

Residenz Spiegel.

Das Magazin der VITALITY Residenzen.

Ausgabe 20
April 2021

Aktiv Altern. Wichtig ist es positiv auf die eigenen Leistungen im Leben zurückzublicken und die eigenen Sinne ständig neu zu aktivieren.

Mehr auf Seite 2 »



Aus dem Inhalt.

03 Mehr als nur Schall. Hören und Wahrnehmung.



09 Warum in die Ferne Reisen? Lieblingsplutzerl'n in Wien.



10 So schmeckt der Frühling. Gesundes und Gutes aus dem Garten.



Einblicke und Ausblicke.

Haben Sie es schon bemerkt? Nein? – Dann legen Sie mal die Zeitung weg und stehen Sie auf. Nehmen Sie nun wieder die Zeitung zur Hand. Und nun? – Richtig. Wir sind 20 geworden. Manchmal muss man den Blickwinkel ändern, um Neues zu entdecken.

Gerade jetzt im Frühling kann man wieder vieles in der Natur entdecken. Blumen sprießen aus der Erde. Die Natur erwacht. – Wie duftet und schmeckt der Frühling eigentlich? Wie nehmen wir Sachen mit unseren Sinnen wahr? – Wir haben wieder einige interessante Personen zum Interview gebeten und sie gefragt, was ihnen im Frühling auffällt. Und so nebenbei gab es auch Tipps, wie man im Alltag glücklich und zufrieden sein kann (ab Seite 5).



Wirklichkeit (Seite 8). – Berührungen stärken das Immunsystem und nähren Körper, Geist und Seele. Ayurveda ist die älteste Heilkunst die auf den therapeutischen Effekt von Ölmasagen setzt (Seite 11).

EDITORIAL VON
GEORG AMSCHL
CHEFREDAKTEUR

Warum in die Ferne reisen, wo es doch auch in der näheren Umgebung so viel Schönes zu entdecken gibt. Und so starten wir in Wien mit unserer neuen Serie „Lieblingsplutzerl'n“ (Seite 10).

Wie schmeckt nun eigentlich der Frühling? Das verraten wir Ihnen auf Seite 10. So wünsche ich Ihnen schöne Frühlingstage und viel Freude beim Lesen des „Residenz Spiegels“. Bleiben Sie gesund! Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes E-Mail an redaktion@seniorenresidenzen.co.at



Jetzt erst recht. Wie aktives Altern gelingen kann.

Es ist wichtig auf die Leistungen im Leben positiv zurückzublicken. Mit Enttäuschung auf das gelebte Leben zurückzuschauen, kränkt oder kann krank machen. Wir haben Univ-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger zum Interview gebeten.

TEXT: ALEXANDRA RAIDL

„Ich bin so alt, wie ich mich fühle.“ – Was können Senior/-innen mit 65+ tun, um sich auch noch mit 90 in ihrem Körper sowie seelisch wohlfühlen? Als wichtigste Regel für ein gutes positives und lustvolles Lebensgefühl sehe ich Selbstfürsorge und Selbstwertschätzung d. h. auch im höheren Alter ist es wichtig, dass man mit einem liebevollen Blick auf sich selbst und seinen Körper schaut – was dieser alles (noch) gut kann! Man kann und soll seine Sinne ständig aktivieren – fühlen, schauen, hören, schmecken.

Jetzt erst recht!“ versus „Gearbeitet habe ich lange genug!“ – Darf man heutzutage überhaupt noch alt werden? Neugierig auf das Leben zu bleiben, hält jung und in Schwung. Zugleich erfüllt es mit Wärme und Glück, für andere da zu sein oder sich ehrenamtlich zu betätigen. Sich zurückziehen könnte zur Isolation – und emotionalen Leere führen. Besser ist es soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen – das befriedigt auch mehr.

Was muss die Gesellschaft tun, damit wir aktiv altern können? Die wichtigsten Themen unserer Zeit heißen: Respekt, Achtung und Wertschätzung für Menschen im Alter. Wir müssen diese Themen als gesellschaftliche Werte sehen. – Bewegungsangebote bis ins hohe Alter sind ein Geheimrezept wie positives aktives Altern ermöglicht werden und gelingen kann.

Nach einem für uns alle sehr fordernden Jahr, wird bereits medial über die Auswirkungen für Alt und

Jung berichtet. – Wie kann der „Wiederanfang“ gelingen? Gerade durch die Covid-Pandemie hat sich Einsamkeit für alle verstärkt. Im Alter gilt es nicht nur der körperlichen sondern der seelischen Gesundheit Beachtung zu schenken. Mitunter hilft es schon sich Fragen zu stellen, wie: „Welche Bedürfnisse habe ich, kann ich Probleme akzeptieren, die nicht zu ändern sind und mich mit anderen für mich erfreulichen Dingen beschäftigen? Traue ich mich meine Gefühle gegenüber anderen auszudrücken? Kann ich die Vergangenheit hinter mir lassen und neue Erfahrungen zulassen? Habe ich die Energie Verluste von Leistungsfähigkeit hinzunehmen oder aber gezielt etwas dagegen zu unternehmen?“

Welche Maßnahmen sind notwendig, um im höheren Alter seelisch resilient zu bleiben? Meine Empfehlung ist, auf das eigene geleistete Leben positiv zurückzuschauen. Es ist wichtig für sich selbst festzuhalten, was ist alles gut gelungen, worauf kann man stolz sein. Im Zorn oder mit Enttäuschung auf das gelebte Leben zurückzublicken, kränkt und kann krank machen.



Sind Senior/-innen krisensicherer, weil sie bereits viele Krisen in ihrem Leben durchleben mussten? Ja! – Krisenbewältigung heißt auch immer Erfahrungen gemacht und eine Schärfung der Persönlichkeit erlebt zu haben. Ganz entscheidend ist, wie man diese Erfahrungen verarbeitet, ob man sie positiv sehen kann und was man aus der Krise für das weitere Leben an Weisheiten mitnimmt.



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

ist Psychologin und Präsidentin des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen

wimmer-puchinger.at



Mehr als nur Schall: Hören und Wahrnehmung

Hören dient der Wahrnehmung von Geräuschen, Tönen und Klängen. Das zuständige Sinnesorgan ist das Ohr, es unterteilt sich in Außen-, Mittel- und Innenohr.

TEXT: PHILIPP WIMMER

Wenn das Gehör nachlässt. Lärmeinwirkung, oftmalige Entzündungen, ein Hörsturz oder das Alter sind nur einige mögliche Ursachen für ein schwächer werdendes Gehör. Schlecht zu hören bedeutet nicht automatisch, alles nur leiser zu hören. Oft fällt nur das Verstehen von Sprache schwer. Betroffene haben Mühe in der alltäglichen Kommunikation und meiden daher soziale Kontakte. Die Altersschwerhörigkeit zählt zu den häufigsten Ursachen einer Hörminderung. Dabei werden die Haarsinneszellen beschädigt und verlieren ihre Funktion. Die meist schleichend eintretende Hörminderung wird oft nicht sofort erkannt, da Töne nicht einfach nur leiser werden. Geräusche und Sprache werden undeutlich und verschwommen wahrgenommen.

Eine dauerhafte Lärmbelastung oder extreme Lärmerlebnisse, wie ein Knall aus nächster Nähe, können das Gehör irreparabel schädigen. Hierbei werden die Haarsinneszellen im Innenohr beschädigt und können den Schall nicht mehr weiterleiten. Unfälle oder Krankheiten, wie Mittelohrentzündungen oder Infektionen, können einen Hörverlust verursachen. Man spricht dann von einer Schallleitungs- oder Schallempfindungsschwerhörigkeit. Bei der Schallleitungsstörung ist die mechanische Schallübertragung beeinträchtigt, bei der Schallempfindungsstörung befindet sich der Schaden im Innenohr.

Behandlung von Hörstörungen. Um einer bleibenden Schwerhörigkeit gegenzusteuern, sollte rechtzeitig ein HNO-Arzt aufgesucht werden. Je nach Ursache des Hörproblems können verschiedene Therapieansätze dabei helfen, einem bleibenden Hörverlust vorzubeugen. Die Behandlungsmöglichkeiten reichen dabei von einer Operation bis hin zur Hörgeräteversorgung.



OA Dr. Philipp Wimmer
HNO-Wahlarzt
Team Gesund
Medizin Zentrum Oberlaa
kontakt@hno-wimmer.at
www.hno-wimmer.at

Perspektiven.



KOLUMNE VON
**SILVIA LECHNER &
MANFRED VOGL**
GESCHÄFTSFÜHRUNG

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Mittlerweile ist es Frühling geworden und die Pandemie beschäftigt uns alle noch immer auf vielfältige Art und Weise. Dennoch blicken wir sehr optimistisch in die Zukunft.

