

KAPFENBERGER SENIORENZEITUNG



ISGS DREHSCHIBE
KAPFENBERG

KAPFENBERG

SPORT INDUSTRIE LEBEN

AUSGABE 3/2023



IM PORTRÄT

Irene Pucher



THEMEN

Das Mesnerhaus bei St. Oswald
Inhaltliche Schwerpunkte zu Demenz
Genüssliche Winterrezepte
Beckenboden-Übungen Teil 3

Warum Freiwilligenarbeit?

Einer der interessantesten Bereiche der ISGS Drehscheibe ist die Freiwilligenarbeit.

Freiwilligenarbeit bedeutet, dass Sie vor allem Ihre Zeit und Ihre Fähigkeiten bzw. Ihr Wissen zur Verfügung stellen, um anderen zu helfen, ohne dafür eine finanzielle Entschädigung zu verlangen. Einfach ausgedrückt: Freiwilligenarbeit ist ein Dienst an der Gemeinschaft.

Das freiwillige Engagement kann in unterschiedlichsten Bereichen sein. Dies reicht von einer Aufgabenbetreuung für Kinder mit meistens Migrationshintergrund, vom klassischen Besuchsdienst bei älteren Personen um dem Schreckensgespenst Einsamkeit entgegen zu treten bis hin zur Reparatur von kleinen Elektrogeräten im sogenannten Reparatur Café.

Die Vorteile durch die Teilnahme an einer Freiwilligentätigkeit können ein Leben lang anhalten – nicht nur für diejenigen, denen Sie helfen, sondern auch für Sie selbst. Wenn Sie Ihre Zeit und Ihre Fähigkeiten ehrenamtlich zur Verfügung stellen, ist das eine der besten Möglichkeiten, etwas zu bewirken, anderen zu helfen und, wie sich herausstellt, auch Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Auch wenn Sie für Ihre gemeinnützige Arbeit nicht bezahlt werden, bringt die Freiwilligenarbeit noch viele andere Vorteile mit sich.

Neue Leute kennenlernen und Gemeinschaft aufbauen- Freundschaften knüpfen

Wenn Sie Teil eines Teams mit einem gemeinsamen Ziel sind, können Sie Bindungen zu neuen Personen aufbauen, die das Leben verändern können. Freiwilligenarbeit bedeutet in erster Linie, anderen zu helfen.

Bekommen Sie Wissen und Verständnis für andere Lebensweisen

Im Laufe Ihres Lebens haben Sie soziale und berufliche Fähigkeiten entwickelt, die Ihre persönliche Leistung fördern. Der Einsatz dieser Fähigkeiten für eine breitere, gemeinschaftliche Wirkung kann sogar noch erfüllender sein. Freiwilligenarbeit bereichert Ihr Leben, gibt Ihnen ein breiteres Ziel und kann Ihnen einen Motivationsschub geben.

Haben wir Ihr Interesse an einer Freiwilligentätigkeit geweckt?

Informieren Sie sich bei uns, wo sie sich engagieren könnten, was Ihren Wünschen und Vorstellungen betrifft. Einfach anrufen oder vorbeikommen. Wir freuen uns, Sie bald kennen zu lernen!

Inhalt

Das Portrait Josef Graßmugg	S. 3	Lange ein leistungsfähiges Gehirn Mag. Günter Peroutka	S. 6	Wanderfahrten Alois Schmid	S. 10-11
Aktiv Altern Sammelpass Community Nurses	S. 4	Winterrezepte Christina Meinhard	S. 7	Gartenecke Helmut Tuerk	S. 12
Café gegen Vergesslichkeit Community Nurses	S. 4	Beckenbodentraining 3/23 Michaela Krenn, BSc.	S. 8	Medienvorstellungen Gabriele Mandl	S. 13
Mesnerhaus in St. Oswald Mag. ^a Sabine Krenn	S. 5	Sterbehilfe Dr. Josef Kaltenböck d.J.	S. 9	Schreibschmiede	S. 14
				Biografiepass	S. 15
				Ankündigungen	letzte Seite

Irene Pucher: Im Wechselspiel der Generationen

Aus geografischer Sicht spielte sich sowohl das (bisherige) Privat- als auch das Berufsleben von Irene Pucher innerhalb der Grenzen des früheren Bezirkes Bruck an der Mur ab.

Als Irene Gollner 1960 in Bruck/Mur geboren, wuchs sie in der Kapfenberger „Schinitz“ auf. Im Hof mit anderen Kindern aus dem Siedlungsgebiet zu spielen, hatte für sie seit frühester Kindheit einen besonders hohen Stellenwert.

