut verpackt! – „... aber wir wollten uns ja nichts schenken.“

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 19 / Dezember 2020

HERAUSGEBER: VAMED CARE gemeinnützige Betriebs-GmbH  
A-1100 Wien, Fontanastraße 10; Tel. 01/680 81-507; Fax: 01/680 81-700;

redaktion@seniorenresidenzen.co.at  
www.vitalityresidenz.at

FN 521629b ATU 74955603

REDAKTION: Mag. Georg Amschl (Chefredakteur/Wien), Mag. Maurizio Cirillo (Wien), Mag.<sup>a</sup> Alexandra Raidl (Wien), Mag.<sup>a</sup> Carmen Wachter-Stoffaneller (Innsbruck) und Mag.<sup>a</sup> Simone Pfeiffer (Salzburg)  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge (Kolumnen, etc.) müssen nicht die Meinung der Redaktion wieder geben.

ANZEIGENVERWALTUNG: Tel. 01/680 81-507; redaktion@seniorenresidenzen.co.at

FOTOS: amschl, MC, Unterkreuter, Raidl, Dreiszker, Pfeiffer, Wachter-Stoffaneller, Fotografin Renate, Clemens Schneider, Tom Weilguny, Suzy Stöckl, Feuersänger, Toni Tropper, Tourismus Salzburg (Breitegger Günter), Inge Gänßle, Beurer, KOMPAÏ robotics, AdobeStock, pixabay.com, Archiv VAMED CARE, Archiv SRgB

ERSCHEINT: 3x pro Jahr (April/August/Dezember)

LAYOUT & GRAFIK: creative-koepfe.at (Salzburg), MC

DRUCK: Medienfabrik Graz

AUFLAGE: 8.500 Stück



# Rund um den Globus.



## Als Dr. Ruth Amerika den Sex erklärte

USA. – „Größe ist egal, und wen Sie lieben, geht niemanden etwas an, Respekt und Einverständnis vorausgesetzt“, so die legendäre Sexualtherapeutin Dr. Ruth Westheimer (92). Die Universitätsprofessorin und Holocaust-Überlebende ist 145 cm pure Energie. Westheimer war in den 80er und 90er Jahren in den USA eine der wichtigsten Zerstörerinnen von Scham und Prüderie, als Radioberaterin, in Fernsehtalkshows und als Autorin von Dutzenden Büchern über lustvolle und sichere Sexualität. Die heute, nach wie vor überwältigend quirlige Dame ist sich seit 40 Jahren nicht zu schade, Prominente und alle die sich ihr im US-Fernsehen zu stellen wagen, auf ihre sexuellen Unsicherheiten und deren Überwindung anzusprechen. Westheimer tut das mit legendärem Charme und charakteristischem deutschen Akzent – „Oh, da hinten im Publikum ist ein kleiner Mann! Kleine Menschen sind die besten Liebhaber, müssen Sie wissen!“

## Je älter, desto gelassener in der Pandemie

Deutschland. – Studien zeigten, dass alte Menschen, die das höchste Risiko tragen, psychisch widerstandsfähiger gegenüber den Corona-Belastungen sind, als jüngere. Im April befragte die Sozialmedizinerin Susanne Röhr von der Universität Leipzig 1005 Menschen im Alter zwischen 65 und 94 Jahren. Das Ergebnis: Die psychische Gesundheit hatte sich kaum verändert. Die Mehrheit war zwar besorgt und nahm die Pandemie „keineswegs auf die leichte Schulter“.

## Frisch aus der Küche.



„Unser Arbeitstag beginnt bereits um fünf Uhr früh, wenn die frische Ware übernommen werden muss“, erzählt Koch Dominik. Jeder Handgriff muss sitzen, damit sich zu Mittag Bewohner und Bewohnerinnen, wie auch die Mitarbeiter, über das gebackene „Goldstück“ (Cordon bleu) mit Petersilerdäpfeln freuen können. Jeden Tag stehen z.B. in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien bis zu vier verschiedene Menüs zur Auswahl. Das Küchenteam erfüllt gerne auch Bewohnerwünsche. Jungkoch Dominik hat seine Koch- und Kellnerlehre in der Residenz absolviert und kennt daher nicht nur die vielfältigen Aufgaben als Koch, sondern ist bei Bedarf auch gerne mal im Service tätig.



**GEMEINSAM FÜR  
IHRE GESUNDHEIT.  
7 TAGE DIE WOCHE.**

Direkt bei der  
**THERME WIEN  
OBERLAA/  
U1 STATION**

Team Gesund, ein Medizin Zentrum für Allgemeinmedizin, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Innere Medizin und Kardiologie, Orthopädie und weitere Fachrichtungen.

[teamgesund.at](https://www.teamgesund.at)

Eine Gesundheitseinrichtung der  
VAMED und der Wiener Städtischen

**TEAM**  **GESUND**  
Medizin Zentrum Wien Oberlaa





## „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 VITALITY Residenzen entscheiden, entscheiden sich bewusst für ihre Eigenständigkeit, ihre persönliche Freiheit. Die VITALITY Residenzen sind Wohlfühloasen für aktive Seniorinnen und Senioren, die ein großzügiges Ambiente mit einem Hauch Extravaganz bevorzugen und die Annehmlichkeiten eines breit gestreuten Angebots schätzen.

### Wohnen wie im Hotel

Sie wohnen in großzügigen Apartments von 30m<sup>2</sup> bis 90m<sup>2</sup> und genießen den Komfort eines Hotels. Je nach Bauart haben die Apartments eine Loggia, einen Balkon, eine Terrasse oder einen Gartenanteil. Die Residenzen verfügen u.a. 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.

  
**VITALITY  
RESIDENZ**  
Am Kurpark  
Wien

Fontanastraße 10  
1100 Wien

Tel. 01/ 680 81  
amkurpark@seniorenresidenzen.co.at

wien.vitalityresidenz.at

  
**VITALITY  
RESIDENZ**  
Veldidenapark  
Innsbruck

Neuhäuserstraße 5  
6020 Innsbruck

Tel. 0512 / 5302  
veldidenapark@seniorenresidenzen.co.at

innsbruck.vitalityresidenz.at