Alle Bewohnerinnen und Bewohner der VITALITY Residenzen – wie auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – hatten im Jänner und Februar 2021 die Möglichkeit, sich sehr früh schon gegen das Coronavirus impfen zu lassen. Sehr viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner, sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nahmen dieses Angebot in Anspruch. Durch unser gutes Covid19-Sicherheitskonzept kamen wir mit unseren Residenzen sehr gut durch diese schweren Zeiten, wenn auch manche Einschränkungen teilweise für viele sehr fordernd waren. Wir danken an dieser Stelle sehr herzlich für den guten Zusammenhalt.

Neue medizinische Angebote.

Einige Neuerungen werden wir in den nächsten Monaten umsetzen. So werden wir das therapeutische Angebot in unseren Residenzen wesentlich ausbauen, wie zum Beispiel mit einem eigenen Therapeuten-Team in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien. Mit dem "Team Gesund" konnte das fachärztliche Angebot am Standort Wien stark erweitert werden. Ein innovatives neues Konzept, der „virtuelle Arztbesuch“, startet Ende März. Bewohnerinnen und Bewohner unserer Residenz Am Kurpark Wien können künftig medizinische Leistungen im „Team Gesund“ auch in digitaler Form in Anspruch nehmen. Ab Herbst 2021 wird es mit der Eröffnung der ambulanten Reha in der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck zu einer Ergänzung des therapeutischen und fachärztlichen Angebots kommen. Weiter Informationen zur ambulanten Reha finden Sie in der nächsten Ausgabe des Residenz Spiegels.

Änderung in der Geschäftsführung.

Mit Dezember 2020 wurde Mag. Dr. Silvia Lechner, EMBA HSG zur Geschäftsführerin bestellt. Wir freuen uns mit Frau Dr. Silvia Lechner den bisherigen, erfolgreichen Weg fortzusetzen. Frau Dr. Lechner ist seit vielen Jahren schon sehr erfolgreich als Geschäftsführerin der Rehaklinik Wien Baumgarten tätig.

So freuen wir uns Sie in den VITALITY Residenzen begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen schöne Frühlingstage.

Dr.ⁱⁿ Silvia Lechner

Mag. Manfred Vogl



BILDNACHWEIS: AMSCHL (2), MC (1), PRIVAT (1)



Eine Frau steht ihren Mann.

Maria (95) strahlt, wenn sie aus ihrem interessanten Leben erzählt. Niemand würde erwarten, dass die zierliche Frau schon in den 50er Jahren in einem typischen Männerberuf Karriere machte.

TEXT: ALEXANDRA RAIDL | FOTOS: MAURIZIO CIRILLO

Man sieht etwas viele Male, ehe man es zum ersten Mal wirklich sieht?

Maria: Wenn ich etwas sehe, dann ist das vorhanden. Es war für mich immer wichtig, auf den Punkt zu kommen. Es musste aus einem Guss sein, ähnlich wie auch in meiner Ausbildung. Ich schaute nicht lang herum, sondern ich packte zu. Nach meiner Handelsschule sollte ich in eine weiterführende Schule in St. Pölten gehen, doch mein Vater hat gesagt: „Du bleibst in unserer Fleischerei.“ Bald nach der Geburt meiner Tochter Martina starb mein Mann. Meine Schwiegereltern wollten nicht, dass ich bei ihnen bleibe. So bewarb ich mich bei einer Arbeitsgemeinschaft von Bauunternehmen und begann dort zu arbeiten. Meine Chefs waren sehr zufrieden und schätzten meine Fähigkeiten sehr.

Wenn man glücklich ist, soll man nicht noch glücklicher sein wollen.

Maria: Ja, ich war in meinem Beruf sehr glücklich. Die Männer haben mich alle akzeptiert und geschätzt. Ich hatte meine Freiheiten und konnte mich sogar manchmal untertags in die Sonne legen. Um meine schöne Gesichtsfarbe haben mich die im Tal beneidet und geglaubt ich war auf Urlaub. Während am Berg bei unserer Baustelle noch der Schnee lag, habe ich dann in Amstetten schon den Frühling gespürt.

Was macht Zufriedenheit aus? Haben Sie eine positive Lebenseinstellung?

Maria: Ein Glaserl Rotwein habe ich früher gerne getrunken, wenn ich mit den Männern am Abend beisammen gesessen bin. Auch getanzt haben wir, das war sehr schön. Mein Schlaganfall mit 91 Jahren war schon einschneidend, da haben meine Tochter und Enkelin gesagt, ich soll nach Wien

ziehen. Der Umzug in die Residenz war kein Problem, da ich ja immer wieder an anderen Orten gearbeitet habe. Jetzt fühle ich mich hier in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien sehr wohl.

Das letzte Jahr war sehr herausfordernd, gab es dennoch einen schönen Moment, an den sie sich gern zurückerinnern werden?

Maria: Gerade gestern habe ich erfahren, dass die schwere Operation meiner Tochter gut verlaufen ist. Da habe ich schon gezittert und bin jetzt sehr froh, dass alles gut wird. Meine Enkelin plant ihre Hochzeit im Oktober auf dem Cobenzl und das soll ein schönes Fest für sie werden.

Welcher Geburtstag war besonders bedeutsam in ihrem Leben?

Maria: Bei meinem 90igsten Geburtstag habe ich so ausgelassen getanzt, dass die Gäste alle geschaut haben. Ich war ja viele Jahre lang bei einem Tanzclub und bin mit einer Freundin nach der Berufstätigkeit sehr viel gereist. Die Pension muss man unbedingt nutzen. Manches geht vielleicht langsamer, dennoch sollte man Freude haben und das Leben genießen.

Berühmte Frauen sagen, „Ich bin, wer ich bin“, stimmen Sie dem zu?

Maria: Ja, jetzt tue ich das, was mir Freude macht, lange schlafen, mich pflegen und auch auf mein äußeres Erscheinungsbild lege ich großen Wert. Als Frau unter so vielen Männern war das früher schon sehr wichtig und das habe ich mir auch bis heute bewahrt. Nur den Spiegel muss ich mir in die richtige Höhe bringen lassen, ich bin ja nicht so groß, damit ich mich dennoch gut darin sehen kann.



Maria

„Ich war stets die Erste, wenn eine neue Baustelle zur Errichtung eines Donaukraftwerks (*Kemmelbach, Ybbs-Persenburg, u.a.m.*) errichtet werden sollte. Die Baustellen wechselten alle vier Jahre. Unter der Woche wohnte ich auf der Baustelle und am Wochenende in Amstetten“, so Maria.



Meine Lebenseinstellung: „Optimismus, Zufriedenheit, Dankbarkeit.“

Die gebürtige Kielerin Inge (95) lebt seit zwölf Jahren sehr zufrieden und glücklich in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien. Gerne beobachtet sie das bunte Treiben im Kurpark, wo schon so manche humorvolle Skizze entstanden ist.

TEXT: ALEXANDRA RAIDL | FOTOS: GEORG AMSCHL

Nehmen Sie den Frühling anders wahr als früher?

Inge: Nein, ich freue mich jedes Jahr, wenn die ersten Tulpen wieder herauskommen. Besonders bei der Wetterstation im Kurpark Oberlaa kann man gut beobachten, wie jetzt im Frühling die verschiedenen Sprossen und Frühlingsblumen durch den Winterschutz der Beete durchbrechen.

Gewöhnlich hört man nur das, was man hören will?

Inge: Das hat nicht mit dem Willen zu tun. Es geht automatisch, man schaltet ab, was man nicht verstehen kann. Bin ich in einer Runde von zehn Leuten, und einer redet, dann geht das gut. Wenn jedoch viele gleichzeitig reden, dann verstehe ich kaum mehr etwas. Das Hörgerät alleine ist keine Hilfe, ich muss schon aufpassen. Insbesondere wenn Menschen zu schnell sprechen, kann ich sie nicht verstehen. Im Fernsehen verstehe ich die Nachrichten nicht so gut, da vielleicht nicht alle Leute eine gute Sprechausbildung haben.

Gab es auch schöne Momente im letzten Jahr?

Inge: Ja, sicher. Von Corona merke ich persönlich gar nichts. Mir fehlt nichts, ich werde hier versorgt. Auf meinen Spazierfahrten im Kurpark mit dem elektrischen Rollstuhl entdecke ich immer wieder Neues. Von diesen Eindrücken fertige ich gerne Skizzen an.

Wird man im Alter selbstkritischer mit dem äußeren Erscheinungsbild?

Inge: Ich will schon gepflegt aussehen. Selbstkritisch war ich immer. Als Lehrerin musste man bei den Schülern schon anständig aussehen. Leicht konnte man zum Gespräch werden, wenn man nicht adrett oder zu modisch gekleidet war.