Schon in diesen jungen Jahren gab es erste Anzeichen dafür, dass die Kinderbetreuung ihr Leben bestimmen wird. Dabei hätte es auch anders kommen können. Ein Leben als Bäuerin wäre

vielleicht durchaus vorstellbar gewesen. Sie liebäugelte auch mit dem Besuch der Hotelfachschule. Während dieser Zeit hätte sie jedoch ins Internat nach Bad Gleichenberg ziehen müssen – und das liegt bekanntlich außerhalb der Brucker Bezirksgrenzen. Der Weg zum Kindergartenpädagogin war also vorgezeichnet.

Das erste Dienstjahr nach der Ausbildung verbrachte sie in Turnau. Diese Zeit mag kurz erscheinen, prägte aber ihren gesamten weiteren Lebensweg. Denn es waren nicht nur Kindergartenkinder, die sie dort kennenlernte. Es war auch ein gewisser Konrad Pucher, dem sie begegnete.

Bereits nach einem Jahr erfolgte der Wechsel von Turnau nach Kapfenberg, in den Kindergarten Walfersam. Für die folgenden 41 Jahre war das ihr Arbeitsplatz. Auch wenn die berufliche Verbindung zum Kindergarten inzwischen abgeschlossen ist, die private Verbindung zu ihrem Konrad besteht nach wie vor!

Gemeinsam haben sich die beiden nach ihrer Hochzeit 1983 ein Haus gekauft. Praktischerweise wohnte sie jetzt in unmittelbarer Nähe des Kindergartens – und der Pfarrkirche „Zur Hl. Familie“. Denn nicht „nur“ der Glaube verbindet sie mit der Kirche. Es gibt auch zahlreiche organisatorische Tätigkeiten, die sie für die Pfarre bzw. den Seelsorgeraum übernommen hat. Seien es die Jahre, die sie als Vorsitzende des



Pfarrgemeinderates tätig war, oder ihr Einsatz bei den Pfarrfesten, Idee und Organisation der Pfarrball-Mitternachtseinfahrt, die musikalischen Beiträge, die Speisensegnungen zu Ostern oder die kürzlich abgeschlossene Ausbildung – und Ausübung – als Wortgottesfeier-Leiterin.

Auch als 2007 von Christian Gschiel in der Pfarre Hl. Familie dazu eingeladen wurde, eine Theatergruppe zu gründen, war Irene Pucher sofort dabei. Nach wie vor ist sie auf

und hinter der Bühne eine wichtige Stütze für das „TEATRO SANTA FAMIGLIA“.

Sowohl dort als auch bei den verschiedensten Aktivitäten auf der Burg kann Irene Pucher ihrem Bedürfnis nach Raum- und Zeitreisen nachgehen.

Die Auftritte als Geschichtenerzählerin beim Hexenfest, die Ritterfest-Abende oder die verschiedenen Tanzvorführungen vom Steptanz über Flamenco bis hin zum Bauchtanz sorgen für Gänsehautfeeling.

Irene Pucher gibt sich aber nicht nur beim Tanz der Musik hin. Sie spielt auch selbst Flöte, Trommel, Gitarre und Klavier. Aktuell steht das Singen hoch im Kurs. Weil ihre Mama im Pensionisten- und Pflegeheim Johann-Böhm-Straße wohnt, wirkt sie dort immer wieder bei Veranstaltungen mit. Eine Folge dieser Aktivitäten sind die regelmäßigen Treffen zur Donnerstags-Singrunde, an denen sich bis zu 30 Personen beteiligen.

So kam es im Laufe der Jahre ständig zu Begegnungen mit Menschen aus den verschiedensten Altersgruppen und sozialen Schichten. Diese beeinflussten oft eigene Sichtweisen im Umgang mit der Gesellschaft und halfen beim Abbau von Vorurteilen.

