

Residenz Spiegel

SENIOREN
RESIDENZEN
— GEM. BETRIEBS GMBH —

Ausgabe 03 • April 2015

Frühlingsgefühle. Darf man sich im reifen Alter verlieben oder ist das nur ein Privileg der Jungen?

In Österreich leben beinahe eine Million Singles, die über 40 Jahre alt sind. Die meisten haben bereits einen vollen Zyklus ihres Lebensprogrammes absolviert: Ehe, Kinder und dann Scheidung oder Tod des Partners. Liebe für „Fortgeschrittene“ ist oft ein heikles Thema. Darf man sich nochmals verlieben? Oder hatte man bereits seine Chance? ...

Lesen Sie mehr auf Seite 2



Aus dem Inhalt:

Seite 02
Beziehung & Liebe für Fortgeschrittene
Univ. Prof.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger

Seite 03
Perspektiven
Die Kolumne der Geschäftsführung

Seite 04/05
Beziehungen
Drei Paare erzählen von ihrer Liebe

Seite 06
Früher & Heute
Wie sich das Kennenlernen verändert hat

Seite 08 bis 11
Kunst & Kultur, Reisen, Kulinarisches
und Gesundheit & Fitness

Seite 18
Herbert Berger's Spitze Feder
Rätsel & Impressum

Mit News aus Wien, Salzburg,
und Innsbruck

„Heute beginnt der Rest deines Lebens. Jetzt oder nie - und nicht irgendwann! Schau' auf dein Ziel, kein Traum ist vergebens. Heut' fängt die Zukunft an!“ - Diese Zeilen stammen aus dem Musical „Ich war noch niemals in New York“. Udo Jürgens hat mit gewaltigen Worten zum Ausdruck gebracht, dass vieles möglich ist, wenn man will.

Das Musical erzählt von drei Paaren, die mit unterschiedlichen Schwierigkeiten konfrontiert sind und unter anderem beweisen, dass man sich auch im Alter noch Träume erfüllen kann. – Das Team des „Residenz Spiegels“ hat drei unterschiedliche Paare getroffen, die uns von ihrer Liebe und Beziehung erzählt haben (Seite 4/5).

Jetzt könnte man sagen, dass früher Beziehungen länger gehalten haben und überhaupt – durch die rosa-rote Brille der Verklärung betrachtet – war früher einfach alles besser. Fakt ist, dass sich manche Dinge geändert und dem Lauf der Zeit angepasst haben. Soziale Netzwerke haben hier ihren Teil dazu beigetragen. Ob das gut ist oder schlecht – machen Sie sich selbst ein Bild

(Seite 6/7). In diesem Zusammenhang sei kurz erwähnt, dass Sie die Senioren Residenzen seit kurzem auch auf Facebook finden (Seite 19).

Venedig ist die Stadt der Liebe, der Gondeln, der Tauben und der vielen Brücken. „Einmalig“, „mystisch“ oder als „Traumstadt“ wird Venedig beschrieben. Eine Reise ist es wert (Seite 9). Liebe geht durch den Magen, davon weiß nicht nur die „Spitze Feder“ zu berichten (Seite 18), eine schöne Tischkultur trägt das ihre dazu bei (Seite 10).

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen des „Residenz Spiegels“. Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an redaktion@seniorenresidenzen.co.at.

Editorial

von Georg Amschl
Chefredakteur





Erfahrungen mit und Menschenkenntnis mit. Dennoch ist es keine ganz leichte Übung für Frauen, angesichts der Werbebotschaften, wie eine attraktive Frau auszusehen hat. Erschwerend kommt hinzu, dass Männer noch dem Vorurteil folgen, dass die neue Partnerin auf jeden Fall jünger sein soll.

Dennoch gelingt es erfreulicherweise immer mehr Frauen, sich auch in späteren Jahren - nach einer unglücklichen Beziehung - nochmals zu verlieben und die vorherrschenden gesellschaftlichen Tabus - das stehe einer Frauen in diesem Alter nicht an - zu brechen. Sie sind in der Regel unabhängiger, selbstbestimmter und aufgrund ihrer Lebenserfahrungen auch selbstbewusster. Diese Ausstrahlung hat keine Jahresringe. Das Bedürfnis nach Zärtlichkeit, körperlicher Nähe und Sexualität gehört zu unseren Grundbedürfnissen und hat kein Ablaufdatum. Eine weitere Grundvoraussetzung für gute Sexualität, unabhängig vom Alter, ist für beide, für Frauen jedoch mehr, ein gutes, positives Körperbewusstsein, sich zu akzeptieren sowie Nähe und Offenheit zuzulassen.

Schmetterlinge im Bauch bedeuten eine/n neue/n Partnerin/Partner auch in ihrer/seiner Körperlichkeit kennenzulernen und die erotische Stimmung zu genießen. Grundvoraussetzungen sind, wie für jede gute Beziehung: Gemeinsame Interessen, gegenseitiges Vertrauen, respektvoller Umgang miteinander, gegenseitige Wertschätzung, Neugierde, sich Aufeinander einlassen, sich Zeit nehmen.

Eine gute Beziehung über Jahre. Geht das?

Gelingt es einem Paar, trotz aller Herausforderungen, die jedes Leben mit sich bringt, zusammenzubleiben, bedeutet dies für beide einen großen Gewinn an Lebensqualität und Glück. Es ist schön und bereichernd, eine gemeinsame Vergangenheit teilen zu können, auf das zusammen Erreichte stolz zu sein, sich gut zu kennen und vertraut zu sein.

Damit diese Vorteile der Vertrautheit nicht in Überdross und Langeweile enden, bedarf es einiger wichtiger Voraussetzungen: Jeder muss sich Eigenständigkeit und Freiräume erhalten. Jedoch sind gemeinsame Unternehmungen, Erfahrungen, Erlebnisse für eine ständige Erneuerung



und Bereicherung der Beziehung unverzichtbar, um die Spannung aufrecht zu erhalten.

Wichtige Weichenstellungen in einer langjährigen Beziehung sind der Wechsel in die Pension sowie die Eigenständigkeit der Kinder. Was bleibt, was ist die Basis? Der Gewinn an gemeinsamer Zeit zeigt, ob es gelingt, auch unabhängig von Kindern und Erwerbsarbeit, die Spannung und das Interesse aneinander beizubehalten. Freilich, Schmetterlinge im Bauch halten nicht ewig und sind unabhängig vom Alter kurze Höhepunkte.

Der Gewinn einer längeren und älteren Beziehung ist jedoch ein anderer: Vertrauen, Sicherheit, Gegenseitiges Verständnis und Respekt. Für die Aufrechterhaltung guter erotischer, sexueller Gefühle und zufriedenstellende Sexualität ist für Frauen das Vorspiel der richtige Zeitpunkt und Zeit ganz wichtig. Für sie ist wichtig sich ihrer sexuellen Wünsche bewusst zu sein und zu kommunizieren.

Fakt ist, dass sexuelle Erregung mit den Lebensjahren etwas schwieriger wird. Erektion stellt sich nicht mehr auf „Knopfdruck“ ein, dies ist für Männer auch kränkend und schwierig. Umso wichtiger ist Vertrauen zu einander und offen darüber zu sprechen. Vor unseriösen Angeboten von Potenzmitteln sei gewarnt!

Wird die Sexualität nach Prostataoperationen ein Problem, so gibt es Hilfe von ausgebildeten SexualmedizinerInnen.

Wichtig ist und bleibt der Mut zur Liebe! Bei gegenseitigen Einverständnis und Vertrautheit gibt es keine Verbote oder Tabus! Die Lust auf Nähe, Zärtlichkeit und Intimität ist immer gut, gesund und fördert insgesamt die Stimmung sowie die Lebenslust. Sexualität im Alter!? JA – natürlich!

Beratungsstellen

Sexualmedizinische Praxis

Dr.ⁱⁿ Elia Bragagna
Heiligenstädter Straße 50-52, 1190 Wien,
Tel. 0676 / 7939488. Frau Dr.ⁱⁿ Bragagna bietet auch eine kostenpflichtige telefonische Sexualberatung: 0900 / 888080 an.
Email: praxis@eliabragagna.at

Medizinische Universität Wien

A.o. Univ. Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med. Michaela Bayerle-Eder
Fellow of the European Committee of Sexual Medicine, Medizinische Universität Wien, AKH, Klinik für Innere Medizin III / Abteilung für Endokrinologie und Stoffwechsel, Währinger Gürtel 18-20, 1090 Wien, Tel. 01/40400-2981,
Email: michaela.bayerle-eder@meduniwien.ac.at

Prof. Dr. Markus Margreiter

Universitätsklinik für Urologie am AKH Wien,
Tel. 01 / 40400-2615,
Email: markus.margreiter@meduniwien.ac.at



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

ist Wiener Frauengesundheitsbeauftragte, Klinische und Gesundheitspsychologin und außerordentliche Universitätsprofessorin an der Universität Salzburg.
www.frauengesundheit-wien.at

Beziehung und Liebe für Fortgeschrittene

„Alte Liebe rostet nicht“ Eine durchaus richtige Volksmeinung – vorausgesetzt, es hat immer schon gepasst. Im Gegensatz dazu hört „man/frau“ häufig, dass lange Beziehungen langweilig werden und die Lust auf gemeinsame Intimität, körperliche Nähe und Sexualität einfriert oder verschwindet.

von Beate Wimmer-Puchinger

Beides ist richtig, denn nicht die Jahre zählen, sondern das Zu- und Miteinander. Was sind aber die Erfolgskriterien, dass eine Beziehung lebendig und spannend bleiben kann? Welche Vorteile bietet Kontinuität und wann ist es besser, die Beziehung zu lösen und sich auf ein Neues Kennenlernen oder auf eine neue Beziehung einzulassen?

„Vertrauen, Sicherheit, Gegenseitiges Verständnis und Respekt sind die Geheimnisse einer langen Beziehung.“

kommunizieren, hilft Vertrauen aufzubauen. Für Frauen ist wichtig, mehr als für Männer, sich selbst gut zu kennen, sich zu akzeptieren und sich zu mögen, wie man ist. Selbst- und Körperbewusstsein sind das A & O. Für junge Frauen ist dies manchmal noch schwierig, diese Sicherheit aufzubringen.