Warum sind Sie in die Residenz gezogen?

Inge: Für mich war das ganz klar, dass ich hierher ziehe, nachdem mein Mann gestorben war. Meine Kinder haben damals schon in Wien gelebt. Ich habe mich rasch entschieden von Deutschland nach Wien zu ziehen. Zunächst wollte mir meine Tochter eine kleine Wohnung suchen. Doch ich habe gesagt, das mache ich nicht. Ich will meine Kinder nicht damit belasten, wenn ich einmal eine Glühbirne wechseln muss. Hier muss ich nur zwei Nummern wählen. So super habe ich es mir nicht vorgestellt, das merke ich erst jetzt.



Wie wichtig ist eine positive Lebenseinstellung?

Inge: Sehr wichtig! Ich bin positiv eingestellt, zufrieden und dankbar. Ich kann auch mit Regeln, wie wir sie jetzt einhalten müssen gut umgehen. Man muss für sich selbst herausfinden, was einem gut tut. Meine Oma und mein Vater haben mir den Optimismus vorgelebt. Trotz der schlechten Zeit in den 30er & 40er Jahren haben sie immer etwas Positives gefunden.

Inge

„Die Norddeutschen sind distanzierter als die Süddeutschen und Österreicher. Da ist das mit Berührungen und Umarmungen nicht so üblich, auch sind sie wortkarg. Wenn sie verliebt sind, heißt es nur 'willste' oder 'können wir das',“ erzählt Inge mit einem Schmunzeln.



Offen sein für Neues.

Seit dreieinhalb Jahren wohnt Friedrich (88) in der VITALITY Residenz. Langweilig ist ihm noch nie geworden, da er immer etwas zu tun hat.

TEXT & FOTOS: GEORG AMSCHL

Leise klingt Charles Trenet's Chanson "La Mer" durch die Apartmenttüre. „Ich hoffe ich war nicht zu laut“, sagt Friedrich mit einem Lächeln auf den Lippen. Im Wohnzimmer, nahe dem Balkon, steht die Musikquelle: Es ist ein großes Keyboard. „Ich bin immer voll Musik und habe fast immer ein Musikstück im Ohr, wobei ich sehr offen bin was ich höre“, erzählt er. Am Keyboard spiele er grundsätzlich nur Unterhaltungsmusik. Bis zu seinem vierzehnten Lebensjahr spielte er Geige. Seine Freunde spielten Klavier, Harmonika oder Gitarre. „Aber mit der Geige kann man nichts anfangen, so wie mit einer Gitarre. Es freute mich einfach nicht mehr. Aber ich hatte immer das Bedürfnis Musik zu machen. Mit zweiundzwanzig Jahren entdeckte ich dann die ersten sogenannten Heimorgeln und ich war fasziniert davon“, so Friedrich. In der Residenz hat er Freunden schon einige kleine Privatkonzerte gegeben. Musik bedeutet für ihn auch Entspannung.

Das Geheimrezept.

Friedrich ist seit zwanzig Jahren Witwer. Als es ihm zuhause zu mühselig wurde, hat seine Tochter die VITALITY Residenz entdeckt. Hier habe er sich sofort wohlfühlt und auch viele neue Freunde gefunden. „Ich bin hierher in die VITALITY Residenz Am Kurpark Wien gekommen und war vom ersten Tag an zuhause. Das trägt natürlich irgendwie zur Zufrie-



denheit bei“, sagt Friedrich. Sein Geheimtipp für seine Zufriedenheit, umschreibt er mit den Worten des chinesischen Weisen Konfuzius: „Wenn dir etwas nicht zusagt, versuche es mit aller Kraft zu ändern, wenn es dir nicht gelingt, ertrage es mit Gleichmut.“ – Dann könne man relativ zufrieden leben und müsse nicht über alles nachdenken.

Neues Entdecken.

„Es war sicherlich für alle ein mühseliges Jahr. Und ich hatte gerade im vorigen Jahr im Sommer in der Wohnung einen Unfall. Ich musste ins Spital und muss mit dem Rollator gehen. Nun hoffe ich, dass ich ihn wieder wegbringe“, erzählt Friedrich und setzt fort, „Aber ein wirklich schöner Moment war zufälligerweise gestern. Da ging es mir so gut, dass ich im Kurpark sehr weit hinaufgegangen bin. Und ich dachte mir: Es wird doch besser!“

Wenn er so durch den Kurpark geht, sieht er viele Leute, die dem Frühling entgegengehen. Man sieht auch die ersten Blüten die hervorkommen. „Das sind schöne Erlebnisse, die man hat. Ich bin immer wieder überrascht, wenn ich etwas Neues sehe und freue mich darüber“, sagt Friedrich und ergänzt, „Ich bin sehr neugierig und nur wenn man neugierig ist, kann man was erfahren. Grundsätzlich entdecke ich immer etwas. Ich bin ein sehr offener Mensch und Neuem stets zugänglich.“



Friedrich

Früher war ich am Wochenende Bergführer beim Alpenverein und während der Woche im Tennisclub. Sport ist für mich noch immer wichtig. Ich bin ständig in Bewegung“, sagt er lachend.

Wordrap.

Wir haben Maria, Inge, Friedrich und Eva Maria zum Wordrap gebeten. Das ist ihnen dazu eingefallen:

Gerne würde ich ...

Maria: „... auf Urlaub fahren.“

Inge: „... tanzen.“

Friedrich: „... Bergsteigen.“

Eva Maria: „... etwas jünger sein, aber nicht mehr ganz jung.“

Frühling ist ...

Maria: „... wenn die Bäume wieder blühen.“

Inge: „... Wiederanfang.“

Friedrich: „... Aufbruch ins Leben.“

Eva Maria: „... ein Neubeginn.“

Ich höre gerne ...

Maria: „... Musik.“

Inge: „... einen Vogel.“

Friedrich: „... Musik.“

Eva Maria: „... Luciano Pavarotti.“

Mein Lieblingsduft ...

Maria: „... Elie Saab, Rosenduft.“

Inge: „... Lavendel.“

Friedrich: „... Zykamen.“

Eva Maria: „... Chanel Allure.“

Meine Lieblingsfarbe ...

Maria: „... rot.“

Inge: „... blau.“

Friedrich: „... blau.“

Eva Maria: „... orange.“

Mir schmeckt ...

Maria: „... Erdäpfelgulasch“

Inge: „... alles.“

Friedrich: „... vieles, am Besten aber ohne Fleisch.“

Eva Maria: „... Schweinsbraten.“



Der Geheimtipp fürs glücklich sein: „Ich bin zufrieden mit meinem Leben.“

Erst seit einigen Monaten wohnt Eva Maria (81) gemeinsam mit ihrem Mann in der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck. Der Einzug war eine bewusste Entscheidung, um noch lange und aktiv das Leben genießen zu können.

TEXT & FOTOS: CARMEN STOFFANELLER

Man sieht oft etwas hundert Mal, tausend Mal, ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht.

Eva Maria: Ja. In dieser sonderbaren Covid-Zeit nimmt man vieles stärker wahr als sonst. Es ist ruhiger und stiller geworden und vieles erregt mehr Aufmerksamkeit als in den vergangenen Jahren. Viele Geschehnisse der Natur fallen stärker auf, man beachtet auch Kleinigkeiten. Beim letzten Spaziergang durch den Park entdeckte ich die ersten Krokusse und auch die Schneeglöcklein kamen schon langsam und zart heraus. Jeden Tag bekommen wir frühmorgens Besuch von einem Rotkehlchen. So wie noch nie nimmt man heuer die ersten Vogelstimmen nach dem Winter wahr, von all den Vögeln, die nun wieder von Süden in unsere Breiten zurückgeflogen sind. Sie nisten bereits in den Regenrinnen.

Eine positive Lebenseinstellung und tägliche Bewegung seien die wichtigsten Zutaten für Zufriedenheit im Alter. Stimmt das?

Eva Maria: Sich bewegen, ein wenig Gymnastik betreiben, seinen Hobbys und Interessen nachgehen und sich pflegen – auch wenn man nicht außer Haus geht – so bleibt man jung und fit. Man muss sich in seiner Haut wohl fühlen und darf sich nicht gehen lassen. Ich beginne den Tag mit Gymnastik und Lymphdrainagen. Ich liebe es sehr in die Stadt zu gehen, zu bummeln oder essen zu gehen. Wenn ich noch etwas Schickes zum Anziehen finde und mir etwas Neues kaufe, habe ich große Freude damit. Sehr gerne gehe ich mit meinem Mann in der Natur spazieren. So fahren wir mit unserem VW Beetle zum Innsbrucker Alpenzoo und genießen diesen gemeinsamen Ausflug. Gerne komme ich dann aber wieder nach Hause und genieße die Ruhe in der Wohnung in der Residenz.