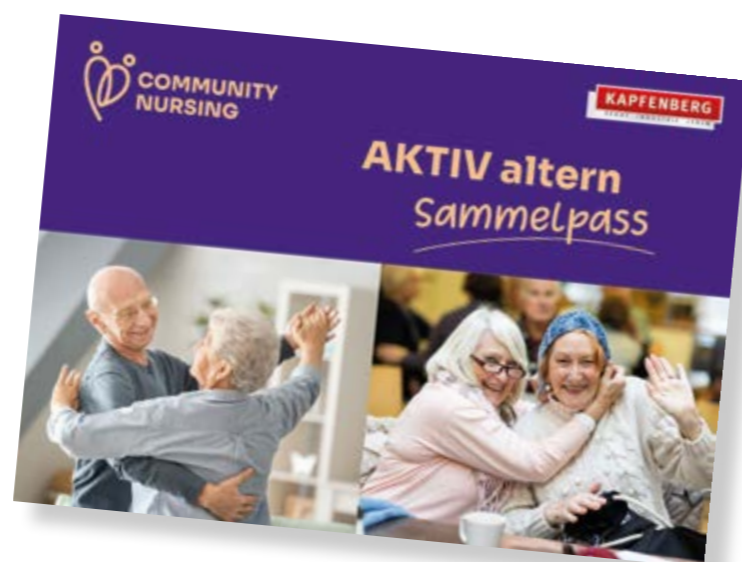
Auch bei der bevorstehenden Weihnachtsfeier im Seniorenheim wird sich Irene Pucher wieder einbringen. Ihre Begründung dafür: „Ih tua so gern a Freidmochan“.

Aktiv Altern Sammelpass

Um die Gesundheit, Fitness und die soziale Teilhabe der Kapfenberger Senior:innen zu fördern riefen die Community Nurses in Kooperation mit der Stadtgemeinde Kapfenberg kürzlich den „Aktiv altern“ Sammelpass für Kapfenberger Bürger:innen ab 65 Jahre ins Leben.

Der aktuelle Sammelpass läuft von September bis Dezember 2023 und ist im Büro der Community Nurses, Wienerstraße 6 in Kapfenberg erhältlich. Nach der Teilnahme an drei Veranstaltungen, erhalten Sie einen Kapfenberg-Gutschein im Wert von 20 Euro. Für heuer sind noch folgende Vorträge in der ISGS Drehscheibe geplant:

- **4.12., 17:00 Uhr:** Information zum Erwachsenenschutzgesetz
- **18.12.2023, 15:00 Uhr:** Gegen jedes Zwicken ist ein Kraut gewachsen



Die Angebote sind kostenlos und mit Anmeldung unter 03862 21500-11.

Auch im Jahr 2024 wird wieder ein Sammelpass mit einem attraktiven Aktivprogramm angeboten werden!

Café gegen Vergesslichkeit

„Die schönen Erinnerungen an eine Person kann Dir keiner nehmen, Sie leben in Dir weiter, und zaubern Dir in schlechten Zeiten ein Lächeln ins Gesicht“

Urheber unbekannt

Vergesslichkeit ist das Thema, das uns zusammenführt. Bei regelmäßig stattfindenden Treffen kommen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zusammen und werden durch professionelle Fachkräfte wie DGKP's und Psycholog:innen betreut. Während die einen ihren Körper und Geist bei gemeinsamen Aktivitäten neu entdecken können, tauschen sich die anderen über Sorgen und Ängste aus und bekommen Informationen und Ratschläge durch das geschulte Personal. Es stehen aber vor allem der Spaß und so manche Erfolgserlebnisse im Mittelpunkt. Das Café gegen Vergesslichkeit ermöglicht allen Betroffenen am sozialen Leben teilzuhaben, ohne kritischen Blicken ausgesetzt zu sein und wirkt somit der Isolation entgegen.

Am Beginn unseres Treffens wird ein allgemeines Bewegungsprogramm für Geist, Körper und Seele angeboten. Eine Teilnehmerin meint, dass ihr das Singen am meisten gefalle, andere bevorzugen wieder die Teilnahme am Gedächtnistraining.

Nach der Aktivierung gibt es ein gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Kuchen, bei dem man sich über das Erlebte austauschen kann. So manche Freundschaft wurde dabei wieder aufgefrischt und aktiviert.

Termine: 22.11.2023
6.12.2023
20.12.2023
Ort: Pfarrsaal Schirmitzbühel
Zeit: 14:00 - 16:00
Kostenlos!
Anmeldung unter 03862 21500-11

Das Mesnerhaus bei St. Oswald

Gut ein Jahr nach dem Abriss des Mesnerhauses soll an dieser Stelle an die Geschichte des Gebäudes und die vielfältige Nutzung erinnert werden.

Wahrscheinlich Mitte des 18. Jahrhunderts erbaut, diente das Mesnerhaus lange Zeit als Schulhaus und hatte anfänglich nur eine Klasse. Seit dem 16. Jahrhundert war das Schulwesen eine weltliche Institution und oblag der Gemeinde. Nachdem der Schulmeister, der 1758 seinen Dienst antrat, gleichzeitig Mesner der Pfarrkirche war, ging die Verantwortung für die Schule auf die Pfarre über. Einige Lehrer erfüllten neben der Arbeit als Mesner auch noch die Funktion des Organisten.

