

KAPFENBERGER SENIORENZEITUNG



ISGS DREHSCHLEIBE
KAPFENBERG

KAPFENBERG

SPORT INDUSTRIE LEBEN

AUSGABE 1/2023



IM PORTRÄT
Stefan Willbacher



THEMEN

Leben mit Demenz in Kapfenberg
Historisches aus vergangener Zeit
Wanderfahrten im Jahr 2023
Neue Medien für (Lese-)Abenteuer zuhause

BarriereFREIES Kapfenberg: Gemeinsam Hürden überwinden

Soziale Kontakte sind gesund. Gemeinschaft ist ein wichtiger Faktor zur Erhaltung der Gesundheit – besonders im Alter.

Vielen ist die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben in der Gemeinde aus verschiedensten Gründen nicht möglich. Sie sind täglich mit Hindernissen konfrontiert. Sei es das schwer bedienbare Handy, die zu hohe Gehsteigkante für Kinderwagen oder Rollator oder sprachliche Hürden. Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Herkunft – Barrieren betreffen uns alle.

Was hindert Kapfenberger:innen daran, Angebote zu nutzen oder sich mit anderen zu treffen und nach „draußen“ zu gehen?

Genau diese Frage greift die ISGS Drehscheibe mit dem Projekt barriereFREIES Kapfenberg auf. „Erst wenn wir sehen, welchen Hürden den Menschen täglich begegnen, können wir gemeinsam mit der Bevölkerung an Lösungsansätzen arbeiten“, so Projektleiterin Elisabeth Schöttner.



Wir brauchen Sie!

Sie sind von Barrieren im Alltag betroffen?
Es gibt etwas, das Ihnen schon lange im Weg steht und das Sie verändern wollen?
Sie kennen Personen, die mit Hürden konfrontiert sind?

Melden Sie sich bei der ISGS Drehscheibe um über Ihre Hindernisse im Alltag zu sprechen!
Kontakt: Elisabeth Schöttner 0664 3962632

DENN: der gemeinsame Abbau von Barrieren fördert ein generationsübergreifendes und nachbarschaftliches Miteinander und ermöglicht ein „gesundes Altern“. BarriereFREIES Kapfenberg setzt damit ein Zeichen gegen Einsamkeit und zeigt auf, was man gemeinsam bewirken kann.

Inhalt

Das Portrait Josef Graßmugg S. 3	Gerichtswesen in Kapfenberg Mag. ^a Sabine Krenn S. 7	Patientenverfügung Dr. Josef Kaltenböck d.J. S. 12
Leben mit Demenz Monika Vukelic-Auer MBA S. 4-5	Fit durch Kapfenberg Michaela Krenn, BSc. S. 8	Medienvorstellungen Gabriele Mandl S. 13
Gartenecke Helmut Tuerk S. 5	Osteoporose Mag. Günter Peroutka S. 9	Schreibschmiede S. 14
Displaces Persons Mag Harald Trummer S. 6	Wanderfahrten Alois Schmid S. 10-11	Gedächtnistraining S. 15
		Ankündigungen letzte Seite

Stefan Willbacher: Gelebte Partnerschaft

Im November vorigen Jahres feierte Stefan Willbacher seinen 70. Geburtstag. Jedem ist bewusst, dass sich in den vergangenen sieben Jahrzehnten vieles geändert hat. So gab es früher - bis 1984 - am Kapfenberger Hauptplatz unter anderem die Fleischerei Willbacher. Es war das Elternhaus von Stefan Willbacher, der dort auch zum Fleischer- und Selchmeister ausgebildet wurde.

Danach war er allerdings 22 Jahre lang im Wirtschaftshof der Stadtgemeinde tätig.

Die Ausbildung zum Kraffahrer hatte er ohnehin schon im Alter von 25 Jahren bei der Stadtfeuerwehr Kapfenberg erhalten. Bereits 1977 erfolgte eine Weichenstellung im Leben des Stefan Willbacher. Brandrat Ernst Vestl hatte anlässlich der 75-Jahr-Feier der Feuerwehr Frechen eine Reise in die deutsche Partnerstadt organisiert. Die Chemie zwischen den Feuerwehrmitgliedern passte auf Anhieb. Für Willbacher sollte es der Beginn einer jahrzehntelangen andauernden Brückenbauerfunktion zwischen den Partnerstädten Kapfenberg und Frechen werden. Der Grundstein dazu wurde 1956 von den Bürgermeistern Ing. Heinrich Scheibengraf und seinem Frechener Amtskollegen Johann Schmitz bei einem Städtekongress in Berlin gelegt.

Es waren und sind vor allem die Feuerwehren, die viel zur Belebung und Aufrechterhaltung der Städtepartnerschaft beitragen. So machte sich Stefan Willbacher 1979 mit der Kapfenberger Feuerwehrjugend auf den Weg nach Frechen.

2016 schaffte er es, anlässlich der 60-jährigen Partnerschaft, gemeinsam mit Harald Frager, den Feuerwehrkameraden, dem Notariat, der Montan-Spedition und anderen Unterstützern eine mehr als zehn Meter hohe Tanne von Kapfenberg nach Frechen zu transportieren, die dort als Christbaum aufgestellt wurde.

Legendär sind natürlich die Besuche der Frechener Karnevalsveranstaltungen... Aber auch Gegenbesuche aus der mehr als doppelt so viele Einwohner zählenden Stadt in Nordrhein-Westfalen stehen oft am Programm. Ob als Ziel einer Radtour oder zum Besuch einer Veranstaltung - immer wieder sind Delegationen aus Frechen in Kapfenberg anzutreffen.