In Ägypten sagt man „Ein Tag ohne Dufterlebnisse ist ein verlorener Tag“

Eva Maria: Ich rieche gerne die Natur. Extreme Düfte empfinde ich als negativ – wahrscheinlich bin ich da beruflich vorbelastet. Den richtigen Duft für Kunden zu finden war meine Berufung. **Was waren Ihre Beweggründe in die VITALITY Residenz zu ziehen?**

Eva Maria: Als sich erste gesundheitliche Probleme zeigten überlegten wir uns, was wir tun sollen, wenn wir Hilfe und



Unterstützung benötigen. Wir entschieden uns in die Vitality Residenz Veldidenapark Innsbruck zu ziehen. Im Falle einer Pflegebedürftigkeit wünschten wir uns ein gepflegtes, schönes Zuhause mit Niveau. Wir besichtigten mehrmals die Vitality Residenz, gingen dort essen und schauten immer wieder einmal vorbei. Der Wunsch dort einzuziehen wurde immer stärker. Plötzlich wurde uns bewusst, dass es sinnvoller ist, dort einzuziehen, wenn man noch fit ist und nicht erst wenn man pflegebedürftig ist. So kann man die Angebote der Residenz noch besser nutzen und sich verwöhnen lassen.

Eva Maria

Der schönste Moment war jener, als wir den Umzug in die Residenz gut überstanden haben und am Morgen nach der ersten Nacht in der Residenz aufgewacht sind. Da wussten wir, dass wir ab sofort das Leben genießen können.



Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

VON MAURIZIO CIRILLO

Die Welt verändert sich ständig mal schneller, mal langsamer. Doch die großen Fragen, die uns Menschen bewegen, sind meist dieselben. – Eine kleine Reise durch Wien auf der Suche nach Schein und Wirklichkeit.

Die Kunst wirft Fragen auf – eigentlich immer schon. Sie versucht die Welt zu fassen, sodass wir sie zumindest ein Stück weit besser (be-)greifen können. Kunst will uns aufmerksam machen und zeigt uns Dinge, die wir so vielleicht sonst nicht wahrgenommen hätten. Manchmal imitiert sie Natur so gekonnt, dass sie aussieht als wäre sie tatsächlich echt, wie auch in der Legende von Zeuxis und Parrhasios. Sie besagt, dass Zeuxis Weintrauben so perfekt malte, dass sogar die Vögel danach pickten. Parrhasios wollte dies nicht auf sich sitzen lassen und malte daraufhin einen Vorhang. Er schaffte es sogar seinen Maler-Kollegen Zeuxis zu täuschen, der sich selbst dabei ertappte, getäuscht worden zu sein, als er den Vorhang vom Gemälde wischen wollte.

Was ist nun Wirklichkeit? Was ist echt? Und wann werden wir und unsere Augen nur getäuscht? Andrea Pozzo war ein Meister der Trompe-l'œil Malerei. Dies beweisen etwa die Deckenfresken aus dem 17. Jahrhundert in der Jesuitenkirche oder jene im Herkulesaal des Gartenpalais Liechtensteins in Wien. Trompe-l'œil bedeutet Augentäuschung. Wir, unsere Vertrautheit und unser Selbstverständnis, werden von dem was wir sehen, beim Betrachten der Scheinarchitektur herausgefordert. In der Jesuitenkirche sehen wir also eine Kuppel, die eigentlich gar nicht existiert, sondern lediglich gemalt ist. Oder etwa Stuckmarmor und *Stucco lustro* in den Palais der Wiener Ringstraße, der uns täuschend echt vorgeben Marmor zu sein, doch eigentlich nur aus Gips oder mehreren Schichten farbigen Edelputzes bestehen. Berührt man Stuckmarmor, fühlt er sich warm an und nicht kalt, wie echter Marmor.



Die Wirklichkeit und statistische Daten

Von dem Verhältnis eines und einer jeden einzelnen von uns zur Welt, handelt etwa Ken Lums Installation *Pi* in der Westpassage am Karlsplatz in Wien. Auf 14 Spiegeln treffen die vorbeigehenden Passantinnen und Passanten in der etwa 130 Meter langen Unterführung auf die Welt, die über statistische

Daten beschrieben und als LED-Anzeige in den einzelnen Spiegelementen sichtbar wird. Die Grundlage bilden sozialwissenschaftlich erhobene statistische Daten und darauf basierende mathematische Prognosemodelle. In der Installation wird die Welt symbolisch anhand der Kreiszahl Pi veranschaulicht. Neben ihr finden sich etwa Daten zu entlohten Arbeitsstunden in Wien, Verliebten in Wien heute bis hin zu verzehrten Schnitzeln seit Jahresbeginn. Wenn wir uns im Vorbeigehen im Spiegel betrachten, verschränken wir uns sozusagen performativ

mit der Welt. Die Installation stößt Fragen über eine jede und jeden einzelnen von uns im Verhältnis zur Welt an.

Aber was ist nun eigentlich die Welt? Was Wirklichkeit und was die Wahrheit? Ist es die künstliche Ruine in Schönbrunn, die vorgibt eine römische Ausgrabungsstätte zu sein? Ist es Parmigianinos Selbstbildnis im Konvexspiegel im Kunsthistorischen Museum in Wien? Sind es die Räume, die sich durch Virtual Reality Brillen ergeben? Oder sind es die vielen – oft auch geschönten – Bilder, die uns tagtäglich in den (Sozialen) Medien begegnen? Eines ist gewiss, wir sind stets gefordert über uns und unsere Wahrnehmung und unser Verhältnis zur Wirklichkeit nachzudenken.



Warum in die Ferne reisen? Lieblingsplatzerl'n in Wien.

VON GEORG AMSCHL

Außer dem Riesenrad, Schloss Schönbrunn und dem Stephansdom hat Wien noch viel mehr zu bieten. Täglich kann man Neues entdecken: von der Seestadt über die Innenstadt bis zum Kahlenberg. Wien ist anders!



Versteckte Gassen

Der Spittelberg war bis 1850 eine eigenständige Gemeinde und ist heute Teil von Neubau, dem 7. Wiener Gemeindebezirk. Charakteristisch für den Spittelberg sind die vielen gut erhaltenen Biedermeierhäuser sowie die schmalen Gassen, die einen Eindruck vom ursprünglichen Dorf vermitteln.



Wanderwege

13 Stadtwanderwege führen rund um und durch Wien. Vom "urbanen Gemeindebau-Wanderweg" bis zu den Wanderwegen durch die Weinberge im Westen der Stadt. Wie heißt es doch so schön in einem Wienerlied von Ludwig Gruber (1874-1964): „Es wird a Wein sein, und wir wern nimmer sein, ...“



Hermesvilla

Die Hermesvilla ist ein Schloss im Lainzer Tiergarten, einem eingefriedeten Jagd- und Naturschutzgebiet im 13. Bezirk in Wien. Kaiser Franz Joseph ließ das Schloss (1882–1886) nach den Plänen des Architekten Karl Freiherr von Hasenauer für seine Frau errichten. Der Lainzer Tiergarten ist frei zugänglich.



An der Alten Donau

Es ist das Freizeitparadies vieler Wiener. Hier gibt es modäne Strandbäder, öffentliche Badeplätze und kleine exklusive Badehäuschen. Ausgedehnte Spazier- und Radwege führen rund um den Altarm der Donau. Seit 1875 ist die Alte Donau vom Hauptstrom abgeschnitten und mit Grundwasser gespeist.



Wien

Bundeshauptstadt

Fläche: 414,87 km²

Einwohner: 1,9 Mio.

Bezirke: 23

Höchster Punkt:

Hermannskogel (523 m)

Tiefster Punkt:

Lobau (151 m)

Seit dem 10. Nov. 1920 ist Wien ein eigenständiges Bundesland.

Wien gilt als die lebenswerteste Stadt der Welt.



So schmeckt der Frühling

Letzte Schneefelder und Winternebel verziehen sich, ersten grünen Blattspitze kämpfen sich durch die Erde. Es wird Frühling. Dieses Gefühl sollten wir heuer ganz besonders intensiv mit allen Sinnen auskosten.

VON ALEXANDRA RAIDL

Die Natur beginnt sich zu regen und zeigt ihre Kraft, im Kreislauf des Jahres wieder auf Neubeginn und Frohsinn zu wechseln. So kommen auch die ersten frischen Gemüsesorten auf die Märkte und auf unseren Tisch. Der Frühling ist jene Jahreszeit, in der man sich bewusst Zeit nehmen sollte, um Gerüche und Geschmacksnuancen des frischen Gemüses besonders willkommen zu heißen.