1788 wurde das Gebäude im Josephinischen Kataster als „Schulhaus“ verzeichnet und trug die Hausnummer 13 (später 9). 1831 kam eine zweite Klasse hinzu, zu dieser Zeit zählte man insgesamt 158 Schüler.

Da die Trasse der Südbahn, welche 1844 eröffnet wurde, sehr nahe neben dem Schulhaus verlief, hat man 1845 die Schindeldeckung gegen eine Ziegeldeckung ausgetauscht.

Das Reichsvolksschulgesetz aus dem Jahr 1868 legte die gesetzliche Trennung von Schule und Kirche fest, die Kapfenberger Pfarrschule wurde zur gemischten Volksschule. Die Marktgemeinde erwarb das Gebäude, in welchem 1873 bereits fünf Klassen untergebracht waren. Nach dem

Bau der Volksschule in der Wiener Straße im Jahr 1884 übersiedelten alle Schulklassen dorthin. Das ehemalige Schulgebäude beherbergte nur mehr die Mesner- und Organistenfamilien.

Pfarrer Vinzenz Hausegger kaufte 1921 das Gebäude von der Marktgemeinde, zwei Jahre später kam es in den Besitz der Familie Wegmayer. 1950 erwarb die Pfarre Kapfenberg das Mesnerhaus und nutzte es als Kirchenbeitragsbüro. Etwas später wurden noch die Pfarrbibliothek, ein Sitzungsraum, ein Probenzimmer für den Kirchenchor und ein Jugendzentrum eingerichtet.

Trotz der vielen Renovierungsmaßnahmen war 1974 erstmals die Rede von einem Abriss des Mesnerhauses. Dazu konnte es vorerst nicht kommen, da das Gebäude 2009 unter Denkmalschutz gestellt wurde. Geld für eine umfassende Sanierung war nicht vorhanden, und so war das Mesnerhaus dem Verfall preisgegeben. 2020 gelang es schließlich, den Denkmalschutz wieder aufzuheben. Bis zum Abbruch sollten noch zwei Jahre vergehen.

Zum Abschluss sei hier noch erwähnt, dass das Mesnerhaus über einer aufgelassenen Gruft der Grafen Stubenberg errichtet wurde. Diese Gruft ist im Grundbuch nicht eingetragen weshalb anzunehmen ist, dass es sich hier um ein ersessenes Recht handelte.



von links nach rechts:
Das Mesnerhaus um 1910
Blick von der Friedrich-Böhler-Strasse 9 (Spielraum)
Beginn des Abrisses im Juni 2022



© Pfarre Kapfenberg – St. Oswald

Was unser Gehirn leistungsfähig macht bis ins hohe Alter

Der Lebensstil ist ausschlaggebend, dass das Gehirn optimal funktioniert. Etwa sieben Stunden Schlaf, ohne die geringste Lichtquelle, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung sind wichtig für ein leistungsfähiges, gesundes Gehirn. Es enthält ungefähr 86 Milliarden Nervenzellen (Neuronen), die mit bis zu 10.000 anderen Nervenzellen in Verbindung stehen. 1200 Liter Blut mit Nährstoffen und 70 Liter Sauerstoff werden täglich durch die 600 Kilometer langen winzigen Blutgefäße im Gehirn gepumpt. Für Transport und Speicherung wird das zweiwertige tierische Hämeisen benötigt. Pflanzen haben nur das dreiwertige „rostige“ Eisen.

Die Hälfte der Fette im Gehirn besteht aus den extrem schnell leitenden Omega-3-Fettsäuren, vor allem aus DHA (Docosahexaensäure, leicht zu merken: Das Hirn Aktivieren). Ohne ständigen Nachschub lässt die Gehirnleistung nach, Demenz und Alzheimer folgen. Gesättigte Fettsäuren wie in Käse, Wurst, fetten Milchprodukten und Palmöl sind Gift für das Gehirn. Zwei Drittel der im Gehirn gespeicherten Neuro-Antioxidantien sind Lutein und Zeaxanthin, die zusätzlich das Weiterleiten von Impulsen fördern. Das meiste Lutein findet sich im Grünkohl, Petersilie und dunklen Blattsalaten. Wichtig für das Gehirn sind auch blaue Pigmente aus Heidelbeeren, Holunder, u.a. unterschätzt werden auch die Hülsenfrüchte, die durch die vielen Ballaststoffe die Blutfette senken sowie eiweißreich sind. Der Superstar unter den Blutdrucksenkern ist die Rote Bete. Sie hat wie Vitamin D einen direkten Einfluß auf die Verlangsamung des Alterungsprozesses.