Leicht kann da passieren, dass sie fremdbestimmt werden, zu unsicher sind nein zu sagen oder klar zu kommunizieren, was sie mag und was nicht. Für die ältere Frau bedeutet eine neue Liebe, sich gegen den „forever young- und Perfektionsheitsanspruch“ zu stellen und stattdessen auf ihre Persönlichkeit und auf ihre erotische Ausstrahlung zu setzen. Sie bringt soziale

„Für ältere Frauen bedeutet eine neue Liebe sich gegen den ‚forever young- und Perfektionsheitsanspruch‘ zu stellen und stattdessen auf Persönlichkeit und Ausstrahlung zu setzen.“



Dipl. Ök. Michael Wolfrum
Geschäftsführender Direktor



Georg Schimper
Geschäftsführender Direktor

Perspektiven

„So viel Eigenständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie gewünscht!“ - Gemäß diesem Leitsatz messen wir in den Senioren Residenzen die Qualität unserer Pflege- und Betreuung. Die zentrale Aufgabe ist es den Sinn der „Lebensphase“ Alter zu erfassen, die Wahrung und Förderung der körperlichen, psychischen und sozialen Kompetenz des älteren Menschen, die Signale und Gesten der zu Betreuenden wahrzunehmen und unsere Unterstützungsangebote den wirklichen Bedürfnissen anzupassen.

Es war uns immer schon bewusst, dass die Lebensqualität der Bewohner ein wesentlicher Bestandteil unserer Qualität ist. Aus diesem Grund sind Führungskräfte und Mitarbeiter gefordert, auf Grund der partnerschaftlichen Beziehung zu den Bewohner und Angehörigen, an der Verbesserung von Angeboten und den Strukturen zu arbeiten.

Durch das, in allen unseren Senioren Residenzen bereits im Jahr 2003 etablierte und in permanenter Weiterentwicklung stehende, Qualitätsmanagementsystem (ISO Norm 9001:2008), wollen wir die Inhalte unserer guten Arbeit dokumentieren und gewährleisten, dass die Qualität unseres Leistungsangebotes laufend hinterfragt, und den Erwartungen und Bedürfnissen der Bewohner angepasst wird.

2009 haben zwei Häuser der Senioren Residenzen an der Pilotphase zum - vom Bundesministerium für Soziales, Arbeit und Konsumentenschutz verliehenen - Nationalen Qualitätszertifikat (NQZ) teilgenommen. Im Frühjahr 2015 erfolgen die nächsten externen Re-Zertifizierungen für die Senioren Residenzen. Wir sind zuversichtlich, wieder eine positive Bestätigung der Qualität unserer täglichen Arbeit zu erhalten.

Liliputbahn im Donaupark

„Ja, es war Liebe auf den ersten Blick“, erzählt Gerlinde. Bei einer Fahrt auf der Liliputbahn im Donaupark in Wien haben sie sich kennengelernt. „Ich habe diese Fahrt zu meinem Geburtstag organisiert. Ein Kollege hat sie dann mitgebracht“, sagt Günther.

Für beide war es bereits die zweite Beziehung. Aus den Fehlern ihrer früheren Beziehungen haben sie gelernt, was man besser oder anders machen kann. Seit damals machen sie fast alles gemeinsam. Und so begann man bald darauf mit dem Bau eines gemeinsamen Hauses. „Aus wirtschaftlichen Überlegungen haben wir dann geheiratet“, erzählt Gerlinde lachend, „weil für unsere Liebe war es egal, ob wir verheiratet sind oder nicht.“ Nun sind sie mittlerweile 30 Jahre verheiratet. Schmetterlinge im Bauch haben sie nicht mehr. „Aber die Liebe von früher ist tiefer



Gerlinde und Günther sind seit 35 Jahren ein Paar.

und ruhiger geworden. Eine Liebe ohne Fragen“, meint Günther. Über die Jahre hat das Paar ein gemeinsames Klopfsymbol, gleich einem Morsezeichen, entwickelt, das soviel bedeutet wie „ich liebe dich lebenslang.“

Romantik ist ein wesentliches Geheimnis ihrer Beziehung. Gerne erinnern sich beide an ein Abendessen in Hawaii direkt am Meer. „Auch die härtesten Burschen können romantisch und verletzlich sein“, sagt Günther.

Freiräume sind wichtig und Kompromisse muss man schließen sagen beide, egal ob man nur Rücken an Rücken im selben Raum seinen Hobbies nachgeht.



Nicht ohne Küssen ins Bett

Bücher sind die Leidenschaft von Herta und Peter. – Naheliegender, dass sie sich an ihrer Arbeitsstätte in einem Buchgroßhandel kennengelernt haben. Viele Gemeinsamkeiten sind das Geheimnis ihrer Partnerschaft.

von Alexandra Raidl

Was stand in Ihrem ersten Liebesbrief?

Herta (*lacht*): Hab ich jemals einen Brief von dir bekommen?

Peter: Zunächst waren wir noch per Sie, denn das war in der Firma so üblich. Es gab nur ein Telefon und das stand beim Chef. Bis einer der Kollegen bemerkte: Die sind ja, per Du!

Herta: Wir heirateten still und heimlich um acht Uhr früh nur mit Bruder und Schwägerin am Standesamt. Ich ging dann arbeiten. Danach informierte er meine Mutter und seine Eltern, dass wir geheiratet hatten. Er ging im Hochzeitsanzug noch ins Büro und am Nachmittag fuhren wir auf Hochzeitsreise an den Gardasee.

Was macht Ihre Partnerschaft besonders?

Peter: Wir haben viele Gemeinsamkeiten und



„Schau mich bitte nicht so an“, sagt Herta zu ihrem Peter, mit dem sie 47 Jahre verheiratet ist.

ein unheimlich gutes Zusammenspiel. Sie war eine sehr gute Skiläuferin. Es hat am Anfang lange gedauert bis ich bei den Liftboys am

Feuerkogel in Ebensee akzeptiert war. Es war ja ihr bevorzugtes Skigebiet.

Herta: Ich bin zehn Jahre älter als er. Oft wurde hinter unserem Rücken beim Einkaufen gepochelt und ich als seine Mutter bezeichnet. „Die Frau Mutter zahlt eh?“. Peter steht immer über den Dingen und hat mich mit viel Taktgefühl durch manche schwere Situation begleitet. Peter: Das verflixte siebente Jahr war das Schönste. Das erste Jahr war – vor allem für Herta – das Schwierigste.

Herta: Ich war diese plötzliche unmittelbare Nähe nicht gewohnt.

Was sagen sie zu „halbe - halbe“?

Herta: Das haben wir schon immer gemacht, er saugt und geht einkaufen und ich wasche und mache das übrige.

Peter: Die Haushaltsführung habe ich von meiner Mutter gelernt. Das ist kein Problem.

Das Geheimnis ihrer Beziehung?

Peter: Gegenseitiges Verständnis und Rücksichtnahme ist eines der Geheimnisse. Im Alltag war uns immer wichtig, dass wir die Wochenenden gemeinsam verbringen konnten.

Herta: Toleranz ist das Wichtigste. – Nicht ohne Küssen ins Bett gehen und sich am Abend versöhnen, denn sonst weiß man am Morgen nicht, wie man den Partner ansprechen soll. Man findet immer alles selbstverständlich, ist es aber nicht ...



Schmetterlinge und ein Schloss auf Zypern

Kennengelernt haben sich Hedwig und Werner in der Senioren Residenz. Eigentlich wollte sie nur einen Brunnen im Internet kaufen. Er half ihr bei der Suche. Zwei Jahre später wurde daraus mehr.

von Georg Amschl

Wie haben Sie sich kennengelernt?

Hedwig: Ich suchte einen Brunnen für meinen Garten in der Senioren Residenz und brauchte jemanden der sich mit dem Internet auskennt. Meine Tischnachbarin sagte zu mir: „Frag den, der dort am Eck sitzt. Der kennt sich mit Computern aus!“ – Schnell war der Brunnen im Internet gefunden.

Werner (*lacht*): Ich fragte sie, ob sie immer so schnell weiß, was sie will?

Hedwig: Aus der kurzen Suche im Internet wurden drei Stunden guter Unterhaltung mit viel Lachen. – Humor ist mir sehr wichtig.

... also Liebe auf den ersten Blick?

Hedwig: Nein. Es vergingen zwei Jahre mit vielen zufälligen Begegnungen und gemeinsamen Unternehmungen. Ich war zunächst nicht bereit dazu. Ich war 50 Jahren glücklich verheiratet als mein Mann nach einer schweren Krankheit verstarb.

Werner: Ich war 23 Jahre Single. Meine Kinder machten immer wieder Andeutungen wegen einer Partnerschaft. Ich sagte aber immer: „eine Partnerschaft such ich nicht, wenn’s passiert, dann passiert’s!“

Hedwig: Der Einzug in die Senioren Residenz war sozusagen ein Neubeginn für uns beide. Die Erinnerung an früher bleibt und wird nicht vergessen, doch ab jetzt führen wir ein neues gemeinsames Leben.

Was hat sich verändert?

Werner: Wir reisen viel. Durch Hedwig hab ich erst kennengelernt, wie schön Reisen ist. Ich bin auch heute viel extrovertierter als vorher. Wir tun Dinge, die andere vielleicht für unrichtig halten. Doch das stört uns nicht.

Hedwig: Wir wohnen weiterhin getrennt, machen aber sehr viel gemeinsam. Persönliche Freiräume sind sehr wichtig.

Darf man sich im reifen Alter noch verlieben?

Hedwig: Ja darf man. Der Körper ist vielleicht



„Man kann auch zweimal im Leben einen Lotto-Sechser machen“, so Hedwig

alt und wir haben überall unsere Baustellen, aber Seele und Geist sind nicht alt.

Werner: Und - wir haben ein gemeinsames Schloss auf Zypern. Das haben wir an einer einbetonierten Parkbank befestigt und den Schlüssel ins Meer geworfen.

Haben Sie noch Schmetterlinge im Bauch?

Werner (*lacht*): Aber klar doch!