Trotzdem wäre es wünschenswert, wenn die Kontakte von einer breiteren Öffentlichkeit gepflogen würden. Für sein Wirken im Sinne der partnerschaftlichen Beziehungen erhielt Stefan Willbacher im Jahr 2004 vom deutschen Feuerwehrverband die Medaille für internationale Zusammenarbeit. Es ist die höchste Auszeichnung, die an ausländische Personen für die Kooperation mit deutschen Feuerwehren verliehen werden kann.

Weiters ist er seit 2013 Ehrenritter der Ortsgemeinschaft Benzlarth in Frechen. 2015 wurde ihm für Verdienste um die Partnerschaft die „Ehrengabe der Stadt Frechen“ überreicht.

Natürlich ist Herr Willbacher nicht „nur“ entlang der 900 Kilometer zwischen Kapfenberg und Frechen anzutreffen. Sein Weg führt ihn auch immer wieder ins Franz Fekete Stadion. Als Mitglied des Fanclubs „Graue Falken“ ist es für ihn selbstverständlich die Fußballer des KSV 1919 anzufeuern. Weil die Zeit im Stadion zu knapp bemessen ist, um das Spiel noch zu analysieren und andere Sport-Themen aufzuarbeiten, gibt es mindestens einmal pro Woche ein Fanclub-Treffen in einem Kapfenberger Lokal.

Daneben ist Stefan Willbacher nach wie vor bemüht, genügend Zeit mit seiner Frau zu verbringen. Die drei Kinder sind inzwischen ja bereits erwachsen und pflegen eigene Partnerschaften.



Leben mit Demenz in Kapfenberg

Demenz ist häufig ein Teil des Alterungsprozesses und betrifft immer mehr Menschen. Es ist wichtig, dass Betroffene und ihre Familien Unterstützung erhalten. Demenz/Vergesslichkeit, darüber redet man nicht gerne und trotzdem ist das Bedürfnis nach Information sehr groß.

Viele Fragen und Unsicherheiten treten auf, wenn man mit der Diagnose konfrontiert wird. Wie wirkt sich die Krankheit auf den Alltag aus, welche Möglichkeiten der Unterstützung gibt es in Kapfenberg, wie soll ich mich als Angehöriger verhalten? Diese und ähnliche Fragen veranlassten Monika Vukelic-Auer, Abteilungsleiterin für Bürgerbüro und Sozialwesen der Stadtgemeinde, sich mit diesem Thema intensiv auseinanderzusetzen. Sie war als Angehörige vor Jahren selber betroffen, kennt daher die Probleme und Ängste und war mit fehlenden Unterstützungsangeboten konfrontiert.

Seit nahezu zwei Jahren arbeitet die Abteilungsleiterin mit einem Expert:innenteam an einer Demenzstrategie für Kapfenberg. Sicherlich interessiert es Sie, wer diese Expert:innen sind, die gemeinsam mit der Gemeinde dieses wichtige Thema bearbeiten? Es sind Verantwortliche aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich – Ärzte, diplomiertes Gesundheits- und Pflegepersonal der Mobilen Dienste und des Pflegeheimes, Community Nurses, mobile Demenz- und Personenbetreuer:innen, Wohnbetreuer:innen, Vertreter:innen der Stadtpolizei, der Apotheken, des ISGS und der Öffentlichkeitsarbeit sowie politisch Verantwortliche. In den Arbeitsgruppentreffen wurden vorrangig die Themen Information, Beratung, Prävention, Diagnose/Abklärung, Betreuung/Unterstützung sowie Aktivangebote für Betroffene und Angehörige behandelt.



Diese Maßnahmen werden bereits in Kapfenberg angeboten:

- Community Nurses – drei diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegekräfte informieren und beraten ältere, zu Hause lebende Menschen und deren Angehörige über präventive Maßnahmen und Unterstützungsangebote, um möglichst lange in den eigenen vier Wänden verbleiben zu können.
- Gedächtnistraining im ISGS Kapfenberg
- Gesprächsrunden für Angehörige von an Vergesslichkeit/Demenz erkrankten Menschen
- Demenz-Workshops für Betroffene/Angehörige
- Gruppentreffen für Angehörige
- Betreute Aktivgruppentreffen für Betroffene
- MeinMed-Vortrag zum Thema „Demenz“
- Demenz-Hotline im ISGS Kapfenberg
- Stadtteilgespräche der Sozialarbeiterinnen des ISGS und Ausgabe von Informationskarten
- Einzelberatungen durch Kieselstein, Volkshilfe, Beratungsstelle SOPHA, klinische und Gesundheitspsychologin Ulrike Raffer, SALZ Steirische Alzheimerhilfe
- Bücherecke, Lesungen und Erzählcafé in der Stadtbibliothek
- Informationsbroschüre, in der alle Angebote zusammengefasst sind

Das Angebot der demenzfreundlichen Stadt Kapfenberg ist sehr vielseitig und wird laufend erweitert.

Informationen zu allen anderen hier beschriebenen Maßnahmen erhalten Sie bei:

- ISGS Kapfenberg, Tel. 03862 21500

- Monika Vukelic-Auer, Stadtgemeinde Kapfenberg, Tel. 03862 22501 1400

Aktiv gegen Demenz!

Seit Herbst 2022 wird zweiwöchig eine **Aktivgruppe** am Schirmitzbühel für Menschen mit Vergesslichkeit und dementiellen Erkrankungen angeboten. Dabei wird gemeinsam gespielt, gebastelt und Musik gehört. Die grauen Zellen und der Körper werden aktiviert. (**Termine siehe letzte Seite**).