Hier ein paar Anregungen dazu. Farben, Gerüche und Geschmack wirken auf das Wohlbefinden. Die Farbe eines Gemüses ist schon ein erster Hinweis auf seine Inhaltsstoffe. Je bunter die Auswahl auf dem Teller, desto größer ist die Vielfalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien, die wir zu uns nehmen. Grün, rot, orange, lila und weiß sind die Farben, die besonders ins Auge stechen. Einige Gemüsesorten sollen hier stellvertretend erwähnt werden. Die Erbse gehört zu den Hülsenfrüchten und damit zu den ältesten Kulturpflanzen.

In Mitteleuropa war sie wie andere Hülsenfrüchte eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Waren es früher hauptsächlich die Trockenerbsen, so sind durch moderne Konservierungstechniken frische Erbsen ganzjährig verfügbar. Sie lassen sich leicht in Gerichten verarbeiten und geben durch ihre leichte Süße auch herben Gerichten das gewisse Etwas. Beim Riesen von Aspern handelt es sich um eine vermutlich

über hundert Jahre alte Radieschensorte Sorte aus dem Wiener und ostösterreichischen Raum. Je nach Gehalt an Senfölglycosiden reicht die Geschmackspalette der verschiedenen Radieschensorten von mild bis ziemlich scharf. Radieschen fördern den Appetit, regen die Gallentätigkeit an und können bei Stoffwechselerkrankungen unterstützen.

Die Karotte ist bei jung und alt beliebt. Im vollen Reifezustand entfaltet sie die leichte Süße besonders gut. Alle Sorten sind reich an Provitamin A, sowie an Pektin, Mangan, Magnesium, Kalium und Folsäure. Eine heiße Karottensuppe mit Ingwer vertreibt auch die letzten Schnupfenviren aus dem Körper. Als Rohkost oder in gekochter Form lässt sich die Karotte gut in der Alltagsküche einsetzen.

Nur ganz kurze Zeit ist die Gemüsesorte Rhabarber erhältlich, die durch ihre Säuren und Vitamine gegen die Frühjahrsmüdigkeit hilft. Meist kennt man sie in süßen Desserts, doch auch in pikanten Speisen lässt sie sich kreativ genießen.

Der Klassiker unter den Frühlingsgemüsen soll auch noch erwähnt sein, der Spargel. Ob grün oder weiß, alle lieben ihn heiß. Genießen Sie die bunte Vielfalt an heimischen Gemüsesorten und probieren Sie diese auch einmal in neuen Kombinationen.

Rezept. Radieschensalat mit Kohlrabi.

Zutaten: 1 Bund Jungzwiebel, 1 Bund Radieschen, 1 Kohlrabi

Marinade: 4 EL Kräuternessig, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, Petersilie, Salatblätter zum Auslegen, Schnittlauch zum Bestreuen, ev. ein paar Walnusshälften

Zubereitung: Jungzwiebel waschen, putzen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Radieschen waschen, putzen und achteln. Kohlrabi waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden, die man in Salzwasser blanchiert,

abseht und gut abtropfen lässt. – Marinade: Die Petersilie waschen und fein hacken. Essig mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, der gehackten Petersilie und einem Schuss Wasser glatt verrühren. Jungzwiebeln mit den Radieschen, dem Kohlrabi und der Marinade vorsichtig vermengen und für einige Zeit zum Durchkühlen in den Kühlschrank stellen. Portionsteller mit gewaschenen Salatblättern auslegen, Salat darauf anrichten und mit Schnittlauch bestreuen. Der Salat eignet sich sehr gut als Vorspeise.





Ayurveda und die Kraft der Berührung

Berührung stärkt das Immunsystem und nährt Körper, Geist und Seele. Ayurveda ist weltweit die älteste durchgehend praktizierte Heilkunst und setzt auf den therapeutischen Effekt von Ölmassagen.

VON MELANIE SARA LABL

Basierend auf einer Fünf-Elemente-Lehre (Erde, Wasser, Feuer, Raum und Luft) definiert Ayurveda drei Lebensenergien genannt Vata, Pitta und Kapha. Anhand konkreter Erkennungsmerkmale kann festgestellt werden, wie der jeweilige Mensch veranlagt ist und was zur Erhaltung des Wohlbefindens nötig ist. Was aus der Balance geraten ist, wird mit typgerechter Ernährung und Lebensweise, Reinigungskuren sowie Kräuter- und Mentaltherapien ausgeglichen. Vata, die Lebensenergie, die sich aus dem Element Luft & Raum zusammensetzt, gilt als das kinetische Prinzip. Es ist für alle Bewegungsabläufe im Körper verantwortlich. Wesentlich für das Funktionieren des Nervensystems sind gesunde Gelenke und ein klarer Geist. Die Haut ist unser größtes Organ. Durch Berührung kommt unser Körper zur Ruhe. Der Geist wird klar und wir spüren das Gefühl von Erdung.

Durch Ölmassagen wird das Gewebe sanft genährt und gereinigt. Gleichzeitig schüttet unser Organismus eine Reihe von Hormonen und Neurotransmittern aus. Wir spüren eine Art wohlige Glücksgefühl, Geborgenheit, Harmonie und Schutz. Nun ist in diesen Zeiten der Pandemie ein Mangel an Berührung für viele Menschen zum Alltag geworden. Doch dürfen wir nicht vergessen, wie sensibel unsere menschliche Natur ist. Menschliche Berührung trägt wesentlich zu unserem körperlichen und mentalen Wohlbefinden bei.

Tipp: Gönnen Sie sich eine kleine Selbstmassage mit warmem Öl an den Armen, am Bauch, an den Beinen, am Schulter-Nackengebiet oder am ganzen Körper. Über diese sanfte Anwendung schützen Sie Ihren Körper, nähren Ihre Haut und sorgen für mehr Ausgeglichenheit im Alltag.



Melanie Sara LaBl
selbständige, dipl. Ayurveda
Praktikerin in Wien
Blissence Ayurveda & Cranio
Tel. 0650/3078241
www.blissance-ayurveda.at

Medizinische Tipps.



KOLUMNE VON
MONIKA BARTL
DGKP / WUNDMANAGERIN

10.000 verschiedene Düfte

Kaum zu glauben, der Mensch kann rund 10.000 verschiedene Düfte unterscheiden. Im Alltag läuft die Orientierung zwar meist über optische Eindrücke, dennoch werden viele Entscheidungen über den Geruchssinn getroffen. Gerüche sind an Gefühle gekoppelt und können Emotionen in uns erwecken. Denkt man daran, wie der Frühling, frisch gemahlener Kaffee oder Weihnachten riecht, dann ruft das eine bestimmte Stimmung und Erinnerungen in uns hervor. Der Geruchssinn entscheidet über die Partnerwahl, Babys erkennen ihre Mutter am Geruch.

Rezeptoren der Nasenschleimhaut nehmen den Duft aus der Atemluft auf. Das geschieht beim Einatmen über die Nasenlöcher aber auch über eine Verbindung von Mund- und Nasenhöhle zur Nasenschleimhaut. Wird Nahrung im Mund zerkaut, gelangt der dabei ausströmende Duft auf diesem Weg in die Nase. Somit hängt der Geruchssinn eng mit dem Geschmackssinn zusammen.

Ist das Riechvermögen beeinträchtigt, hat das auch Einfluss auf Appetit und Verdauung. Der Geruch frisch gekochter Speisen lässt uns „das Wasser im Mund zusammenrinnen“, regt also den Speichelfluss und damit den Beginn des Verdauungsvorgangs an. Fehlt dieser Einflussfaktor, hat das Auswirkungen auf die Nahrungsaufnahme. Wie sich das anfühlt hat wahrscheinlich schon jeder einmal bei einer verstopften Nase als Folge eines Schnupfens bemerkt. Essen wird nicht mehr als Genuss erlebt, es macht keinen Spaß, alles schmeckt ähnlich langweilig.

Bei einem Schnupfen tritt das Problem nur vorübergehend auf. Ist der Verlust bzw. die Beeinträchtigung des Riechvermögens von längerer Dauer oder gar irreversibel, ist trotz allem auf ausreichende Nahrungszufuhr zu achten. Damit ist nicht nur die notwendige Kalorienanzahl gemeint, sondern es ist auch auf eine ausgewogene Ernährung zu schauen. Es geht darum, seinen Bedarf an allen Nährstoffen, wie Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett sowie allen Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Hilfreiche Tipps dazu kann man im Rahmen einer Ernährungsberatung erhalten.



BILDNACHWEIS: ALEXANDRA RAIDL (2), AMSCHL (0), ARCHIV VAMED CARE (0), FOTOGRAFIN RENATE (0), MC (2), UNTERKREUTER (0), VMS (0)



Virtueller Arztbesuch. Bequem von zuhause aus.