Wordrap

Wir haben Hedwig, Werner, Herta und Peter zum Wordrap gebeten. Das ist das Ergebnis was unseren Paaren spontan zu folgenden Begriffen eingefallen ist:

Partner

Hedwig: „ist wichtig“

Werner: „Liebe“

Herta: „undenkbar ohne“

Peter: „Gemeinsamkeit“

Liebe

Werner: „kuscheln“

Herta: „immer“

Peter: „Treue“

Der erste Kuss

Hedwig: „... war überraschend“

Herta: „beim Skifahren“

Peter: „Herzklopfen“

Venedig

Hedwig: „Romantik, Gondeln“

Werner: „mystisch“

Herta: „einmalig“

Peter: „Traumstadt“

Spaß

Hedwig: „sehr wichtig“

Werner: „jederzeit“

Herta: „unheimlich viel“

Peter: „Freude, Übermut“

Schmetterlinge im Bauch

Hedwig: „... jaaaaaaa“

Werner: „so oft es geht“

Herta: „nicht mehr - eher Angst um ihn“

Peter: „Herzklopfen“

Lieblingsblume

Hedwig: „Rosen“

Herta: „Nelken“

Peter: „Nelken“

Stärke

Hedwig: „Durchsetzungsvermögen, Ziele nicht aufgeben“

Werner: „nachgeben“

Herta: „die Gabe alles zu verkraften“

Peter: „Ruhe und Überlegtheit“

Schwäche

Hedwig: „naschen“

Werner: „schlampig sein“

Peter: „ungeduldig sein“





Früher & Heute

Früher, ganz früher, da war man „zusammen“, wenn man die Eltern des anderen kennenlernen durfte. Musste. Heute ist eine Beziehung ernst, wenn beide ihren „Beziehungsstatus“ bei Facebook ändern.

von Georg Amschl

Online-Netzwerke sollten ursprünglich das Kennenlernen unter Studenten vereinfachen, per Klick kann man zum „Freund“ werden. In diversen Gruppen kann man sich unterhalten und Bilder zeigen. Aber das Wichtigste ist: Jeder Nutzer besitzt eine Profilseite, auf der er sich vorstellt - eben bis hin zum „Beziehungsstatus“. Facebook zeigt allen Freunden auf der Startseite an: Philipp ist jetzt in einer Beziehung. Er kann auch angeben, mit wem. Daneben ein rotes Herz.

macht hat, um auszugehen.

Wenn man sich dann kennengelernt hat, wie und wo auch immer, geht der Stress erst richtig los. Kaum weiß man den Namen des anderen, wird er im Internet gesucht. Wie viele Freunde hat er, in welchen Gruppen ist er Mitglied, was zeigen seine Fotos? Ein erstes Date wird danach oft recht unspannend: Ich war voriges Jahr in New York. Ja, ich weiß, hab ich schon in deinem Fotoalbum gesehen. Ach so.

Klingt ganz nett und einfach? Ist es aber nicht. Soziale Netzwerke machen das Dating-Leben schwer. Das fängt schon beim Kennenlernen an. Wenn jemand etwas von mir will, soll er den Mut haben, mich anzusprechen.



Ein erstes Treffen. 65 Jahre liegen zwischen den beiden Fotos. (1950 und 2015).

Auch kleine Notlügen müssen im Zeitalter der Online-Netzwerke viel besser geplant und abgestimmt werden. Sie schickt eine SMS, sie sei im Stress - postet aber: „Mir ist langweilig“.

Alles läuft schriftlich, online, virtuell. Maria aus „Er steht einfach nicht auf dich“ jammert: „Ich weine der Zeit nach, als man nur eine Telefonnummer hatte. Heute loggt man sich überall ein und checkt verschiedenste Portale, nur um sich über sieben Geräte eine Abfuhr zu holen. Das ist anstrengend.“ Das ist es. Doch eines ist dann zumindest klar. Man weiß genau,

wenn es vorbei ist. Wenn der Ex sein Profil ändert und auf der Facebook-Startseite dann ein zerbrochenes Herz erscheint.

Dinge, die sich verändert haben

Das Kennenlernen. Früher war es unmöglich Dinge vor dem ersten Date über den anderen zu erfahren. Heute wissen wir schon den Musikgeschmack, kennen die letzten Urlaubsfotos und wissen wer unsere gemeinsamen Freunde sind.

Die Pünktlichkeit. Früher musste man beim Date pünktlich sein. Heute gibt es Handys und kostenlose Messenger, die es uns ermöglichen unsere Verspätung emotionslos anzukündigen oder kurzfristig ganz abzusagen.

Die Zweisamkeit. Früher musste man sich bei einem Date noch mit dem anderen beschäftigen. Gruppen-Chats, Twitter und Facebook oder Quizduell sorgen heute für Ablenkung bei guten wie schlechten Dates. Nicht zuletzt das Instagram-Foto von dem schönen Schaum auf dem Kaffee vergessen hochzuladen.

Das Geschenk. Früher brachte der Mann Blumen mit, heute reicht eine Facebook-Einladung als Geschenk.

Das Abholservice. Früher war man Gentleman, sammelte die Dame in einem vorgeheizten Auto ein. Heute ist die weibliche Anreise via Bus und Bahn oder Fahrrad zum Treffpunkt schon Normalität.

Das Telefonieren. Früher telefonierte man stundenlang („Du legst auf, nein, du legst auf“). Heute reicht ein einfacher Chat im sozialen Netzwerk oder per Whatsapp.

Essen gehen beim ersten Date. Sparte Mann früher sein Geld zusammen, um beim ersten Date die Herzensdame in ein schönes Restaurant auszuführen, so reicht heute der Döner am Eck nach einer durchzechten Partynacht.

Die Treue. Während für 70 Prozent der unter 30jährigen Treue in einer Beziehung unverzichtbar und so wichtig wie das Amen in der Kirche ist, teilt bei den über 55jährigen diese Einstellung nur jeder Zweite.

Die Romantik. Die „Young Generation“ weiß genau, was sie in Sachen Sex will. Und das sind Werte wie Zärtlichkeit und Liebe. Diese stehen weltweit für 51% der 16 bis 19 Jährigen an oberster Stelle, auch der Wunsch nach Romantik ist groß.

Liebesschlösser

<3 :*

von Georg Amschl

„<3“ und „:*“ wissen Sie was das bedeutet? Nein? Dann besitzen Sie wohl kein Smartphone und tauschen auch keine SMS mit Jugendlichen aus. Diese vier Zeichen bedeuten ganz einfach „<3“ Herz und „:*“ Bussi. Diese und ähnliche Zeichenkombinationen sind heute Gang und Gäbe, wenn Jugendliche untereinander kommunizieren. Flüchtige Buchstaben- und Zeichenkombinationen könnte man meinen. Wohin sind Liebesbriefe und Romantik verschwunden? Bloß kurze Mitteilungen in einer all zu hektischen Welt?

Und es gibt sie doch. Nicht nur in Omas alter Briefschatulle oder in alte Eichen geritzte Herzen mit Namen und dem Schwur nach ewiger Liebe. Seit einigen Jahren im Trend der Zeit sind die „Liebesschlösser“. Das sind Vorhängeschlösser,

„Ewig dein, ewig mein, ewig uns“

Ludwig van Beethoven
aus Briefe an die „Ewige Geliebte“,
19. Jahrhundert

Dieser Brauch kommt aus Italien. Vermutlich sind Absolventen der Sanitätsakademie San Giorgio in Florenz die Urheber dieses Brauches. Mit dem Ende ihrer Ausbildungszeit befestigten sie die Vorhängeschlösser ihrer Spinde an ei-



die nach einem Brauch von Verliebten an Brücken angebracht werden, um symbolisch ihre ewige Liebe zu besiegeln.

nem Gitter des Ponte Vecchio. Dies wurde von den Verliebten Roms übernommen. Durch den Bestseller-Roman „Drei Meter über dem Himmel“ (Tre metri sopra il cielo, 1992) und durch die Fortsetzung „Ich steh auf dich“ (Ho voglia di te, 2006) von Federico Moccia und die Verfilmung des Stoffes wurde der Brauch bekannt gemacht. In dieser Geschichte schwören sich die beiden Protagonisten „ewige Liebe“, befestigen das Schloss an der zentralen Brückenlaterne und werfen den Schlüssel in den Tiber, und sagen dabei „sempre“ („für immer“).

Windrose Finest Travel

Wir stellen uns vor

1973 von einem österreichischen Visionär in Berlin gegründet, zählt Windrose Finest Travel nun seit über 40 Jahren zu einem der erfolgreichsten Anbieter im Bereich hochwertiger Studien- und Fernreisen. Was mit klassischen Studien- und Kulturreisen in ferne Länder begann, umfasst heute vier eigene Produktlinien:

„Natur & Kultur - faszinierende Länder erleben“ geeignet für Reisende, die andere Länder und Kulturen intensiv erfahren möchten.

„Lebensart - für alle Sinne“ ausgewählte Luxusreisen weltweit mit traumhaften Reiserouten und hohem Reisekomfort.

„DeLuxe - alles Extraklasse“ maßgeschneiderte Luxusreisen ab zwei Personen auf höchstem Niveau.

„Individuell - die ganze Welt erleben“ wendet sich an Individualreisende, die intensiv und ganz unabhängig ferne Länder erleben möchten.

„Wir freuen uns auf Sie!“

Ursula Grafeneder,
Office Managerin von
Windrose Finest Travel



Ein breit gefächertes Angebot an Kreuzfahrten renommierter Reedereien rundet das Angebotsportfolio ab.

+ Anzeige

WINDROSE
FINEST TRAVEL

Windrose Finest Travel
1010 Wien, Kärtner Ring 15 / 2 . Stock

Telefon: +43 (0)1 / 7262 743
Fax: +43 (0)1 / 7286471
E-Mail: info@windrose.at
www.windrose.at

Heidenspaß & Belcantofest

von Mag. Prof.h.c. Christian Persy

Traditionsgemäß begann das neue Jahr im Bereich der klassischen E- und U-Musik mit dem Konzert der Wiener Philharmoniker. Heuer dirigierte Zubin Metha sehr stimmungsvoll und konservativ. Seit seinem Studium ist Metha mit Wien und seiner Musik bestens vertraut.

Bleiben wir noch in Wien. Die Produktion „Viva la Mamma“ an der Volksoper bescherte uns das Regiedebut des berühmten Tenors Rolando Villazón, der dieser Buffooper Donizettis all seinen clownesken Charme auspacken konnte, der diesem reizenden Werk zukommt. Dazu kam ein hoffnungsvolles Debut der estnischen Dirigentin Kristina Poskla und des köstlich komischen Martin Winkler in der Titelpartie. Ein Heidenspaß.