Ab März wird das Gruppenangebot durch ein **Erzählcafé** in der Stadtbibliothek Kapfenberg erweitert. Eingeladen sind alle Menschen 60+, die sich gerne über Altes & Neues austauschen und die



eigene Biografie wieder lebendig werden lassen möchten. Jedes Treffen steht unter einem Motto, zudem gerne auch Erinnerungsstücke oder Fotos mitgebracht werden können. **Jeden ersten Mittwoch im Monat, 10:00 - 11:00 Uhr (siehe Seite 12).**

HEIM & GARTEN Helmut Türk

Die Gartenecke

Der Winter ist fast vorbei und wir starten in das neue Gartenjahr!

Obwohl für richtige „Gartler“ hat auch das Gartenjahr zwölf Monate. Jeder Haushalt hat eine Fensterbank und viele einen Balkon. Wenn man aus Samen die ersten Pflanzen ziehen will, gibt es eine vielfältige Auswahl an Blumen, Gemüse und Kräutern.

Bei uns ist die Gartenkresse meist schon ab Dezember auf der Fensterbank. Eine Plastik- oder Glasschale, ausgelegt mit einer Lage Küchenkrepppapier, darauf den Samen der Gartenkresse und diesen mit viel Wasser feuchtgehalten, bringt Ihnen in 8 bis 10 Tagen die erste Ernte. Das ist eine einfache, saubere Methode um zu frischen Salatkräutern zu kommen - noch dazu ohne Erde! Die Kresse auf eine saftige Birne gestreut und mit einem Dressing aus Olivenöl, Senf und Zitronensaft ergibt eine köstliche Vorspeise.



Fast jeder Supermarkt bietet eine Auswahl an Samenpäckchen, Pflanzerde und entsprechend umweltschonenden Pflanzgefäßen aus Karton an oder man verwendet Becher und Schalen aus dem eigenen Haushalt.

Kleine Hochbeete für Terrassen und Balkone sind die neuen „Anbaurenner“ bevor die meist noch kalte Erde des Gartens genützt wird. Zum Vorziehen eignen sich Paprika, Chili und Kohlrabi sehr gut. Im Gartenfrühbeet sind Radieschen und Vogerlsalat sowie Asia-Salat die geeignetsten Sorten.

Viel Erfolg und Freude für das heurige Gartenjahr wünscht Ihnen Helmut Türk.

Displaced Persons – Die Geschichte eines Projekts

Fährt man mit dem Auto oder dem Rad am Dienstleistungszentrum Kapfenberg vorbei, so erblickt man eine Info-Tafel, welche daran erinnern soll, dass es in Kapfenberg nach 1945 mehrere Barackenlager für so genannte DISPLACED PERSONS gegeben hat. Als solche bezeichnete man verschleppte Personen, wie beispielsweise ehemalige Zwangsarbeiter:innen, Kriegsgefangene und KZ-Häftlinge, aber auch Menschen, die sich nach Kriegsende außerhalb ihrer Heimatländer befanden. Ein QR-Code auf der Tafel führt zu weiteren Informationen, speziell zu Kapfenberg, aber auch allgemein über diese Menschen.

Diese Info-Tafel ist das Ergebnis eines mehrjährigen Projekts:

Nach der erfolgreichen Zusammenarbeit des Gymnasiums mit dem Stadtmuseum Kapfenberg zum Thema „STRASSENAMEN UND WIDERSTANDSKÄMPFER IN KAPFENBERG“ ergab sich 2018 mit der Erinnerungsarbeit an die Barackenzeit nach 1945 eine neue Möglichkeit, interessierte Schüler:innen an dieses Thema heranzuführen. Die Arbeiterkammer Steiermark bot sich an, anfallende Kosten zu übernehmen und in späterer Zeit ergab sich auch eine Zusammenarbeit mit der Stadtgemeinde. Aufrufe an Zeitzeugen, z.B. in der Kleinen Zeitung blieben zwar meist ungehört, einige wenige Zeitzeugengespräche

konnten aber dennoch geführt werden. Mit Heribert Macher-Kroissbrunner und Gabriela Stieber kamen zwei ausgewiesene Experten zu Vorträgen an die Schule und Ende 2022 in das KUZ Kapfenberg. Die Pfarre stellte aufschlussreiche Dokumente

zur Verfügung. Ein Schüler befasste sich in seiner Vorwissenschaftlichen Arbeit, welche ja für die Reifeprüfung erforderlich ist, mit dieser Thematik. Letztlich galt es nur noch einen geeigneten Platz für die Info-Tafel zu finden. Aber dann kam Corona, kamen die Lockdowns und auch die Arbeit an diesem Projekt stand kurz vor dem Ende still.

Da war es Werner Anzenberger, der es durch seine Initiativen ermöglichte, dass erstens wieder die Arbeit aufgenommen wurde und zweitens ein Standort gefunden werden konnte, dass die Stadtgemeinde Kapfenberg ihre logistische Hilfe bereitstellte und dass somit im Juni 2022 die Info-Tafel doch noch enthüllt werden konnte.

Auch wenn nun das Projekt beendet scheint, so ist es doch im Sinne historischer Forschung, wenn sich hoffentlich weitere Zeitzeugen melden würden. Dass Interesse vorhanden ist, zeigt eine Anfrage dazu, die mich vor einigen Wochen aus dem fernen Kanada erreicht hat.

Die Vergangenheit unserer Stadt soll, darf und wird nicht in Vergessenheit geraten!

Was die Menschen, welche in diesem Barackenlager lebten, geschafft haben, ist ein Zeugnis dafür, was menschlicher Wille vermag. Diese Menschen haben sich nicht durch Not, Hunger, Krankheit unterkriegen lassen und durch ihren Glauben an eine bessere Zukunft ermöglicht, dass Kapfenberg jenen Rang erringen konnte, um den es heute so viele Städte rundum beneiden.

Wenn Sie nun mehr über die DPs wissen wollen, dann machen Sie sich auf zum DLZ Kapfenberg. Auch die Stadtbibliothek Kapfenberg stellt Interessierten gerne vorhandene Literatur dazu zur Verfügung.