TEXT: STEFAN WINKELBAUER

Ab Ende März 2021 gibt es das neue Leistungsangebot eines virtuellen Arztbesuches im TEAM GESUND Medizin Zentrum (TGMZ) in Wien Oberlaa. Bewohner/-innen unserer Residenz können künftig medizinische Leistungen in digitaler Form in Anspruch nehmen.

Mit dem virtuellen Arztbesuch ist es möglich, medizinisches Fachpersonal per sicherer Videokonferenz zu konsultieren. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben dadurch die Möglichkeit, über die Website des TGMZ, orts- und zeitungebunden ärztliche Konsultationen in Anspruch zu nehmen. Der virtuelle Arztbesuch funktioniert mit jedem internetfähigen Mobiltelefon, Tablet oder Computer und ist durch die einfache Bedienbarkeit auch für „digitale Einsteiger“ geeignet. Gerne stellen wir unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein mobiles Endgerät leihweise zur Verfügung. Zusätzlich können, mit ausdrücklicher Zustimmung der Bewohnerin oder des Bewohners, Befunde, Rezepte und

medizinische Daten über das Patientenportal elektronisch und geschützt abgerufen werden. Das TEAM GESUND, ebenfalls eine Einrichtung der VAMED, bietet mit insgesamt 11 Top-Ärztinnen und -Ärzten eine umfassende medizinische Betreuung an. Das private Medizin Zentrum berät und behandelt im Bereich Allgemeinmedizin, Innere Medizin und Kardiologie, Orthopädie, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin sowie Kinderheilkunde. Dadurch ist eine weitreichende Betreuung, umfassende Diagnostik und Therapie nach aktuellem Wissensstand der Medizin, die an die individuellen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner angepasst ist, möglich.

VITALITY Residenz Am Kurpark Wien.

Die VITALITY Residenz Am Kurpark Wien steht für Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen. Die Bezeichnung VITALITY – Lebensenergie und Lebensfreude – spiegelt unsere Ideen und Impulse wider. Hier trifft städtisches Flair auf ländliche Idylle. Sie wohnen in einer einmaligen Lage. In nur 15 Minuten sind Sie mit der U1 mitten im Herzen von Wien, am Stephansplatz.



Aktives Wohnen.

Hier können Sie Ihr Leben aktiv und selbständig gestalten, wie es Ihnen gefällt. Sie wohnen wie in einem Hotel – lassen Sie sich verwöhnen!

Die Apartments verfügen über eine Küchenzeile, Bad, WC, WLAN, Loggia oder Terrasse mit einem kleinen Gartenanteil. Im Preis inbegriffen sind z.B. Mittagessen, Reinigung des Apartments, kulturelle & sportliche Aktivitäten, Betriebskosten u.v.m.

Preisübersicht für Aktives Wohnen.

Zimmer	m ²	Monatsentgelt in €
1	ab 32	ab 1.963,52
2	41 – 77	ab 2.477,70
3	78 – 89	ab 4.109,96

Aufpreis 2. Person im Apartment € 700,11 / Monat

Gäste- und Probewohnen.

Lernen Sie uns kennen und wohnen Sie zur Probe ab € 82,- pro Tag im Einzelzimmer (inkl. Frühstück).



Betreutes Wohnen.

In schwierigen Lebenslagen bieten wir Ihnen eine an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasste Rundumbetreuung, ob in Ihrem Apartment oder in unserem Pflegebereich.

- **Pflege im eigenen Apartment**
ab € 335,49 pro Monat zzgl. Apartmentkosten.
- **Kurzzeit- und Urlaubspflege**
ab € 178,82 pro Tag (Pflegestufe 1-4).
- **Gesundheits- und Betreuungsbereich**
€ 159,68 (z.B. Pflegestufe 3) im Einzelzimmer.



Aktivitäten in & um die Residenz

Die VITALITY Residenz bietet Ihnen ein großes Spektrum an kulturellen und sportlichen Aktivitäten.

- Schwimmbad, Trainingszentrum, Theater, uvm.
- Kurpark Oberlaa, Therme Wien

Gelb & Grün



Mit Abstand war es trotzdem ein Spass. Wieso viele Veranstaltungen gab es heuer auch keine Faschingsfeier. Viele Bewohner folgten dem Aufruf in "Gelb & Grün" zum Mittagessen zu kommen, als farblicher Vorgeschmack auf die kommende Frühlingszeit.

Virtuelle Ausstellung



Coronabedingt fand im Februar die erste virtuelle Ausstellung in der VITALITY Residenz statt. Fotograf Renate Stigler zeigte auf den Bildschirmen in der Residenz unter dem Titel "Ein Dorf mit Hochkultur" Fotos aus dem winterlichen Rohrendorf bei Krems.

Geimpft gegen Corona



Im Jänner und Februar war es soweit: die Corona-Schutzimpfungen wurden verabreicht. Es dauerte nur wenige Sekunden, aber es ist ein großer Schritt im Kampf gegen das Virus. Es wurden 85% der Bewohner und ein großer Teil der Mitarbeiter geimpft. „Ich habe mich aus Angst vor einer Coronainfektion impfen lassen. Ich möchte wieder unbeschwert leben und reisen können,“ erzählt Gerlinde (81).

Nostalgienachmittag



Mit Bauernkräpfen und bekannten Melodien von alten Schallplatten wurde am Rosenmontag mit Abstand ein bisschen Fasching im Gesundheits- und Betreuungsbereich gefeiert. Mit verzierten FFP2-Masken war man heuer schnell verkleidet.

100. Geburtstag



Kurz vor Weihnachten feierte als dritte Bewohnerin im Jahr 2020 Georgette O'Donoghue in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien ihren 100. Geburtstag. Wir wünschen alles Gute und noch weiterhin eine glückliche Zeit in unserem Haus.

ORF-Dreharbeiten



Ein Betrag für die Sendung "Bewußt gesund" wurde Mitte Februar in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien aufgezeichnet. Inhaltlich ging es um das Thema „Ismakogie“ – ein leichtes Bewegungstraining – sowie um sportliche Aktivitäten auf den haus-eigenen Fitnessgeräte, die die Bewohnerinnen und Bewohnern während des „Lockdowns“ ausüben konnten. Sendetermin war am 27. März in ORF2.



Wien

13
RESIDENZ
SPIEGEL


**VITALITY
RESIDENZ**
Am Kurpark
Wien



**Jutta
Jankovic**

Ihre Ansprechpartnerin
in der VITALITY Residenz
Am Kurpark Wien

Tel. 01 / 68081-0
jutta.jankovic@
seniorenresidenzen.co.at

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



BILDNACHWEIS: AMSCHL (1), ARCHIV VAMED CARE (1), WACHTER-STOFFANELLER (6), PIXABAY.COM (1)



Hello, how are you? Do you speak English?

TEXT: ANNE HRASSNIGG

Sprache ist ein Kommunikationswerkzeug. Neu im Veranstaltungsprogramm der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck sind die Englischkurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Startschuss dafür war im Februar 2021.

Lernen von Sprachen hält geistig fit. Anne Hrassnigg lebte 15 Jahre in England, wo sie an der Universität in Guildford als Veranstaltungsmanagerin arbeitete. Im Juni 2020 ist sie mit ihrer Familie nach Innsbruck übersiedelt und arbeitet seit Oktober im Veranstaltungsteam der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck. Das große Interesse der Bewohner/-innen eine Fremdsprache zu erlernen und dabei viel Spaß zu haben, waren ausschlaggebende Beweggründe die Kurse in der Residenz anzubieten. Das Angebot wird gerne angenommen, sei es um schon vorhandene Englischkenntnisse wieder aufzufrischen, soziale Kontakte zu pflegen, oder das Interesse sich einer

neuen Herausforderung zu stellen. Jeder kann im Alter eine Sprache lernen. Studien belegen, dass ältere Lernende in vielen Bereichen gegenüber den jüngeren sogar im Vorteil sind. Denn Erwachsene haben ein größeres Repertoire an Sprach- und Weltwissen, auf das sie beim Lernen zurückgreifen können und das sie zu effizienteren Lernenden macht. Es macht einen Unterschied, ob man etwas lernt, weil man es muss oder weil man es wirklich will und Interesse daran hat. Zeitplan und Tempo können individuell angepasst werden. „Es ist mir wichtig, Perfektion nicht zu überwerten und in meinen Kursen eine entspannte Lernatmosphäre zu schaffen“, sagt Anne Hrassnigg.

VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck.