In Baden gab es nach langer Zeit wieder eine Premiere von Lehars „Paganini“ in einer stimmigen und schwungvollen Regie von Isabella Gregor und einem Ensemble, das vom Hauptliebespaar Monika Rebholz und Jevgenij Taruntsov dominiert wurde.

Letztes Vermächtnis der scheidenden Grazer Direktorin Elisabeth Sobota - die nach Bregenz übersiedelt - war die Neuproduktion von Korngolds „Die tote Stadt“, die von Johannes Erath als Spiel von Traum und Wirklichkeit wirkungsvoll und berührend in Szene gesetzt wurde. Leider konnten die Sänger nicht ganz dieses Niveau halten, sodass der Einspringer Zoltan Nyari aus Budapest in der Tenorpartie die Kastanien aus dem Feuer holen musste.

Als da capo zuletzt noch ein Konzertereignis aus Innsbruck: Giuseppe Verdis „Missa da Requiem“ - eigentlich eine halbe Kirchenoper - wurde vom Chefdirigenten des Tiroler Symphonieorchesters, Francesco Angelico, zusammen mit dem prächtigen Chor eindrucksvoll realisiert. Ein sakrales Belcantofest.



Liebe in der Literatur

In der guten alten Zeit, in der freilich nichts besser, die Welt eben nur anders aus den Fugen geraten war, früher also, da gab es noch klare Regeln, zumindest für die Prinzessinnendisziplin des Romans: Liebesgeschichten folgten dem „Marriage-Plot“, zu deutsch – schöner, aber leider oft unzutreffend – der „Liebeshandlung“.

von Michael Ortmanns

Jane Austen gilt zurecht als Meisterin des Genres, ihre drei ersten Romane, „Verstand und Gefühl“, „Stolz und Vorurteil“ sowie die „Die Abtei von Northanger“ nutzen das Heiratsthema, um die Bigotterie der Gesellschaften des beginnenden 19. Jahrhunderts und eben auch die Irrungen und Wirrungen, denen man damals wie heute durch die Idee der romantischen Liebe ausgesetzt ist, zu sezieren. Zur Läuterung, manchmal gar zur Liebe führt bei Austen die Ehe. Wohin die Liebe aber führen konnte, wenn der Weg der Ehe verstellt war, hatte schon zwanzig Jahre vor Austen der zu der Zeit stürmend und drängende Johann Wolfgang Goethe beschrieben: Die mit dem Freitod endenden „Leiden des jungen Werther“ lösten eine der ersten durch ein Buch verursachten Massenhysterien der Geschichte aus.

Denkt man an das heutige mediale Spektakel, das Anti-Bücher wie „Fifty shades of Grey“ bewirken, gerät die Einschätzung, früher sei nicht alles besser gewesen, gefährlich ins Wanken. Doch haben sich zwar Ehen, Schreibstile und Romanaufbauten mit der Zeit verändert, die Liebe aber, als Antreiber von Literaten und Literatur ist gottlob geblieben. Der künftige Literaturnobelpreisträger

Haruki Murakami erzählt in „1Q84“ eine in jeder Hinsicht phantastische moderne Liebesgeschichte, die dem „Marriage-Plot“ auch ohne Ehe jede Ehre macht. Und Bodo Kirchoff haben wir Leser nicht nur eine Beschreibung der „Liebe in groben Zügen“ zu verdanken, sondern auch die tiefe Bestandsaufnahme aktueller Liebesbeziehungen im gerade erst erschienenen Roman „Verlangen und Melancholie“.

Was die Liebe für die Bücher, kann ein Buch auch für die Liebe sein. So begann die vorerst letzte große Liebe des Autors dieser Zeilen mit der gemeinsamen Liebe zu einem Buch: Eben Jeffrey Eugenides „Liebeshandlung“, eine betörende Dreiecksgeschichte, die ganz nebenbei noch die Geschichte der Liebe in der Literatur miterzählt. Das Schlusswort gebührt mit Alfred Polgar einem Österreicher, denn er vermochte es, die Bedeutung der Liebe für das Leben wie die Literatur, für alle tatsächlichen oder nur erdachten Geschichten in einem Satz zusammenzufassen: „Die Liebe ist ein privates Weltereignis.“

Buchtipps: Jeffrey Eugenides, „Die Liebeshandlung“, Rowohlt Verlag, 2011, ISBN 9783498016746



Bildschweiz/Jugendfröschle (1), Rowohlt (1), Arnecht (2)



Venedig - Eine Stadt, eine Liebe

„Wie ein Stück Zucker im Tee, so schnell schmilzt Venedig dahin“, klagte John Ruskin (engl. Maler und Schriftsteller) als er Venedig 1835 zum ersten Mal besuchte. Jede Neuerung erboste ihn.

Wie fluchte er, als 1846 Gaslaternen aufgestellt wurden: „Man stelle sich den neuen Stil vor: Serenaden unter Gaslaternen!“

von Georg Amschl

Venedig trägt den famosen Beinamen „La Serenissima“, was soviel bedeutet wie „die Durchlauchtigste“. Dank der einzigartigen Lage, Literatur, Kunst und nicht zuletzt durch die berühmten „Gondolieri“ ist Venedig auch als Stadt der Liebe bekannt. Sie stellt bei einem Kuschelurlaub oder bei Flitterwochen ein beliebtes Ziel dar. Somit ist Venedig eine der am meist besuchten Städte weltweit.

Hier kann man eine traumhafte Gondelfahrt durch die antiken und romantisch angehauchten Kanäle der Stadt genießen und auf dem berühmten Markusplatz die zahlreichen Tauben füttern. Man spekuliert, es soll in der Stadt rund 444 Brücken geben, dazu kommen ca. 175 Kanäle.

Das historische Zentrum der Stadt erstreckt sich über mehr als 100 Inseln und liegt in der Lagune zwischen den Mündungen der Flüsse Po und Piave. Rund ein Jahrtausend lang stellte die Stadt als Republik Venedig eine der wichtigsten politischen Mächte dar. Damals was sie eine der größten Städte Europas und verlor erst im Jahre 1797 die Selbstständigkeit. Venedig lebte vor allem vom Handel mit Luxus-

waren und Gewürzen und wurde somit zum größten Finanzzentrum und Zwischenhändler zwischen Westeuropa und dem östlichen Mittelmeer.



Kleine, romantische Kanäle abseits des mit Touristen überfüllten „Canale Grande“.

Zur Zeit der Renaissance beherbergte die Stadt viele berühmte Künstler wie Carpaccio, Veronese, Giorgione oder Canaletto. Seit 1987 ist Venedig UNESCO-Weltkulturerbe.

Ja, Venedig schmilzt wie ein Stück Zucker im Tee. Vielleicht wird es deshalb so oft fotografiert, weil wir seine Schönheit festhalten wollen. Das Leben spielt sich auf Plätzen, Brücken und Gassen ab, aber was hinter den Fassaden der Palazzi passiert, kann man nur ahnen.

Romantische Orte für Verliebte

Jung verliebte und lang vermählte Paare suchen Städte, Orte oder Plätze, die Gemeinsamkeiten schaffen. Reisen ist eine gute Gelegenheit, einander kennen zu lernen oder wieder zueinander zu finden. Venedig oder Paris zählen zu den Klassikern, doch auch in unserem Wohnumfeld können wir Plätze finden, um eine Atmosphäre der Zweisamkeit zu erleben.

Blättert man durch einen Katalog für Flitterwochen-Reiseziele, so fallen sofort Fotos von traumhaften Stränden und romantischen Sonnenuntergängen auf. Die Malediven, Mauritius, Seychellen oder Mallorca stehen heute an oberster Stelle jungvermählter Paare. Manchmal ist es Paaren nicht möglich, so weite Reisen auf sich zu nehmen. Bei der Recherche nach beliebten Orten für Verliebte fällt auf das eine Fülle an Plätzen gibt, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln einfach erreicht werden können.

Paare, die gerne schon am frühen Morgen unterwegs sind, werden bei einem Brunch im prunkvollen Schloss Wilhelminenberg am Osthang des Gallitzinberges mit einem traumhaften Blick über Wien belohnt. Eine verträumt biedermeierliche Atmosphäre findet man in den Innenhöfen des 1., 5., 6. und 7. Bezirks. Früher den Bewohnern vorbehalten, wurden später die Verbindungsgänge der Häuser (sog. „Durchhäuser“) für die Allgemeinheit geöffnet. Selbst alteingesessene Wiener kennen dieses Labyrinth an verborgenen Winkeln und Querverbindungen nur selten.

Ein schöner Frühlingstag ist vorbestimmt für einen Spaziergang durch die blühende Praterhauptallee. Die wärmenden Sonnenstrahlen laden zum Verweilen im Lusthaus ein. Romantik pur ist garantiert. Im Süden Wiens finden sich Fleckchen, die sich für ein abendliches Picknick eignen. Kennen Sie den Liebesgarten im Kurpark Oberlaa? Versteckt auf einem kleinen Hügel, mit verschörkelten Bänken, nostalgischen Schaukeln wartet er an lauen Sommerabenden zum gemeinsamen Träumen.

Entdecken Sie Ihren gemeinsamen Lieblingsort, sogar die nahegelegene Parkbank kann ein Ort sein, wo Sie Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner ganz nahe sein können.

Rezept-Tipp

Lachsfilet an Broccoligemüse mit Reis

Für zwei Portionen benötigen Sie:

- 350g Lachsfilet
- 450g Broccoli
- 150g Reis
- Pfeffer,
- Saft einer ½ Zitrone
- Mandelsplitter
- Butter, Olivenöl

Zubereitung:

1.) Lachsfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln, ziehen lassen

2.) Reis in etwas Butter glasig anschwitzen und mit der doppelten Menge Wasser aufgießen, etwas Salz beifügen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze dünsten lassen. **Küchen-Tipp:** Reis gelingt am Besten, wenn man den Reis in doppelter Menge Wasser wenige Minuten köcheln lässt. Dann den Topf vom Herd nehmen und mit einem passenden Deckel schließen. So verdunstet das Wasser nicht zu schnell und der Reis klebt nicht am Topfboden an.