Tafel beim DLZ
(Q:MeinBezirk.at)



Symbole des Kapfenberger Gerichtswesens

In einer Urkunde aus dem Jahr 1256 wird Kapfenberg erstmals als Markt bezeichnet. Mit der Einrichtung des Marktes war wahrscheinlich auch das Amt des Marktrichters geschaffen worden. Ursprünglich wurde der Marktrichter von den Marktherren, den Stubenbergern, eingesetzt. Das änderte sich 1526, als die Stubenberger ihrem Markt erste demokratische Rechte verliehen: In freier Wahl konnten die Bürger nun den Marktrichter und die Ratsherren selbst bestellen. Der Marktrichter durfte nur die niedere Gerichtsbarkeit ausüben (geringere Delikte des Alltags, die mit Geldbußen oder leichteren Leibstrafen sühnbar waren). Neben der Bürger- oder Marktlade gehörte der Marktrichterstab zu den Amtszeichen des Marktrichters. Der Stab ist eines der ältesten Rechtssymbole der Welt. Die Kapfenberger ließen den vergoldeten Messingstab gegen Ende des 17. Jahrhunderts anfertigen. Die feinen Gravuren zeigen die Jahreszahlen und Initialen der Marktrichter.



Zu den Rechten einer Marktgemeinde gehörte auch die Errichtung eines Prangers. Das Motivbild aus der Donatuskapelle am Schlossberg gibt Zeugnis über den Standort des Kapfenberger Prangers. Er ist als hohe Säule auf dem heutigen Hauptplatz zu erkennen und diente der niederen Gerichtsbarkeit. 1815 wurde das „Überbleibsel gesetzloser und willkürlicher Vorzeiten“ entfernt.



Der Pranger hatte eine weitere Funktion: An ihm wurde anlässlich der vom Kaiser privilegierten Jahrmärkte die Freieung befestigt. Dieser hölzerne Schwertarm bedeutete „Freiheit“ und signalisierte, dass während des Jahrmarktes und auf der

Reise zum und vom Markt Vergehen schwerer geahndet wurden als während des übrigen Jahres. Die Kapfenberger Jahrmärkte oder Kir(ch)tage fanden am ersten Sonntag nach Ostern und am Sonntag nach Oswaldi (5. August) statt.

Bisher war nur von der niederen Gerichtsbarkeit über „Haut und Haar“ die Rede. In Kapfenberg wurden aber auch Urteile über „Hals und Hand“, also über Leben und Tod gefällt und vollstreckt. Die älteste Ansicht von Kapfenberg aus dem Jahr 1548 zeigt die Malefiz-Richtstatt mit dem Galgenhügel auf dem Schirmitzbühel. Ganz in der Nähe hatten die Verurteilten beim Galgenkreuz die Gelegenheit zu Beichte und Absolution durch einen Priester.

Den Marktrichterstab und die Freieung können Sie im zweiten Raum des Kapfenberger Museums (Mürzgasse 3) bewundern. An Stelle des Galgenkreuzes wurde – vermutlich 1739 – ein Bildstock errichtet, der noch heute hinter der Bäckerei Fuchs (Hugo-Wolf-Straße beim Kreisverkehr Schirmitzbühel) zu sehen ist.



Das Galgenkreuz am noch unverbauten Schirmitzbühel

Fit durchs Jahr in Kapfenberg Beckenbodentraining TEIL I

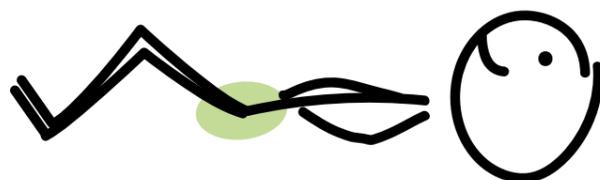
Unser Beckenboden besteht aus 3 Muskelschichten, die den Bauchraum im Becken von unten abschließen.

Hauptaufgabe des Beckenbodens ist einerseits die **Anspannung**, zur Harn- und Stuhlkontinenzsicherung und zum Tragen des Gewichts der Beckenorgane (und bei Schwangerschaft). Andererseits die **Entspannung** beim Wasserlassen und Stuhlgang, beim Geschlechtsverkehr und bei Geburten. Außerdem muss er reflektorischem Druck gegenhalten, wie etwa beim Niesen, Husten, Lachen oder beim Tragen schwerer Lasten. Für eine gesunde Körperhaltung ist der Beckenboden ebenso wichtig, wie für allgemeines Wohlbefinden und sexuelle Lust.

Sie sehen: die Aufgaben des Beckenbodens sind vielfältig.

Durch Geburten, Neurologische Erkrankungen, Körperliche Überlastung, Übergewicht etc. können Probleme im Bereich des Beckenbodens entstehen. Beispielsweise Blasenschwäche, Inkontinenz, und verminderte sexuelle Empfindsamkeit.

Darum beschäftigen wir uns in den heurigen Ausgaben der Seniorenzeitung intensiv mit der Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens.



Wahrnehmung des Beckenbodens

Übung

Voraussetzung für alle Beckenbodenübungen ist, dass sie ihn wahrnehmen können. Legen Sie sich entspannt auf den Rücken, die Beine stellen Sie auf. Stellen Sie sich jeweils ein Band vor, das zwischen den beiden Sitzbeinhöckern bzw. zwischen Steiß- und Schambein gespannt ist. Versuchen Sie zuerst das eine und dann das andere durch Anspannung der Beckenbodenmuskulatur zu verkürzen. Gelingt Ihnen dies, spannen Sie beide gleichzeitig an, indem Sie sie zur Mitte in Richtung Wirbelsäule ziehen.

Viel Spaß beim Turnen!