Unweit des Innsbrucker Stadtzentrums im Stadtteil Wilten liegt die VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck. Die Bezeichnung VITALITY – Lebensenergie und Lebensfreude – spiegelt unsere Ideen und Impulse wider. Die urbane Lage und der hohe Standard an Betreuung und Service machen das Haus so beliebt.



Aktives Wohnen.

Hier können Sie Ihr Leben aktiv und selbständig gestalten, wie es Ihnen gefällt. Sie wohnen wie in einem Hotel. – Genießen Sie die Innsbrucker Bergwelt und lassen Sie sich verwöhnen!

Die Apartments verfügen über eine Küchenzeile, Bad, WC, WLAN und Balkon. Im Preis inbegriffen sind z.B. Concierge-Service, Apartmentreinigung, kulturelle & sportliche Aktivitäten, Betriebskosten.

Preisübersicht für Aktives Wohnen.

Zimmer	m ²	Monatsentgelt in €
1	25 - 44	ab 1.747,05
2	45 - 64	ab 2.281,52
2,5	65 - 71	ab 3.004,52

Aufpreis 2. Person im Apartment € 486,80 / Monat

Gäste- und Probewohnen.

Lernen Sie uns kennen und wohnen Sie zur Probe ab € 87,90 pro Tag im Einzelzimmer (inkl. Frühstück).



Betreutes Wohnen.

In schwierigen Lebenslagen bieten wir Ihnen eine an Ihre persönlichen Bedürfnisse angepasste Rundumbetreuung, ob in Ihrem Apartment oder in unserem Pflegebereich.

- **Pflege im eigenen Apartment**
ab € 25,41 pro Tag zzgl. Apartmentkosten.
- **Kurzzeit- und Urlaubspflege**
ab € 199,10 pro Tag.



Aktivitäten in & um die Residenz

Die VITALITY Residenz bietet Ihnen ein großes Spektrum an kulturellen und sportlichen Aktivitäten.

- **Trainingszentrum & ambulante Reha** (ab Herbst)
- **Veldidenapark, 10 Minuten vom Stadtzentrum**

Englischkurse



Zweimal pro Woche bietet Anne Hrasnigg den Bewohnerinnen und Bewohnern der Residenz Englischkurse für Anfänger und Fortgeschrittene an. „Sprache ist ein Werkzeug, das uns hilft, mit anderen Menschen zu kommunizieren“, so Hrasnigg.

Valentinstag



Zum Valentinstag (14. Februar) erwartete die Bewohner der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck eine süße Köstlichkeit. In Österreich und vielen anderen Ländern werden an diesem Tag traditioneller Weise Blumen und Süßigkeiten verschenkt.

Fasching



Im Kostüm eines Hippie-Mädchens überreichte Serviceleiterin Sabine Wild mit ihrem Team am Faschingsdienstag den Bewohnern ihre Faschingskrapfen. Die Faschingsfeier durfte heuer aufgrund der Covid Sicherheitsmaßnahmen leider nicht stattfinden. So erinnerten wenigstens das faschingsmäßig dekorierte Cafe Veldidena und eben die Faschingskrapfen an die Zeit der Narren.

Essen ist Genuss - Teil 1



Robert Petek ist seit November 2020 der neue Küchenchef der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck. Er blickt auf 20 Jahre Erfahrung als Küchenchef zurück und war zuletzt in einem der renommiertesten Hotels in Seefeld tätig.

Essen ist Genuss - Teil 2



„Essen ist nicht nur reine Nahrungsaufnahme. Es ist ein Genuss. Ich möchte diesen an seinen Höhepunkt bringen. Die Veredelung einzelner Lebensmittel zu einer Gaumen-Explosion ist das oberste Ziel“, erzählt der Küchenchef der Residenz.

Essen ist Genuss - Teil 3



„Mir ist es ein großes Anliegen, die Senioren kulinarisch zu verwöhnen und auf ihre unterschiedlichen Bedürfnisse einzugehen. Ich versuche abwechslungsreich und kreativ zu kochen. Mein Team und ich sind zwar noch recht neu, aber sehr engagiert“, erzählt Robert Petek, der Chefkoch in der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck. Besonderen Wert legt er auf saisonale und regionale Produkte.

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



Man sollte im Leben bemüht sein, immer etwas neues zu machen.

Seit März 2020 wohnt Annemarie (90) in der Residenz Mirabell in Salzburg. Gemeinsam mit ihrem Mann führte sie ein Unternehmen. Humor ist für sie aber „überlebenswichtig“.

TEXT & FOTO: SIMONE PFEIFFER

In Ägypten sagt man: "Ein Tag ohne Dufterlebnisse ist ein verlorener Tag". Was nehmen Sie im Frühling alles wahr?

Annemarie: Das Zwitschern der Vögel morgens zwischen halb fünf und sechs. Auch der Duft von Jasmin ist für mich sehr stark mit dem Frühling verbunden.

Der deutsche Schriftsteller Theodor Fontane meinte einst: "Wenn man glücklich ist, soll man nicht noch glücklicher sein wollen". Stimmen Sie dem zu?

Annemarie: Ja, aber mit Einschränkungen. Ich finde, man sollte im Leben strebend sich bemühen, etwas Neues zu machen, weiter zu kommen und reicher zu werden im Hinblick auf Erfahrungen. Aber wenn man dieses Fundament hat, sollte man zufrieden sein.

Altersforscher der Universität Erlangen-Nürnberg sehen als die wichtigsten Zutaten für Zufriedenheit im Alter eine positive Lebenseinstellung, enge soziale Beziehungen und tägliche Bewegung an.

Annemarie: Das kann ich im Allgemeinen unterschreiben, wenngleich es viele Ausnahmen bzw. Ereignisse gibt, die die eigene Zufriedenheit ins Wanken bringen können. Eine Krankheit beispielsweise, die nicht unbedingt einen selbst, sondern eine nahestehende Person betrifft.

Was macht für Sie Zufriedenheit aus?

Annemarie: Wenn es all denjenigen gut geht, die mit mir eng

verwandt sind und mit denen ich eng zu tun haben, dann freue ich mich des Lebens und fühle mich auch zufrieden.

Wird man mit dem Alter kritischer mit sich und seinem äußeren Erscheinungsbild?

Annemarie: Nun, wenn ich in den Spiegel schaue und mein Gesicht darin sehe, sage ich gelegentlich: "Ich kenne dich nicht, aber ich wasche dich trotzdem." (lacht)

Wie stehen Sie zum berühmten Achterl Rotwein pro Tag?

Annemarie: Positiv! Nur ist es bei mir kein Rotwein, sondern ein halbes Gläschen Sekt.



Gewöhnlich hören Menschen das, das sie auch hören wollen. Was meinen Sie dazu?

Annemarie: Das kann ich generell für mein Leben und meine Erfahrungen mit anderen nicht bestätigen. Ich erinnere mich eigentlich an keine Erlebnisse, in denen ich mich missverstanden fühlte.

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

Annemarie: Ich wollte in die Nähe meiner Tochter ziehen. Sie lebt in Salzburg und da ich die Residenz Mirabell zuvor bereits mehrmals als Gast bewohnt hatte, bot sich an, mich hier dauerhaft einzumieten. Ich bin sehr zufrieden mit dieser Entscheidung.

Heringsschmaus



Letztes Jahr konnten wir die Faschingszeit noch in gewohnt ausgelassener Tradition verabschieden, dieses Jahr musste die Narrenzeit aufgrund von Covid-19 still durch die Lande ziehen. Die Gaumenfreuden eines Heringsschmauses ließ sich die Residenz Mirabell am Aschermittwoch jedoch nicht nehmen: Küchenchef Martin Leue und sein Team kredenzt den Bewohnern zum Abendessen einen herrlichen Heringsschmaus-Teller mit vielen Köstlichkeiten aus Teufelsroller, Lachstartare mit schwarzem Sesam, Jakobsmuschel auf Wakamesalat und einem Shrimpscocktail. Matjes, Makrele und Forellenkaviar waren natürlich mit dabei. Jeder einzelne, mit Liebe angerichtete Teller, wurde den Bewohnern in ihr Apartments serviert. Trotz des fehlenden beschwingten Beisammenseins, das sonst im Restaurant beim Buffet vorzufinden ist, bereitete die kulinarische Heringsschmaus-Alternative bei allen an jenem Abend sichtliches Entzücken. Umso mehr freuen wir uns im nächsten Jahr auf den Aschermittwoch, an dem hoffentlich wieder in gemeinsamer Runde ein Buffet mit Stör und allerlei Schmackhaftem verputzt werden darf.

Frühlingsblumen



Hausdame Annegret sorgt auch in Zeiten von Corona für einen wundervollen Blumenschmuck im Haus, wie hier mit einem frischen Blumenstrauß an der Rezeption. Besonders die Frühlingsblumen mit kräftigen Farben haben es ihr angetan.