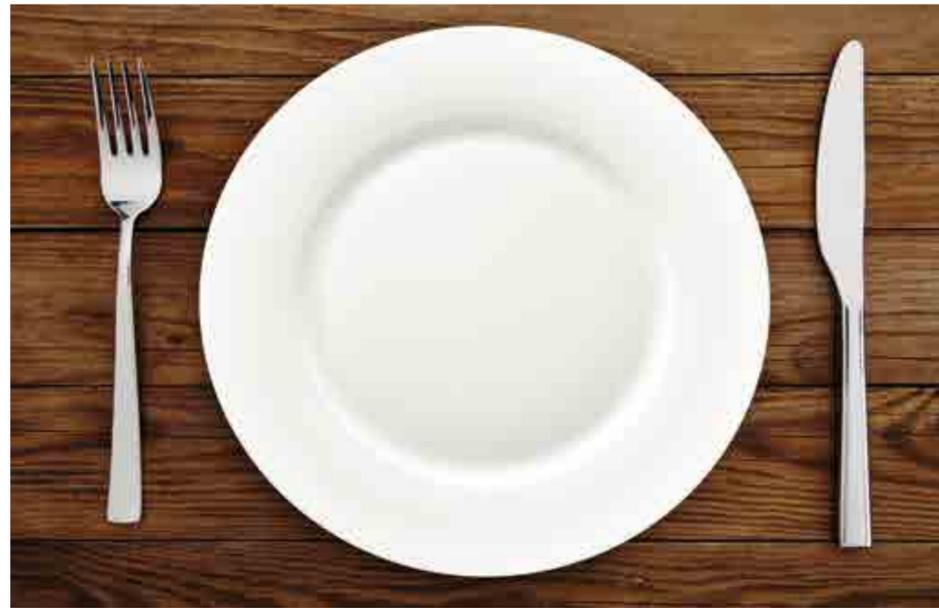


Lachsfilet an Broccoligemüse mit Reis

3.) Broccoli in kleine Röschen teilen und in einem Siebeinsatz über leicht gesalzenem Wasser bissfest dämpfen, unter kaltem Wasserstrahl kurz abbrausen, sodass die hellgrüne Farbe erhalten bleibt.

4.) Butter-Olivenöl-Mischung in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets auf der Hautseite anbraten, Hitze reduzieren und garziehen lassen. Erst vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Mandelsplitter in ganz wenig Butter leicht bräunen und beim Anrichten über den Broccoli streuen.

Guten Appetit!



Liebevoll gekocht

Ernährungswissenschaftliche Untersuchungen lassen es vermuten, zwischen Gehirn und Verdauungssystem besteht eine viel engere Beziehung als bisher gedacht. Der Darm als Zentrum der Gefühle – noch steht die Forschung am Anfang, noch ist vieles Spekulation.

von Alexandra Raidl

Ein freies Wochenende steht bevor. Stimmt es wirklich, dass Liebe durch den Magen geht? Ich möchte meinem Mann ein schönes Mittagessen zaubern. Im Kühlschrank warten schon die zarten Lachsfilets auf ihre Zubereitung. Das knackige Gemüse liegt gewaschen und geputzt in der Schüssel. Der Reis ist zugestellt und köchelt sanft vor sich hin. Die Lachsfilets werden mit etwas Zitronensaft und Pfeffer gewürzt. Das Salz kommt erst nach dem Braten an den Fisch, damit er nicht zu viel Flüssigkeit verliert.

Das kleingeschnittene Gemüse wird über Dampf bissfest gegart, mit einer Prise Salz und frischen Kräutern verfeinert. Der Reis gelingt mir am besten, wenn ich die Reiskörner in doppelter Menge Wasser wenige Minuten köcheln lassen. Dann nehme ich den Topf vom Herd, schließe ihn mit einem Deckel und stelle ihn unter eine Tages-Decke. So brauche ich keine Sorge zu haben, dass das Wasser zu schnell verdunstet und der Reis am Topfboden anklebt.

Prüfenden Blickes stehe ich vor dem Schrank. Das schöne Geschirr habe ich schon lange nicht mehr verwendet. Es soll ja ein „ernährungswissenschaftlicher“ Test werden, da muss alles stimmen. So entschieden – decke ich den

Tisch mit Platztellern, lege Stoff-Servietten an den Tellerrand und das schöne Besteck darauf. Zwei geschliffene Weingläser und die neuen Wassergläser will ich sogleich verwenden.

Viel habe ich darüber gelesen, wie unsere Gefühle unsere körperlichen Reaktionen beeinflussen und für körperliches Wohlbefinden auch Stimmungsmodulatoren sein können. Beziehungsratgeber empfehlen schon lange, auch Alltagszeit bewusst miteinander zu erleben. Frauen fühlen sich bei guten Gesprächen wahrgenommen und wertgeschätzt. Männer legen Wert darauf, von ihrer Partnerin anerkannt zu werden. In einer Zeit, in der die Lebensrhythmen sehr variieren, ist es häufig, dass Paare zu unterschiedlichen Zeiten an unterschiedlichen Orten ihre Mahlzeiten einnehmen.

Gemeinsam zu essen hat etwas von Geborgenheit und gegenseitiger Wertschätzung. Lieben heißt Zeit schenken. Ich darf es hier verraten, mein Mann aß den Lachs mit einem genießerischen Lächeln und freute sich über den schön gedeckten Tisch. Und – jede Frau kennt dieses kleine Geheimnis auch ohne ernährungswissenschaftliche Studien. Die Zuneigung eines Mannes kann „Frau“ wirklich durch eine liebevoll zubereitete Mahlzeit gewinnen.



Raus in die Natur

Alljährlich kommt nach den Weihnachtskeksen beim Blick in den Spiegel das große Weinen. Faschingskräften waren mehr Hüftgold als Gaumenschmaus. Magazin-Ratgeber versprechen Wunderdiäten, Pamelas Körper, Einsteins Hirn, Bikinifigur in acht Tagen und Schönheit im Schlaf.

von Georg Amschl

Klingt sensationell. Aber lassen Sie es sich gleich gesagt sein: Von nichts kommt nichts. Und: Der Körper will bewegt werden. Und das nicht nur eine Minute am Tag.

Die dunklen Wintermonate haben viele Menschen müde, träge und lustlos gemacht. Licht wirkt hier wahre Wunder. Bereits wenige Sonnenstrahlen üben eine positive Wirkung auf unseren Körper aus. Sonnenlicht ist wichtig für die Bildung von Vitamin D, es regt Atmung, Durchblutung und Stoffwechsel an. Außerdem steigert es die Abwehrkräfte und sorgt für die Bildung von Glückshormonen. Genießen Sie – egal ob im Liegestuhl, auf der Parkbank oder in Bewegung – täglich mindestens 30 Minuten Tageslicht im Freien.

Eine Studie der WHO (World Health Organization) hat ergeben, dass man idealerweise wöchentlich 1500 Kalorien durch Bewegung umsetzen sollte. Diese Menge ist ideal, um fit zu bleiben reicht aus, eventuell vorhandenes Übergewicht abzubauen. In einer Stunde Nordic Walking verbrennt man zB. rund 400 bis 500 kcal. Um wieder ordentlich in Schuss zu kommen, heißt es also drei- bis viermal pro Woche ausreichend Bewegung zu machen.

Wer trotz Frühlingsluft und Sonnenschein morgens nur schwer aus dem Bett kommt, dem sei folgende Aktivierungsübung empfohlen: Ohrläppchen massieren! Das ist garantiert nicht anstrengend, und wenn man das Ohrläppchen kräftig zwei- bis dreimal hinauf- und hinunterreibt, wird die Muskulatur aktiviert. Auch Augenrollen hat einen ähnlichen Effekt – es setzt die Zirbeldrüse in Gang, die für den Wechsel zwischen Schlaf- und Wachphase verantwortlich ist. Innerhalb kürzester Zeit ist man frisch und munter.

Zu guter Letzt noch die Hitliste der beliebtesten Bewegungsformen der Österreicher/innen in der warmen Jahreszeit: Spazieren gehen (65%) und das „mindestens einmal die Woche“, gefolgt von Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen (60%) und 33 Prozent bewegen sich am Liebsten beim „Garteln“. – Na dann, raus in die Natur und genießen Sie den Frühling und die warme Jahreszeit.

dungl
Therapie & Natur

+ Anzeige

Tipps

von Mag. Claudia Dungal, MSc.

Sie sind zittrig, irgendwie unruhig, nervös und doch müde. Der Frühling mit seinen wechselhaften Temperaturen macht häufig gerade dem älteren Herz zu schaffen. Besonders wenn die Herzmuskulatur durch mangelndes Training vernachlässigt wurde, Gefäße und Herzklappen durch zu „schweres“ Essen mit der Zeit an Elastizität verlieren. Selbstverständlich ist bei Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems unbedingt ein Arzt zu Rate zu ziehen. Therapien kann man durch eine entsprechend gesündere und ausgeglichene Lebensweise extrem unterstützen.

Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen sind zu hoher Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Diabetes mellitus ebenso wie Rauchen, Bewegungsmangel, Stress und falsche Ernährungsgewohnheiten. Tatsache ist, dass alle Nahrungsmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren sind den Cholesterinwert erhöhen und somit das Herz-Kreislauf-Risiko. Fett ist nicht gleich Fett! Es unterscheidet sich wesentlich durch die Zusammensetzung der Fettsäuren. Besonders hervorzuheben sind da die einfach ungesättigte Fettsäuren vor allem in **Olivenöl, Rapsöl und Avocados** enthalten. Sie bewirken den Anstieg des „guten“ HDL-Cholesterins, eine Senkung des Gesamtcholesterins und schützen dieses vor Oxidation. Dadurch bleiben die Gefäße elastisch.

Mit **Fisch**, erhöhen Sie ebenfalls die Zufuhr wertvoller Omega-3-Fettsäuren. Die asiatische Küche, in der Reis, Soja, Gemüse und Fisch dominieren, ist für Herz und Kreislauf ausgesprochen gesund.

Weißdornblätter mit Blüten fördern die Durchblutung von Herzmuskel und Herzkranzgefäße und erhöhen die Toleranz gegenüber Sauerstoffmangel. Allerdings muss Weißdorn 3-4 Wochen angewendet werden um eine Besserung wahrzunehmen, die volle Wirkung erreicht Weißdorn nach 6 Wochen. Empfehlenswert ist die tägliche Einnahme von Weißdornextrakt oder das Trinken von Weißdorntee am Morgen und Abend. Gemeinsam mit Passionsblume wirkt dieser bei innerer Unruhe.