UNSER
REDZAC
ELEKTROSHOP

Shop + Beratung + Reparaturwerkstatt
Zustellservice + Gerätebetriebnahme



Kräftigung und Vitamin K₂ gegen Osteoporose

Unser aller Ziel ist, in einem gesunden, belastbaren und leistungsfähigen Körper leben zu können. Mehr als 650 Muskeln umspannen das aus 206 Knochen bestehende Skelett mit 360 Gelenken (davon 147 in der Wirbelsäule). Gut mit Sehnen aus Bindegewebe an den Knochen verankert, sorgen die Muskeln für gesunde Bewegung. Der Mensch hat alle 7 Jahre ein neues Skelett, denn die Knochen haben einen eigenen Stoffwechsel. Die „Knochenfresszellen“, die Osteoklasten, bauen den Knochen ab, die Knochenbildungszellen, die Osteoblasten, bauen ihn wieder auf, wenn kräftige Muskelreize mit Zug und Druck auf ihn wirken. Dabei entstehen an die 400 Myokine, hormonelle Botenstoffe, die nicht nur das Immunsystem anregen und neue Gehirnzellen (BDNF) erzeugen, sondern sie regen auch den Knochenstoffwechsel an. Muskeln schütten das Myokin IL-6 aus, wodurch der Osteocalcin-Spiegel ansteigt. Dieses von den Osteoblasten dadurch erzeugte Hormon kurbelt bei kräftigender Bewegung den Knochenstoffwechsel an. Unser stärkster Muskel ist der Kaumuskel „Musculus masseter“, der für den Kieferschluss verantwortlich ist. Er entwickelt eine Beißeistung bis zu 400 kg. Daher gibt es weder im Kiefer- noch im Schädelknochen Osteoporose, denn starke Muskeln fördern feste Knochen.

Bei Osteoporose oder Knochenschwund verlieren die Knochen an Dichte und Substanz. Bei der Bruchstabilität der Knochen spielt auch der Wassergehalt eine wichtige Rolle. Gesunde Knochen bestehen zu einem Viertel aus Wasser, davon sind fast zwei Drittel an das Kollagen gebunden. Bei Wassermangel werden die Knochen spröde.

So spielt auch die Ernährung eine Rolle wie beispielsweise das Vitamin K.

Mittlerweile sind bis zu 100 Substanzen mit Vitamin-K-Wirksamkeit bekannt, aber nur drei sind von Bedeutung: Vitamin K₁ aus grünen Pflanzen, das in der Natur häufig vorkommende K₂ sowie

das synthetisch hergestellte K₃. Das Vitamin K₂ wird auch von der Darmflora synthetisiert, trägt jedoch zu wenig zur Bedarfsdeckung bei. Vitamin K₂ (Menachinon) aktiviert zahlreiche Proteine, die mit dem Kalziumhaushalt in Verbindung stehen. So wird beispielsweise Osteocalcin für die Mineralisierung von Knochen und Zähnen durch Vitamin K₂ mobilisiert. Auch das Matrix-GLA-Protein, das freies Kalzium bindet und auf diese Weise die Verkalkung von Gefäßen und Organen verhindert, kann seine Funktion ohne Vitamin K₂ nicht erfüllen. Spannend ist die enge Zusammenarbeit von Vitamin D₃ und Vitamin K₂.

Vitamin D₃ kann seine positive Wirkung nämlich nur mit Hilfe von Vitamin K₂ ausüben. Dieses sorgt dafür, dass das aufgenommene Kalzium korrekt transportiert wird und sich nicht in Organen oder Gefäßen anlagert. Deshalb sollte Vitamin D₃ in Kombination mit Vit. K₂ (Menachinon genannt) aufgenommen werden. Weiters ist bekannt, dass unser Körper Vitamin K₂ besonders in Form von Menachinon-7 all-trans (MK-7 all-trans) verwertet. Als Nahrungsergänzungsmittel gibt es beispielsweise MULTIVITDK® mit Vitamin D₃ und Vitamin K₂.

Vorbeugende Vitamin-K₂-Substitution sollte vor allem bei Frauen in der Postmenopause angedacht werden, weil Vitamin K₂ in therapeutischen Dosen praktisch keine Nebenwirkungen hat.

Wichtig gegen Osteoporose sind die richtigen kräftigenden Bewegungen: flottes Gehen, Stiegen steigen oder Tennis spielen. Rad fahren und Schwimmen sind zwar gesunde Bewegungen, aber gegen Osteoporose nicht geeignet, weil dabei zu wenig Körpergewicht auf Beinen und Wirbelsäule lastet.

Wandergruppe Kapfenberg

Acht attraktive Ausflugsziele in der Steiermark, in Niederösterreich und diesmal auch bei unseren südlichen Nachbarn in Slowenien stehen 2023 am Programm.

Der MVG-Bus bringt uns zum eigentlichen Ausgangspunkt. Die Wanderziele selbst stehen unter dem Motto „Schöne Landschaften“. Der kulinarische Genuss und die Geselligkeit dürfen dabei natürlich nicht zu kurz kommen, schließlich muss man sich stärken und Gesprächsbedarf hat man klarerweise auch immer ein bisschen. Ach Ja! Gewandert wird natürlich auch, in Maßen natürlich, jeder nach seinem Tempo. So kann's schon sein, dass manche früher und andere etwa später zur Jause und zum wohlverdienten Glaserl Bier in die Schenke kommen.

Wenn es blöd hergeht, ist das Wetter ab und an nicht ganz so sonnig, aber dafür gibt es das richtige Gewand. Also nicht verzagen, wenn der Wetterbericht nicht so will, stattdessen einfach den Rucksack richtig packen!