Willkommen im Team



Die gebürtige Zillertalerin Veronika bereichert seit Ende Oktober 2020 das Serviceteam in der Residenz Mirabell. Sie liebt das Skifahren und geht leidenschaftlich gern in die Therme. Kochen und Backen zählen zu ihren vielen Hobbies.



Die Residenz Mirabell vereint Eleganz und Gediegenheit mit höchsten Betreuungsstandards. Das Haus, ein Neubau und ein denkmalgeschütztes Gründerzeithaus, liegen mitten im Herzen des Andräviertels. Die hervorragende Lage lädt zum Flanieren im barocken Mirabellgarten ein.

www.seniorenresidenzen.co.at

Salzburg

17
RESIDENZ
SPIEGEL

RESIDENZ
MIRABELL
— SALZBURG —



**Mag.^a Barbara
Volgger**

Ihre Ansprechpartnerin
in der Residenz Mirabell
in Salzburg

Tel. 0662 / 86910
barbara.volgger@seniorenresidenzen.co.at

Spitze Feder.

Stäbchenspiele. Meine Mutter hat immer gesagt: "Kind, das tut man nicht", wenn man sich als kleiner Junge seine Finger in die Nase gesteckt hat. Mittlerweile ist es salonfähig geworden: das Nasenbohren. Heutzutage heißt es eben "Antigen-Schnelltest" oder "PCR-Test", wie der Nasenabstrich eben genannt wird. Eines ist gewiss, es wird tief in der Nase gebohrt – bis in den Rachen.

War es zuerst für alle ungewohnt und unangenehm, so hat man sich nun daran gewöhnt. In Apotheken oder in Teststraßen hält man der Testerin oder dem Tester schon sein bevorzugtes Nasenloch entgegen. Dann heißt es nur mehr tief einatmen, warten bis es im Rachen kratzt und bis der Tester mit den Worten "nur noch 2 Umdrehungen" das Stäbchen nach wenigen Sekunden aus dem Nasenloch entfernt. Vorbei? – Fast nach wenigen Minuten zeigt der Teststreifen ein hoffentlich negatives Ergebnis an.

Terminstress. Und das negativ Ergebnis benötigen Sie dann – wie es im Amtsdeutsch so schön heißt – für Tätigkeiten "körpernaher Dienstleister". Denken Sie bitte jetzt nichts Falsches, denn damit sind Friseure und Kosmetiker gemeint. Aber bedauernd sind ja die Damen, wenn man an diese umfangreichen Terminvereinbarungen denkt: Testtermin, Friseurtermin, Testtermin, Kosmetikerin ... Stress pur. Oder? – Aber was tut man nicht alles für die Schönheit.

Neue Rituale. Wenn man nun Bekannte und Freunde trifft – in einem kleinem Rahmen ist das ja möglich – haben sich neue Grußformeln eingebürgert. So fällt immer öfter statt einem "Hallo" oder "Wie geht's euch?" der Satz "Wir sind getestet" gefolgt von einem Winken mit Abstand in die Runde. Einen Spieleabend unter Freunden können Sie jetzt ganz einfach auch mit den Gratis-Selbsttests aus der Apotheke für zu Hause gestalten. So kann man sich gegenseitig mit zittrigen Fingern die Teststäbchen in die Nase schieben – gleich einem Mikadospiel – und dann gebannt auf die Auswertung des Testes warten.

Frühlingsgefühle. Jetzt wo es Frühling wird und nicht nur die Blumen sprießen, sondern auch die Frühlingsgefühle die Oberhand gewinnen, hat sich das Kennenlernen auch radikal gewandelt. Tauschte man früher noch mit verliebten Blicken die Telefonnummern bei ersten Kennenlernen, so sind es heute Coronatests mit dem Aufdruck "Negativ".

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen alles Gute. Und bleiben Sie negativ!



Rätsel.

Kreuzworträtsel.

- 1 Sinnesorgan
- 2 Jahreszeit
- 3 österr. Stadt
- 4 kurze Nachricht
- 5 Zeitung
- 6 Wiener Bezirk
- 7 Fluss in Österreich
- 8 Gehilfe
- 9 Grünraum
- 10 Aufstiegshilfe
- 11 Bewegungsart
- 12 Arzt
- 13 Blume
- 14 Waldtier
- 15 Transportmittel
- 16 Wasserspiel

Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8

Karikatur.



Der Frühling kommt.
Kaffee und Bienenstich.
Zeichnung von Inge Gänßle

Impressum.

„Residenz Spiegel“, Ausgabe 20 / April 2021

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.ª Alexandra Raidl (Wien), Mag.ª Carmen Wachter-Stoffaneller (Innsbruck) und Mag.ª 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: Alexandra Raidl, amschl, Archiv SRgB, Archiv VAMED CARE, David Wimmer, Foto Durl, Fotografin Renate, Gänßle, Inge Prader, MC, pixabay.com, Privat, Simone Pfeiffer, Unterkreuter, VMS, Wachter-Stoffaneller

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

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

DRUCK: Medienfabrik Graz

AUFLAGE: 13.000 Stück

Rund um den Globus.



Älteste Frau Europas feiert 117. Geburtstag

Frankreich. – Schwester André gilt als zweitälteste Frau der Welt. Die französische Ordensfrau feierte ihren 117. Geburtstag – nach einer Corona-Infektion. Schwester André wurde am 11. Februar 1904 als Lucile Randon in Alès geboren. Sie entstammt einer protestantischen Familie. Als junge Frau ließ sie sich katholisch taufen und trat mit gut 40 Jahren dem Orden der Vinzentinerinnen bei. Sie arbeitete mehr als drei Jahrzehnte lang in einem Krankenhaus in der Stadt Vichy und kümmerte sich dort um Waisen und alte Menschen. Schwester André ist Ehrenbürgerin der Stadt Toulon, in der sie seit Jahren im Heim lebt.

Greta Silver: Model und Youtube-Star mit 70

Deutschland. – Mit 60 legte Greta Silver richtig los: als Model und später als Youtube-Expertin für gelassenes Altern. „Eine jüngere Freundin sagte: 'Greta, du musst der Welt da draußen erzählen, wie toll es ist, alt zu sein. Du bist so anders. Du solltest YouTube-Videos machen.' Ich hatte keine Ahnung, worauf ich mich einlasse. Mein erster Film drehte sich um die Frage, wie man sich im Alter nützlich machen kann – als Granny Aupair, als Mentor für Jugendliche oder bei Organisationen. Von wegen, wir Alten werden nicht mehr gebraucht: Unser Knowhow ist gefragt. Kein Mensch in meinem Umfeld war auf Youtube, ich musste mich selbst durchbeißen. Ich hatte meinen Computer, meine Kamera und eine Menge Neugier.“ - Inzwischen hat sie 32.000 Abonnenten und über 370 Videos auf Youtube (www.youtube.com/user/zujungfuersAlter).

Leserbrief.



Vor den Vorhang bitte!

Ich möchte auf diesem Weg allen in unserer Residenz in Wien arbeitenden Menschen einen großen Respekt zollen und Dank aussprechen, wie sie uns bis jetzt durch diese besondere „Krisenzeit“ gebracht haben und auch noch einige Zeit bringen werden.

Ich habe in all diesen Monaten kein einziges Mal gehört: „Das geht leider jetzt nicht!“ Ganz im Gegenteil – wir können das Schwimmbad und den Fitnessraum benutzen, die gewohnten Mahlzeiten einnehmen. Wir haben sogar Gratistests im Hause und hatten Impfungen in unseren eigenen Apartments. Dass wir auf Besuche in unseren Wohnungen, auf Kulturveranstaltungen und hausinterne Feiern verzichten müssen, liegt nicht an der Organisation, sondern an den Sicherheitsvorgaben der Regierung.

Danke nochmals allen Mitarbeitern, angefangen von der Direktion, der Verwaltung, der Pflege, über das gesamte Speisesaal- und Küchenpersonal, den Rezeptionist/-innen, bis hin zu den Hausdamen und unseren Haustechnikern. Sie alle bitten wir vor den Vorhang, denn ihnen gebührt für ihren Einsatz und ihre Arbeit unter diesen speziellen Bedingungen ein großer Applaus!

Eine Leserin (Name der Redaktion bekannt)



**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

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 zur Verwirklichung Ihrer Ideen, Wünsche und Träume zu geben. Genießen Sie ein selbstbestimmtes Leben in den VITALITY Residenzen und entscheiden sich bewusst für ihre Eigenständigkeit sowie 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 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 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. Im Preis inkludiert sind unter anderem z.B. Mittagessen, Concierge-Service, Apartmentreinigung, kulturelle & sportliche Aktivitäten sowie die Betriebskosten.




**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