Residenz Classic Club

Die Residenz Veldidenapark führt seit genau zwei Jahren den RCC, den Residenz Classic Club, der aus einer erfolgreichen Partnerschaft mit der Hypo Tirol Bank hervorgegangen ist.

von Heinz Lemmerer

Der RCC ist offen für alle Personen, die sich dem Vereinszweck verbunden fühlen: Förderung des persönlichen Kontakts und der Kommunikation der Mitglieder durch Vorträge, Veranstaltungen, geselliges Zusammensein, Tagesausflüge oder Reisen. Natürlich richtet sich der RCC auch an alle Bewohner und Bewohnerinnen der Residenz Veldidenapark. Viele enge Kontakte und sogar Freundschaften sind so entstanden und bereichern das Leben unserer älteren Herrschaften.

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben“, so Cicely Saunders.

Bei Veranstaltungen der Residenz Veldidenapark sind die Mitglieder des RCC selbstverständlich auch eingeladen und können zu Bewegung mit Musik, Schifffahrt am Achensee, Kutschenfahrt im Winter, Oktober- oder Erntedank, Vernissagen im Haus und einigem mehr kommen. Die Lebensphase nach der Berufstätigkeit ist länger geworden. Viele Senioren, die mit 65 Jahren in den Ruhestand treten, sind meist noch aktiv und nutzen ihre Freizeit für Hobbies, die bislang zu kurz gekommen sind. Der Residenz Classic Club bietet die ideale Ergänzung zu den Aktivitäten in der Residenz und umgekehrt. Es ist also viel los.

Zurzeit hat der RCC 60 Mitglieder, Tendenz steigend. Jeder kann dem Club beitreten, es gibt keine Beschränkungen. Damit Sie sich ein Bild machen können, was die Mitglieder in der Vergangenheit schon erlebt haben und was in Zukunft geplant ist, haben wir für Sie einige Reisen kurz beschrieben.

München - Lenbachhaus

Die Städtische Galerie im Lenbachhaus ist eines der bedeutendsten Kunstmuseen des 19. und 20. Jahrhunderts im deutschen Raum. Seinen Weltruhm verdankt das Museum der einmaligen Sammlung von Werken der Gruppe „Der Blaue Reiter“ mit zahlreichen Bildern von Kandinsky, Franz Marc, August Macke oder Paul Klee.

Wandern in Südtirol

Wir entdecken die unberührte winterliche Landschaft im Südtiroler Ahrntal, wo man auf ebenen Wegen die verschneite Bergwelt genießen kann. In diesem versteckten Tal finden wir auch eines der schönsten Heimatmuseen weitum. Auch die in Privatbesitz befindliche bedeutendste Mineraliensammlung der Ostalpen ist einen Besuch wert. Das sonnigste Tal Südtirols ist eine grandiose Landschaft voller Gegensätze. Umrahmt von den mit Schnee und ewigem Eis bedeckten Alpengipfeln, al-

len voran dem Ortlergebiet und dem Nationalpark Stilfser Joch, zeigt sich im Tal gerade zur Zeit der Apfelblüte eine verlockende Traumlandschaft. Das milde Klima hat schon in der Vergangenheit die Menschen angezogen. Alte Burgen, Schlösser, Klöster, Kirchen und Ruinen von großem kunsthistorischem Wert findet man im Vinschgau in einer Dichte, die ihresgleichen sucht. Romantische Dörfer zeugen von lebendiger Tradition und Brauchtum.

Verona - mehr als Musik

Verona ist mehr als das „Tor zu Italien“. Es ist eine Symbiose mit Beispielen aus allen Kunstepochen – doch es sind auch seine Plätze wie die Piazza delle Erbe mit den Obst- und Gemüseständen oder die Piazza Bra mit den vielen Cafes und der Kulisse der Arena, die alten Gassen und die besondere Lage an der Etsch, die Verona so anziehend machen. Nördlich von Verona liegt das von den Lessinischen Bergen umrahmte Hügelland des Valpolicella, das den meisten nur durch den gleichnamigen Wein bekannt ist. Es ist aber zugleich ein uraltes Siedlungsgebiet der Menschheit mit vielen prähistorischen Fundstätten, historischen Kirchen und Dörfern und grandiosen landschaftlichen Höhepunkten.

Törggelen bei Reinhold Messner

Die herbstliche Kultur-Törggelen-Fahrt bringt uns in den Vinschgau, wo sich hoch über dem Eingang des Schnalstals das bekannte Schloss Juval befindet. Schon um 1278 erbaut, hatte das Schloss viele wechselnde Besitzer, bis 1983 Reinhold Messner die Burg erwarb und dort sein Messner Mountain Museum unterbrachte. Etwas unterhalb des Schlosses befindet sich

der gemütliche Schlosswirt, wo wir nach der Besichtigung gemütlich zum Törggelen einkehren.

Geigenbau in Mittenwald

Holz ist ein Stück Natur, dem man durch Bearbeitung eine bestimmte Form geben kann. In der stillen Zeit des Jahres, wenn die im Freien ruht, entstehen so in Handarbeit oft prachtvolle Kunstwerke. Geschnitzte Krippenfiguren haben besonders im Alpenraum und auch im bayrischen Werdenfelser Land eine lange Tradition.

In den Oberauer Krippenwelten begegnen wir auf einer Ausstellungsfläche von über 100 m² diversen Krippen aus verschiedenen Kulturkreisen. Im Haus Marianne Aschenbrenner in Garmisch hat ein weiteres bedeutendes Museum mit faszinierenden Krippenlandschaften seine Pforten geöffnet. Auch die Kunst des Instrumentenbaus wird in den Bergen seit langer Zeit betrieben. In Mittenwald ist es ganz besonders der Geigenbau, der hier seit mehr als 3 Jahrhunderten praktiziert wird. In einem der schönsten und ältesten Häuser befindet sich das Geigenbaumuseum, das uns die Entwicklung dieses schwierigen Handwerks und die Ortsgeschichte näher bringt.



Geigenbau hat in Mittenwald Tradition. Im Geigenbaumuseum erfährt man mehr darüber.

Trient - Glasberg der Wissenschaft

Mit dem MUSE in Trient ist seit kurzem ein neues Museum der Naturwissenschaften eröffnet worden. Entworfen vom italienischen Stararchitekten Renzo Piano entstand im Stadtteil Le Albere eine gläserne Pyramide, in deren Inneren über sechs Stockwerke ein Erlebnismuseum der besonderen Art verwirklicht wurde – gewidmet den Wundern der Wissenschaft, Technik und Natur. Der Besucher macht eine Zeitreise über 4,5 Milliarden Jahre Erdgeschichte, wandert vorbei an Dinosauriern in den Regenwald des tropischen Gewächshauses und geht durch eine Zeitmaschine bis hin zu der Geschichte der Dolomiten und in die Artenvielfalt der Alpen. Er erlebt das Abenteuer Gletscher und Hochgebirge und befindet sich

schließlich auf dem Dach, um den beeindruckenden Panoramablick auf die Stadt Trient und das Etschtal zu genießen.

Castel d'Avio - unbekanntes Trentino

(27. Mai 2015)

Samt und Seide begründeten den Reichtum von Ala, der einst wichtigen Stadt an der alten Handelsstraße im Vallagarina. Zahlreiche Paläste zeugen von der vergangenen Glanzzeit, und in den alten Mauern besinnt man sich seiner großen Zeit, als der Handel mit wertvollen Samtstoffen viel Geld und Luxus in die Stadt brachte. Kaiser und Könige, aber auch viele Künstler hielten sich gerne hier auf, sogar W.A. Mozart gab Konzerte im vornehmen Palazzo Pizzini. Malerisch liegt Castel d'Avio, eines der bedeutendsten Festungsbauwerke des Trentino, auf einem Hügel über dem kleinen Ort Sabioneta. Die Burg gehörte seit Jahrhunderten dem Geschlecht der Castelbarco und bietet im Inneren einen der größten profanen Freskenzyklen des 14. Jhd. im Alpenraum.

Naturpark Kaunergrat (am 17. Juni 2015)

Das schöne Dorf Fließ liegt malerisch an einem Sonnenhang im Oberen Gericht und bildet das Zentrum des Naturparks Kaunergrat. Der kleine Ort liegt außerdem an der 2000 Jahre alten Römerstraße Via Claudia Augusta. Im archäologischen Museum sind wertvolle Funde und ein großer Schatz aus der Bronzezeit ausgestellt.

Weiters erinnert in der Unterkirche eine Gedenkstätte und das Grab an den einstigen Fließener Pfarrer Alois Maaß, der weit über die Grenzen Tirols hinaus als Hellseher, Prophet, Exorzist aber auch als Arzt bekannt wurde und hier heute noch sehr verehrt wird. Der neue Besinnungsweg bringt uns entlang der interessanten Flora der „Oberländer Trockenrasen“ zur Barbarakirche außerhalb des Ortes.



Das Zentrum des malerischen Naturparks Kaunergrat bildet das Dorf Fließ.

Die Mitarbeiterinnen an der Rezeption informieren Sie gerne über weitere geplante Veranstaltungen und Details unter 0512 / 5302.



Dr. Heinz Lemmerer
Direktor in Innsbruck

Hightech für Senioren

Das Forschungsprojekt AAL-West, an dem sich die Residenz Veldidenapark intensiv beteiligt, soll den Alltag von Senioren durch neueste Technologie in vernetzten Wohnungen und unterwegs erleichtern. Forschungseinrichtungen und die Universität Innsbruck beschäftigen sich seit 2014 mit assistiven Technologien.

In Tirol und Vorarlberg werden 74 solcher „Smart Homes“ mit Serviceleistungen entwickelt. Es geht vor allem um Geräte, die ältere Menschen im Alltag unterstützen. Eine spezielle Uhr zum Beispiel hilft dabei, den Träger zu lokalisieren, eine Serviceplattform über den Fernseher unterstützt die Notfallsysteme oder stellt rasch eine Verbindung zur Apotheke und Taxis her. Zudem werden Geräte entwickelt, die einen Sturz sofort erkennen, daraufhin Alarm anzeigen und zusätzlich ein Signal auf jedes beliebige Handy senden.

Aber es werden auch Programme entwickelt, die das Leben angenehmer machen: Spezielles Licht wird eingeschaltet, sobald man vom Bett aufsteht, Essensbestellung über den Fernseher, Erinnerungsfunktionen und vieles mehr.