ANWANDERN

18.April

Heuer beginnen wir mit einer gemütlichen Wald- und Wiesenwanderung. Vom Pretalsattel geht's vorwiegend bergab bis ins Tal.

Ca. 10km/ 150hm bergauf/ 3-4h Gehzeit Preis 14,-EUR

WESTSTEIRISCHE ROAS

23.Mai

Wir starten auf der Freiländeralm und wandern im Reinischkogelgebiet Richtung Modriach.

ca. 9km/ 200hm/ 3-4h Gehzeit Preis 28,-EUR



Anmeldungen werden
im Bürgerbüro
entgegenommen
03862 22501 1405



Hohe Wand

13.Juni

Wir fahren zum Naturparkzentrum Hohe Wand und erwandern die schönsten Aussichtspunkte.

Ca. 7km/ 150hm/ 3h Gehzeit Preis 26,-EUR

MARIAZELLERLAND

4.Juli

Vom Zellerrain marschieren wir zur Brach, zum Eisernen Herrgott und zur Feldwiesalm. Herrliche Almwanderung mit mehreren Einkehrmöglichkeiten.

ca. 10km/ 300hm/ 3-4h Gehzeit Preis 22,-EUR

TAUERNPARK

29.August

Wir starten bereits in aussichtsreicher Höhe (1879m). Nach einem kurzen Abstecher auf das Schöneck geht's gemütlich ins Tal, genauer ins Lachtal. Achtung Schwammerlalarm. Für die Hirschen besteht die Möglichkeiten den Zinken zu erklimmen.

ca. 7km/ 3h Gehzeit
Zinkentour: ca. 8km/ 350hm/ 3-4h Gehzeit Preis 26,-EUR

Weinwanderung

12.September

Eine herrliche Panoramawanderung steht im südsteirischen Grenzraum an. Reisepass nicht vergessen!

Ca. 7km/ 250hm/ 3-4h Gehzeit Preis 23,-EUR

DOBRE DAN

10.Oktober

Unsere Herbstwanderung führt uns nach Slowenien, wo wir eine phantastische Wanderung in den bunten Herbstwäldern vor Marburg machen werden. Reisepass nicht vergessen!

ca. 9km(150hm/ 3-4h Gehzeit Preis 23,-EUR

Zeit iss', Leitln!

Geht's an die frische Luft,
mocht's a bissl a Bewegung
und genießt's die Natur!



Patientenverfügung

Eine der großen Sorgen nicht nur älter werdender Menschen ist die, selbst einmal in eine Lage zu geraten, in der man/frau zwar – oft medizinisch - am Leben erhalten wird, allerdings dem Leben nichts mehr abgewonnen werden kann. Solange wir selbst über unser Leben entscheiden und danach handeln können, hängt es von den eigenen Werten und Überzeugungen ab, wie wir damit umgehen. Sofern wir allerdings nicht mehr in der Lage sind, selbst zu handeln oder gar, selbst zu entscheiden, sind wir den Umständen ausgeliefert, in die wir geraten.

Dafür, dass wir auch danach so behandelt werden, wie wir es wollen, hat der Gesetzgeber erst seit relativ kurzer Zeit einige Möglichkeiten geschaffen, so das Patientenverfügungsgesetz und zuletzt aufgrund des Drucks des Verfassungsgerichtshofs das Sterbeverfügungsgesetz.

Hier möchte ich darstellen, welche Möglichkeiten das Patientenverfügungsgesetz gewährt und wie wir diese sicherstellen können.

Nach dem Patientenverfügungsgesetz können wir durch eine schriftliche Willenserklärung eine medizinische Behandlung wie eine lebensverlängernde Maßnahme ablehnen, wenn wir nicht mehr entscheidungsfähig sind. Um Missbräuchen vorzubeugen und auch aufgrund alter - manche meinen überkommener - gesellschaftlicher Werte, erschwert der Gesetzgeber dieses Recht erheblich.

Nicht nur ist eine umfassende ärztliche Aufklärung verbindlich, es müssen auch die medizinischen Behandlungen, die abgelehnt werden, konkret beschrieben sein oder eindeutig aus dem Gesamtzusammenhang der Verfügung hervorgehen. Außerdem muss aus der Patientenverfügung hervorgehen, dass die Patient:innen die Folgen der Patientenverfügung richtig einschätzen. Zudem ist eine Patientenverfügung nur wirksam, wenn sie vor einem Rechtsanwalt oder einer Notarin errichtet wird. Man kann diese dann in einem Register vermerken lassen, in die alle österreichischen Ärzte und Krankenanstalten Einsicht haben, die sich in der Regel an diese Patientenverfügung halten müssen, allerdings umso mehr Spielraum haben, je weniger konkret die Verfügung gefasst ist.

Doch selbst nachdem all diese Hürden bewältigt sind, verliert die Patientenverfügung die Wirksamkeit nach acht Jahren, sofern man sie nicht ausdrücklich – wieder vor einem Anwalt oder Notar - verlängert oder wenn sich der Stand der Medizin im Vergleich zum Inhalt der Patientenverfügung wesentlich geändert hat, was natürlich einen großen Spielraum offen hält.

Die Kosten sind überschaubar. Laut der Webseite anwaltfinden.at empfiehlt die Ärztekammer für das ärztliche Gespräch ein Honorar von € 120,- pro halber Stunde, für die Bestätigung des Rechtsanwalts oder der Notarin sind Kosten um die € 150,- zu rechnen, die Eintragung ins Register beläuft sich auf € 15,-.

Medienvorstellung

Mitgefühl Pfleger neu denken DVD/Film, Spieldauer: ca. 96 Minuten

Kuchen und Sekt statt Medikamente: In einem kleinen dänischen Pflegeheim namens Dagmarsminde findet sich immer ein Anlass zum Anstoßen, sei es der Geburtstag der Königin, ein Hochzeitstag oder ein Abschied. Die Heimbewohner leben hier in einer Art Wohngemeinschaft nach einer außergewöhnlichen Behandlungsmethode. Die

engagierte Gründerin May Bjerre Eiby nennt sie *Umsorgung*, *Berührungen*, *Gespräche*, die Freude der Gemeinschaft und *Naturerleben* sind Teil des Rezepts. Auch wenn die Bewohner am Frühstückstisch oft wieder vergessen haben, wo sie sind und ob ihr Ehepartner noch bei ihnen ist, holt sie der liebevolle Umgang des Teams immer wieder ins Hier und Jetzt.



Spermidin stark gegen Demenz Herausgeber Reinhart Jarisch, Trias Verlag



Alzheimer und Demenzen sowie anderen Gedächtnisstörungen ein Schnippchen schlagen - wäre das nicht wunderbar? Ein gutes Gedächtnis behalten bis ins hohe Alter? Mit dem natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommenden Eiweißstoff Spermidin könnte

dieser Traum ein Stück realistischer werden - das zeigen erste Studien und Erfahrungen aus der Praxis. Fastenforschern ist Spermidin schon länger bekannt: durch Nahrungsverzicht im Körper gebildet, unterstützt es den Prozess der Autophagie und entsorgt Abfallstoffe in den Zellen - sie werden gereinigt und verjüngt. Tipps für Ihren Alltag: Spermidinreiche Lebensmittel: Bauen Sie Weizenkeime, getrocknete Sojabohnen, reifen Cheddar-Käse und Kürbiskerne in Ihre Ernährung ein. Wie köstlich der Gehirnschutz schmeckt, zeigt Ihnen der Rezeptteil. Lassen Sie sich inspirieren.

Die Weisheit der Demenz - Wegweiser zum würdevollen Umgang mit desorientierten Menschen Hildegard Nachum, Kneipp Verlag 2022

Der Ratgeber für Angehörige und Betreuende

Die Handtasche wird plötzlich unentbehrlich, das Lieblingsessen schmeckt nicht mehr und es besteht Angst, dass die Kleidung gestohlen werden könnte: Viele typische Verhaltensmuster von Menschen mit Demenz scheinen auf den ersten Blick unverständlich. In ihrem Ratgeber geht die Expertin für geriatrische Pflege Hildegard Nachum auf diese ein und bietet damit Einblick in die Erlebniswelt von Demenzerkrankten.

Von ersten Hinweisen für eine beginnende Demenzerkrankung, zu häufigen Symptomen der Erkrankung bis hin zum Umgang mit Abschied, Trauer und Tod: Anhand zahlreicher Beispiele und Geschichten aus der Praxis nähert sie sich diesem schwierigen Thema und bietet allen Angehörigen, Pflegekräften und Betreuenden Hilfestellungen im Umgang mit dem oft herausfordernden Verhalten der Betroffenen.



Erzählcafé in der Stadtbücherei
Ein Koffer voll Erinnerungen



ISGS DREHSCHIBE KAPFENBERG

Für alle, die gern aus dem Nähkästchen plaudern!

Jeden ersten Mittwoch im Monat, 10:00 – 11:00 Uhr

€ 2,- für Getränke

Anmeldung und Infos zu den Themen in der ISGS Drehscheibe unter 03862 21 5007

KAPFENBERG SPORT · INDUSTRIE · LEBEN

Ruth Barg

Der Weg

Jetzt gibt es nur noch diesen einen Weg, der die Entfernung zwischen dir und mir verringert.

Die Stunden kommen mir betont langsam entgegen, berühren meine Schulter und setzen ihre Wanderung fort

Gib mir Stärke und die Zeit, die nötig ist, während die Nacht über die geschlossenen Augen des Tages streift...

Titus Lantos

Ornithologisches

Amsellieder trugen dich durch all die Jahre verzückt lauschtest du den Schwarzgefiederten Später kamen Vögel vieler Länder hinzu und alle liebtest du

Doch als du fortfliegst um dich ihrem Schwarm anzuschließen schrie der Kauz

Was seither winters vor meinem Fenster tschilpt und zwitschert macht mich nur traurig weil deine Stimme so fremd klingt

Marlies Strübbe

Ein Donnerstag im Februar

Grau gestrichen, der Himmel über der Stadt. Dunkel, sperrig, die Zweige der Baumwipfel. Windstill, der nahe Park ruht in Lethargie. Hoch oben in der blattlosen Krone - eine Krähe putzt ihr Gefieder.

Einsame Freundin, wir warten gemeinsam. Du wirst sie als erste entdecken, die winzigen grünen Punkte, die sich entfalten an den Bäumen, zum grünen Farbrausch werden, der im warmen Wind deine glänzenden Federn umspielt.

Morgen gehe ich zu deinem Baum, bringe dir Krümel von meinem frischen Frühstücksbrötchen. Frühling wird kommen – versprochen!

Titus Lantos

Abendgebet

Seit die Hirtin über die Berge davongegangen hat der Sturm meine Wolkenschafe zerstreut Wo bist du HERR?

An der Tür deiner Herberge steht ERBARMER aber du warst nicht zuhause TRÖSTER nennt dich der Wind doch auch er pfeift einsam durchs Gezweig Wo bist du?

Endlos wird der Weg über die sieben Hügel dieser Erde mühsam wenn alle Welt verwunschen ist

Sepp Maier

Wonnemonat

Im Fruahjohr, bsonders holt im Mai, sehnt moncher sih dos Glück herbei. „Mei Herzerl, Täuberl, Augnstern, mir zwoa könnn a Paarl wern!“

Die Vogerln zwitschern in die Staudn, sie turtln und tan Nesterl baun. Genauou sehnan sih die Leit noch Liab und noch Geborgenheit.