Die Vorbereitungsarbeiten sind bald abgeschlossen und die intensive Testphase kann beginnen. 30 Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz Veldidenapark haben ihre Mitarbeit zugesagt.

Wir werden Sie in der nächsten Ausgabe ausführlich darüber informieren. Zusätzlich hat die Residenz eine Musterwohnung eingerichtet, in der diese neuesten Technologien jederzeit besichtigt und getestet werden können.

Wenn Lippe gern auf Lippe ruht

von Andrea Weilguni

14 Flirten. Plänkeln. Poussieren. Frühling eben. Wenn die Lebensgeister wieder erwachen, ist es naheliegend an eine der schönsten Ausdrucksformen der Liebe zu denken.

Ja das Küssen. Ob halb gebissen, halb gehaucht oder halb die Lippen eingetaucht, auf die Unterschiedlichkeit der Küsse kommt es an, meinte Paul Flemming schon im 17. Jahrhundert. Aber wie halten Sie es mit dem Küssen? Und so stellte ich meine Frage nach dem ersten Kuss.

Eigentlich unverschämt, möchte man meinen, aber ich bekam viele Antworten. Doch im Vertrauten mussten sie bleiben. Eine Geschichte darf ich repräsentativ erzählen: „Ich war 14 und eigentlich sehr schüchtern. Mir hatte es eine Schulkameradin angetan. Immer, wenn wir mit dem Bus zur Schule fuhren, setzten wir uns in die letzte Reihe. Einmal war der Bus fast leer. Da fasste ich mir ein Herz. Ich war dann viele Tage, wie man heute sagen würde, durch den Wind“, meinte ein 75-Jähriger Herr lachend. Eine fast 100-Jährige Dame gab ergänzend eine lebensbejahende Kusshaltung preis: „Man verlernt es nie. Man ist nie zu alt dafür. Und man soll es immer tun, weil es lebenswichtig und wunderschön ist.“

Spätestens jetzt sollten Sie nach kussbereiten Lippen Ausschau halten oder selbst die Lippen spitzen. Zusätzliche Motivationshilfe könnte sein, dass Küssen fünf Jahre länger leben lässt. Und das bestimmt besser. Definitiv. Carpe diem!

Mag.^a Andrea Weilguni

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Diplompsychogerontologin in der Residenz Mirabell
Tel. 0662/ 8691-109
andrea.weilguni@seniorenresidenzen.co.at



Aber bitte mit Sahne

Anfang März wurden alle Backkenntnisse gebündelt und auf einen Tag fokussiert. Vormittags wurde gestrudelt, getortet und geknetet – kurz: backen, was das Zeug hält. Nachmittags lud das Team von DGKS Birgit Petzold im Gesundheits- und Betreuungsbereich zum Sonntagscafé ein.

von Andrea Weilguni

Nahezu alle Bewohner/innen des Hauses kamen. Bei der großen Auswahl an Torten fiel so manche Entscheidung schwer. Dazu noch ein Gläschen Sekt. War das ein Schmaus. Was will man mehr? Angesichts des großen Kuchen-, Torten- und Strudelauflagens musste doch etwas übrigbleiben. Aber nein, mitnichten. So wurden die Erzeugnisse, der engagierten Bäckerinnen allesamt vernascht. Um den sättigenden Effekt wissend, hatte die Küche das Abendessen vorausblickend spartanischer ausgerichtet, sonst hätten sie bestimmt Absatzschwierigkeiten gehabt.



„1001 Nacht“ lautete das Motto am Faschingsdienstag in der Residenz Mirabell

Wie aus 1000 und eine Nacht

Dieses Jahr riefen uns 1000 und eine Nacht. Alles erstrahlte im orientalischen Flair. Zuerst

wurden die Gäste mit Rosenwasser und einer arabischen Süßigkeit begrüßt. Dann gab es köstliches Essen. Baklava. Sultan tatlisi. Poca. Sarma. Pide. Humus. Granatäpfel. Feigen. Datteln. Und das war nicht alles. Ein Wahrsager erhellt die Zukunft, – und diese Bauchtänzerinnen ...

Hätte man nicht gewusst, dass man im Wintergarten der Residenz Mirabell ist, man hätte sich in einem Beduinenzelt wähnen können. Irgendwann wurden dann, ob des steigenden Wohlbefindens, die orientalischen Sitzcken mit Kissen und Shisha nicht nur als Dekoration, sondern in ihrer wahren Funktion gesehen. – Und man ging eine Etage tiefer. Viele kamen als sich Morgen- und Abendland in der Residenz Mirabell begegneten.

Eine Randnotiz. Unser geschäftsführender Direktor, Michael Wolfrum ist mehrfach einsetzbar. Neben seiner Kernaufgaben, hat er sich beim letzten Palatschinkennachmittag gar nicht so ungeschickt angestellt und deutsche Pfannkuchen durch die Luft gewirbelt, sondern auch beim Faschingsfest verstand er Spaß und schlüpfte in das farbenfrohe Kostüm des Kalifen „Abu-el-Wolfrum“.

Insel der Seeligen?

Wer sich denkt, Geschichte ist ein trockenes Metier, der irrt und sollte einmal Dr. Bergers Vorträgen beiwohnen. Seine Trilogie über die österreichische Geschichte trug er in bewährter Qualität vor. Bereits der erste Teil füllte den Wintergarten bis zum letzten Platz. Seine Bro-



Österreichische Geschichte muss nicht trocken sein.

schüre „Tu felix Austria – Österreichische Geschichte kurzgefasst“, eine kleine Abhandlung, ist ebenso mittlerweile hausintern vergriffen. Dr. Herbert Berger versteht es Geschichte interessant, mit einem umfangreichen Wissen menschennah und charmant zu präsentieren. Ganz speziell sind dabei seine zeitgeschichtlichen Anekdoten die er dann und wann gekonnt einwirft. Seine Gattin souffliert, wenn er bei einer Zahl hängt und er dann ganz souverän meint, „dass sie das einfach wissen müsse, da sie ja mittlerweile schon seit 60 Jahren verheiratet seien“.

Spitzenklasse

In dem, bis auf den letzten Platz gefüllten Wintergarten, startet mit „Alles Tango“ die neue Veranstaltungsreihe. „Ziel ist es diesen schönen Raum mit exklusiven Abendveranstaltungen der Öffentlichkeit zugänglich zu machen“, sag-



Tango der Spitzenklasse garniert mit Rotwein und argentinischen „Empanadas“

te Elke Rieger, von der Residenz Mirabell. Mit Maestro Carlos „El Tordo“ konnte ein Meister des argentinischen Tangos gefunden werden. Mit seiner Tanzpartnerin Heide Schmollgruber führte er die Besucher durch die Geschichte und Entwicklung des Tangos mit all den unterschiedlichen Stilrichtungen.

Kamingespräche

Bei den Kamingesprächen, die dieses Mal unter dem Motto der Generationenbegegnungen stand, waren fünf junge Student/-innen der Humanmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg zu Gast. Im Rahmen einer Lehrveranstaltung „Soziale Kompetenzen“ haben sie den Auftrag ein soziales Projekt zu gestalten. Einige ihrer Kolleg/-innen widmen sich Kindern, andere wiederum etwa Flüchtlingen. Unsere fünf Gäste wählten die Gruppe der älteren Menschen. Ihre Wahl begründeten sie damit, dass ihr Hauptklientel bestimmt einmal Senioren sein werden.

Da Kontaktaufnahme geübt sein will, geht es auch gleich in medias res. Vorweg räumte einer der teilnehmenden Bewohner der Kamingespräche gleich mit einem möglichen Vorurteil auf: „Nur für Kaffee und Kuchen allein gibt es uns aber nicht!“ Aber mal ganz ehrlich, den Eindruck macht die Kamingesprächsrunde ohnehin nicht.



Intensiv wurde mit den jungen Medizinstudent/innen diskutiert.

So wurde heiß miteinander diskutiert. Was brauchen ältere Menschen überhaupt von einem Arzt? Fühlen sie sich ernst genommen? Wie wird die Realität zuweilen erlebt. Worauf sollen Mediziner in der Begegnung mit Älteren achten? Neben kompetenter Beratung und Behandlung wurde dabei besonders auf die psychische Ebene eingegangen. Es brauche Zeit, Ruhe und vor allem Vertrauen. Ganz wesentlich wurde betont, dass Ältere ernst genommen werden möchten. So gestaltete sich die ganze Runde so lebendig, dass erst gegen 22.00 Uhr die Lichter ausgingen. Für alle ein bereichernder Abend.

Als Ergebnis für ihr soziales Projekt werden die angehenden Mediziner/-innen Patrick Scherthner, Thomas Dertnig, Lukas Gunz, Victoria Sommerauer und Alsha Adathala im April die Kamingespräche mit dem Thema „Wie stellen sie sich Pflege in der Zukunft vor?“ moderieren.



Dr. Reinhard Hug
Interessentenberater

Alle sagen was

Also auch ich. – In Vorarlberg geboren, verbrachte ich dort meine Schulzeit. Am Klavier nicht wirklich ein kleiner Mozart – zog es mich als 15-jähriger zur Königin der Instrumente, der Orgel. Ihr widmete ich viel Zeit und studierte sie am Landeskonservatorium Feldkirch ausgiebig. Als künftiger Broterwerb war dies allerdings nicht gedacht.

Vorarlberg ist universitätsfreier Raum. So verlegte ich meinen Lebensmittelpunkt weiter gegen Osten. In Innsbruck studierte ich Erziehungswissenschaften und Psychologie. Nach meiner Promotion arbeitete ich als Assistent an der Universität Innsbruck, danach als Geschäftsführer eines Vereins für Menschen mit Behinderung im Tiroler Unterland. Doch das blieb nicht der östlichste Punkt meines beruflichen Engagements.

In der Mozartstadt Salzburg war ich während der letzten eineinhalb Jahre für das Klavierunternehmen „Steinway & Sons“ als Verkaufsleiter tätig. Viel Freude hatte ich bei der Kundenberatung sowie an der Planung und Durchführung von hausinternen Konzerten.