Da Mai, des is die Zeit für d´ Liab und hoamlih, wia a Heahnadiab, sou schleicht da Bua zan Dirndl hin und hot bestimmt nix Schlechts im Sinn.

Wann sie ´n erhört, ih sog´s enk gleih, donn gibt´s a Hochzeit, meist im Mai, wal oa Johr Probezeit is gnua, sunst geht er ihr davaon, da Bua.

Hochzeit wird gfeiert mit Trara, mit Pforrer, Pomp und Gloria! Am nächstn Tog sogn d´ Leit erfrischt: „Hiatz hot´s schaon wieder zwoa dawischt!“

Ruth Barg

Und auf altvertrauten Wegen kommt dein Schatten mir entgegen geh nicht ohne Abschiednehmen Wehmut kann man niemals zähmen Man erträgt die Schmerzen nimmer nicht einmal der Sterne Schimmer schweigend über Wiesen streifen Tausende Gedanken reifen Der Zeiten angepasster Lauf bricht hier zukünftig Leben auf

HERR ich suche dich ich rufe dich Komm endlich HERR und nimm mich bei der Hand!

1 Rechenrätsel

Jedes Obst steht für eine bestimmte Zahl. Können Sie das Rätsel auflösen?

x x = 64

+ + = 14

+ x = 64

+ + = _____

steht für _____

steht für _____

steht für _____

Lösung: 1 Apfel = 4; 1 Banane = 3; 1 Kiwi = 5; Ergebnis = 12

2 Buchstabensalat

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge. Welches Wort ergibt sich?

LOOKMTOIVE

GRTEOVARB

UGZEFLUG

STÜHAUR

ERHAWASSHN

HMASCHWASCINE

SCHRIFZEITT

HTTISNACCH

PANSTKETDIE

Lösung: Lokomotive, Grovater, Flugzeug, Haustür, Wasserhahn, Waschmaschine, Zeitschrift, Nachttisch, Paketdienst



ISGS DREHSCHLEIBE KAPFENBERG

Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg
Tel. 03862 21500
Mail office@isgs.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00
Dienstag und Donnerstag 14:00 bis 17:00
Juli und August Nachmittag geschlossen



Krankheit
begleiten



ehrenamtlich
mitarbeiten



Gesundheit
fördern

Aktivgruppe für dementiell Erkrankte

Abwechslung im Alltag und zeitgleich kurze Pause für Angehörige. Nutzen Sie das abwechslungsreiche Programm!

Leitung: Christa Pichler, DGKP und
Claudia Feichtenhofer, Psychologin
Termin: Mittwoch, 22.3., 5.4., 19.4., 10.5., 24.5.
Zeit: 14:00 - 16:00
Ort: Pfarrsaal Schirmitzbühel

€ 5,- pro Termin/Person **Anmeldung** 03862 21500-11

BarriereFREIES Kapfenberg Nachmittagscafé



Wir zeigen die Barrieren der Kapfenberger Bevölkerung während eines "magischen" Rahmenprogramms mit Buffet und Zaubershow auf.

Sie möchten selbst an Ihren Barrieren arbeiten oder gemeinsam mit Menschen ihre Hürden bewältigen? Dann sind Sie hier genau richtig!

Kontakt: Elisabeth Schöttner
Termin: Mittwoch, 28.6.2023
Zeit: 15:00 - 17:00
Ort: Festsaal Schirmitzbühel

kostenlos **Anmeldung** 0664 3962632 bzw. barrierefrei@isgs.at

Vortragsreihe

Alles zum Thema Diabetes



Sie lernen Möglichkeiten der Behandlungen kennen und wie wichtig Ernährung und körperliche Bewegung als Prophylaxe und Therapie sind.

Termine:

15.3. Christine Steininger,
DGKP mit Zusatzausbildung Diabetes
Leben mit Diabetes Mellitus

12.4. Markus Messner,
freiberuflicher Physiotherapeut
**Glücklich durch Bewegung bei
Diabetes Mellitus**

24.5. Christina Meinhard, Diätologin
**Ernährung bei Diabetes - Wenn das Blut
süß wird und der Hunger bleibt!**

Zeit: 17:00 - 18:30

Ort: ISGS Drehscheibe Kapfenberg

kostenlos **Anmeldung** 03862 21500-11

Lesepat:innen für Volksschulkinder gesucht!

Kontakt: Susanne Mandl, 03862 21500

IMPRESSUM

Zeitung erscheint 3mal jährlich und ist kostenlos. **Herausgeber:** Stadtgemeinde Kapfenberg, Seniorenreferat, 8605, K.-Wallisch-Platz 1. **Medieninhaber:** ISGS - Integrierter Sozial- und Gesundheitssprengel. **Blattlinie:** Aktuelle Informationen für ältere Menschen mit dem Ziel, Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden zu fördern und zu vermehrten Aktivitäten anzuregen. **Bankverbindung:** Steiermärkische SPARKASSE, IBAN AT81 20815 22500029438. **Redaktion:** Redaktionsteam. **Satz/Grafik:** Verena Stangl-Hörmann, MA. **Fotos:** ISGS, Stadtgemeinde Kapfenberg, Pixabay, stock.adobe.com. Alle namentlich gezeichneten Beiträge decken sich nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion und fallen in die Verantwortung des Autors. Die Redaktion behält sich aus Gründen der Platzökonomie das Recht vor, Artikel zu kürzen, ohne den Kerninhalt zu verändern. Auszugsweiser Nachdruck gegen Zusendung von 2 Belegexemplaren ist erlaubt. **Anschrift für alle:** Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg, Tel. 03862 21500, Mail: office@isgs.at. **Hersteller:** Druckwerk6 GmbH, Kapfenberg.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 2/2023: **31.05.2023**