Sehr ans Herz gewachsen ist mir die Kulturmétropole Salzburg. Daher freue ich mich sehr, in der Residenz Mirabell als Leiter der Interessentenberatung und als Veranstaltungsreferent tätig zu sein. Sehr viel liegt mir an qualitätsvoller Arbeit. Die Residenz Mirabell – die mit Ihrem Wohnangebot höchsten Ansprüchen genügt – bietet mir auch die Möglichkeit, Veranstaltungen nach den Bedürfnissen und Wünschen der Bewohner und Bewohnerinnen in entsprechender hoher Qualität zu planen und durchzuführen.

Wenn es stimmt, dass Lebensqualität durch „Lebens-Räume“, also Ambiente, Menschen und Inhalte bestimmt ist, dann ist die Residenz Mirabell ein guter, qualitätsvoller Ort, der es wert ist, darin zu leben.

15

Erste Schritte ins neue Zuhause

von Jutta Jankovic

16

Werde ich in der Senioren Residenz wie zu Hause fühlen? Wird der Umzug nicht zu stressig sein? Fragen, die sich viele stellen.

In der Senioren Residenz Am Kurpark Wien Oberlaa können Sie Ihr Apartment so einrichten, wie es am besten für Sie passt. Sollte das ausgesuchte Apartment zum Beispiel zu klein sein, so bauen wir - wenn möglich - für Sie auch um. Aus zwei mach eins oder umgekehrt.

Egal ob Sie Ihr neues Zuhause mit eigenen Liebgeworden oder mit neuen Möbeln einrichten wollen, wir unterstützen Sie gerne. Unser Team der Haustechnik ist ihnen bei verschiedensten Tätigkeiten behilflich, von Tischlerarbeiten, Aufhängen von Bildern bis hin zum Ausmalen. Gerne geben wir Ihnen auch Kontaktpersonen von Partnerunternehmen, wie Umzugs- oder Einrichtungsfirmen, bekannt. Wir übernehmen die Anmeldung an Ihrem neuen Wohnsitz in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa und bieten administrative Unterstützungen an.

Sind nun mal die ersten Kartons ausgepackt und der Großteil der Sachen wieder verstaut, steht Ihnen das Team der Etagendamen gerne zur Verfügung, wenn Vorhänge aufzuhängen sind oder die erste große Reinigung ansteht.

Doch bevor es soweit ist, sollten Sie unbedingt einige Tage zur Probe wohnen. Testen Sie ob Ihnen das Ambiente unseres Hauses zusagt. Für weitere Fragen und Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Jutta Jankovic

Interessentenberaterin
Tel. 01 / 680 81-514
jutta.jankovic@seniorenresidenzen.co.at



Was hat Alaska mit Austria zu tun?

Am 8. Juni 2015 findet das Chorkonzert des „Anchorage Concert Chorus“ (Alaska, USA) und „Cantemus Wien“ im Theater in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa statt. Nützen Sie diese einmalige Gelegenheit diese zwei Chöre der „A“-Klasse gemeinsam zu hören.

von Alexandra Raidl

1947 wurde der 160-köpfige Chor von Lorene Harrison gegründet und ist fester Bestandteil der Künstlerszene in Anchorage (Alaska, USA). Das Repertoire reicht von klassischer Chorliteratur



„Cantemus Wien“ ist Chormusik in maximaler Qualität

bis hin zu zeitgenössischen populären Stücken. Der Anchorage Concert Chorus hat zahlreiche internationale Preise und Auszeichnungen erhalten. Tourneen führten den Chor bereits nach Russland, Australien, Neuseeland, Mittel- und Osteuropa, England, Kanada, Brasilien und Argentinien.

Cantemus Wien

1998 wurde der Chor von Erich Klug gegründet. Mittlerweile ist der Chor auf einem für ein Laiensemble hohen musikalischen Niveau gelangt. Zum Standardprogramm zählen Gospels, Spirituals, Adventmusik von der Renaissance bis hin zu alpenländischer Weihnachtsmusik und Arrangements aus der ‚gehobenen U-Musik‘.

Demnächst

Tag der offenen Tür

- Wann? - am Dienstag, 12. Mai 2015, von 15.30 bis ca. 18.30 Uhr
- Wo? - Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa (1100 Wien, Fontanastraße 10)

Anchorage Concert Chorus & Cantemus Wien

80 Sänger/-innen aus Anchorage/Alaska, USA; Leitung: Dr. Grant Cochran

- Wann? - am Montag, 8. Juni 2015, um 18.00 Uhr
- Wo? - Theater Am Kurpark (1100 Wien, Fontanastraße 10)
- Eintritt: freiwillige Spende

Soirée im Fasching

Schwarz-Weiß war das Motto bei der Soirée am Abend am Faschingdienstag. Nach einer Schwarz-Weiß Polonaise wurde bis spät am Abend Rumba, Cha-Cha-Cha und Walzer getanzt.



Bei der Schwarz-Weiß-Soirée in der Senioren Residenz wurde eifrig getanzt.

Als Soirée (Abendgesellschaft) bezeichnete man ursprünglich eine abendlich stattfindende Zusammenkunft von (meist gesellschaftlich höher stehenden) Personen. Der Begriff wurde besonders im 19. Jahrhundert geprägt, als die Abendgesellschaften den Weg aus den Königs- und Herrscherhäusern in die bürgerliche Gesellschaft fanden. Abendgesellschaften fanden in Privatsalons statt.

Ein Leben für den Film

Ein Kamerateam des Filmarchivs Austria interviewte Johanna Rutkowski (alias Hansi Stork). Die Schauspielerinnen erzählte über die Entstehung des Films „Der Pfarrer von Kirchfeld“ (1937), der filmhistorisch von größter Bedeutung ist. Es war die letzte, von staatlichen Vorgaben unabhängige, österreichische Produktion



Johanna Rutkowski (Bildmitte) mit Tochter und Sohn.

vor dem Anschluss. Als blutjunge Schauspielerinnen spielte sie mit Kollegen wie Hans Jaray und Karl Paryla. Der Kostüm-Film „Wiener Mädeln“ (1944) wurde als erster Farbfilm der Wien-Film gedreht. Hier spielte Hansi Stork die Fürstin Metternich, auf deren Ball der noch unbekannte Komponist Carl Michael Ziehrer zu Gast ist. - Johanna Rutkowski (98) verstarb wenige Tage nach dem Interview.

Bunte Ostereier

Österlich geschmückt zeigt sich die Senioren Residenz in diesen Tagen. Etagendamen und Bewohner/innen leisteten tolle Arbeit. Im Tageszentrum bemalten die Bewohner/innen zusammen mit dem Team der Sozialen Begleitung Ostereier und backten Osterpinzen.

Das Färben von Eiern zu Ostern ist eine weitverbreitete christliche Tradition, die von Armenien über Russland, Griechenland, den Mittelmeerraum bis hin nach Mitteleuropa bekannt ist. Das christliche Osterfest entspringt dem jüdischen Pessach-Fest. In der christlichen Theologie wird seit alters auf die Ei-Symbolik Bezug genommen. Im Mittelalter ist die Deutung des Eies auf die Auferstehung Christi bekannt. Allgemein gilt in der europäischen Kunstgeschichte das Ei als Symbol für die Auferstehung



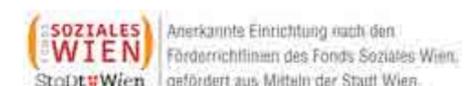
Im Tageszentrum werden Ostereier kreativ gestaltet.

- auf Marienbildern kommt es im Hintergrund oder als Randmotiv als Hinweis auf die jungfräuliche Geburt vor. Die Osterpinze ist eine traditionelle südösterreichische Ostermehlspeise aus Germ- oder Hefeteig. Ihren Ursprung hat die Osterpinze im Veneto, in Friaul und in Graz.

Seit Herbst 2014 gibt es in der Senioren Residenz Am Kurpark Wien-Oberlaa das Tageszentrum für alle jene Bewohner, die gerne aktiv ihr Gedächtnis und ihre motorischen Fähigkeiten trainieren wollen. Rund 25 Bewohner/innen nutzen diese Chance jeden Tag.

Wussten Sie, dass ...

... Wien die lebenswerteste Stadt der Welt ist. Der Fonds Soziales Wien (FSW) fördert fünfzehn Pflegeplätze in der Senioren Residenz am Kurpark Wien-Oberlaa und sorgt so dafür, dass Wienerinnen und Wiener die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.



Joachim Gölles, MSc.
Pflegedirektor in Wien

Wenn nur mehr die Berührung zählt

Basale Stimulation ist eine Möglichkeit Menschen mit Wahrnehmungs- und Aktivitätsstörungen die Möglichkeit zu geben, die Grenzen ihres Körpers wahrzunehmen und sich selbst zu spüren.

Unsere Sinnesorgane befähigen uns zur Wahrnehmung unserer Umwelt aber auch zur Wahrnehmung von uns selbst. Fallen diese Sinneswahrnehmungen gänzlich oder zum Teil weg, so kann die eigene Körperwahrnehmung gestört werden. Basale Stimulation versucht hier Wahrnehmungsreize zu setzen. Hier ist die Haut als größtes Sinnesorgan hervorzuheben.

Berührung ist eine Notwendigkeit, ohne diese verkümmert der Körper, aber auch die Seele. Es gilt hier der Grundsatz nur eine als angenehm empfundene Berührung veranlasst einen Menschen sich ihr zuzuwenden und ihr seine Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Pflegepersonen in den Senioren Residenzen setzen dieses Konzept vor allem als somatische Stimulation bei der Körperpflege ein. Hier kann dies sowohl als belebend, aber auch als beruhigend eingesetzt werden. Die Wahrnehmung des Körpers wird hier gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert. Basale Stimulation kann die Innen- und Außenwelt wahrnehmungsbeeinträchtigter Menschen zum Miteinander und zur Verständigung bringen. Sie ist ein Angebot zur Begegnung mit dem Ziel, dass der Angesprochene seine Grenzen und seine Umwelt wahrnimmt.

Schließen möchte ich mit einem Zitat von Karlfried Graf Dürckheim: „Wenn ich einen Körper berühre, fasse ich immer einen ganzen Menschen an.“

17



PREMIUM
RESIDENZEN



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

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

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

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

Wohnen wie im Hotel

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

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


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

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


**RESIDENZ
MIRABELL**
— SALZBURG —

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


**RESIDENZ
VELDIDENAPARK**
— INNSBRUCK —

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

www.seniorenresidenzen.co.at