Im Vagus-Nerv, der sogenannte Darm-Hirn-Achse, fließen 80% der Informationen vom Darm zum Hirn. So hat auch unser Mikrobiom im Darm mit bis zu 1000 verschiedenen Bakterienarten einen Einfluss auf unser Gehirn und vermittelt diesem mit seinen Stoffwechselprodukten eine Fülle von Informationen: Etwa was gegessen wird, welche guten und welche

schädlichen Bakterien vorliegen und welches Ausmaß an Immunreaktion und Entzündlichkeiten aktuell ist. Eine Veränderung des Mikrobiom, das 80% unseres Immunsystems darstellt, führt zu einer Reihe von Erkrankungen wie Depression, bipolarer Störung, Angststörung, Autismus und Schizophrenie. Das Darmmikrobiom ist selbst in der Lage, Neurotransmitter zu produzieren.

Über den Vagusnerv werden diese ans Gehirn weitergeleitet. Die mentale Energie kommt aus der Mitte des Gehirns, dem Hippocampus. Nur der Hippocampus erlaubt uns, unsere Gedanken zu reflektieren, Pläne zu schmieden und sie umzusetzen. Eine der Hauptfunktionen ist, die Inhalte des Kurzzeitgedächtnisses in das Langzeitgedächtnis überzuführen. Gleichzeitig ist seine Kapazität begrenzt und muss nachts im Schlaf wieder aufgeladen werden. Diese Regeneration wird vor allem durch fernsehen, Mobiltelefon oder Laptop nützen vor dem Schlafen gestört.

Daher ist die Verwendung dieser blaulichtaktiven Geräte abends vor dem Schlafen im Leistungssport verboten („Energieräuber“). Nicht nur die Kombination aus aktivem Musizieren (und Tanzen) und kognitivem Denken (wie Denkaufgaben, Erinnerungs- und Wortspiele) hat sich erfolgreich gegen degenerative Hirnerkrankungen herausgestellt, auch Jonglieren wirkt. Lernen hinterlässt Spuren in unserem Gedächtnis. Diese Spuren drücken sich wiederum in unserer Kommunikation und in unserem Handeln aus.

Der Mensch lernt also durch Wiederholungen. Eine der besten Trainingsformen für das Gehirn ist die von Horst Lutz entwickelte Life Kinetik®, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßigen Bewegung koppelt. Informationen darüber gibt es unter www.lifekinetik.com.

Winterrezepte

Sauerkraut-Auflauf

4 Portionen

2 Zwiebeln
400g Sauerkraut
(Obtropfgewicht)
3 Kohlrabis
500g Faschiertes
40g Kürbiskerne
100g Emmentaler
100g Creme fraiche
100ml Milch

250ml Gemüsebouillon
2 EL milde Sojasauce
1 TL Butter
1 Bund Schnittlauch
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Sauerkraut abgießen. Die Kohlrabis schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 160° vorheizen.

Das Faschierte gut mit dem Sauerkraut, den Zwiebeln und den Kürbiskernen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Den Käse fein reiben und mit der Creme fraiche, der Milch, der Gemüsesuppe und der Sojasauce verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Die Hälfte der Kohlrabischeiben in die Auflaufform schichten. Die Faschierte-Kraut-Mischung darübergeben und abschließend mit den restlichen Kohlrabischeiben belegen. Die Käsemasse gleichmäßig über die Kohlrabischeiben verteilen. Den Auflauf im Backofen ca. 45-50 min überbacken. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Zum Abschluss den portionierten Auflauf damit bestreuen.



Bratäpfel mit Nuss-Topfen

4 Portionen

200g Ricotta
100g Topfen
½ Bio Zitrone
1 EL Honig
4 Äpfel

50g Butter
100g gestiftelte Haselnüsse
1 TL Zimt

Zubereitung:

Den Ricotta und den Topfen mit der abgeriebenen Zitronenschale gut vermischen. In die Ricotta-Topfen-Creme den Saft der halben Zitrone, den Zimt sowie den Honig mischen. Die Äpfel waschen, den ‚Deckel‘

abschneiden und die Frucht aushöhlen (ca. ½-1cm Rand lassen). Butter in einer Pfanne erhitzen und die ausgehöhlten Äpfel darin 3-4 min bei geringer Hitze von beiden Seiten anbraten. Die Haselnüsse zugeben und anrösten. Die Äpfel mit den

Haselnüssen auf Tellern anrichten und mit der Ricotta-Topfencreme füllen. Deckel drauf und fertig!

Guten Appetit und einen gesunden, immunstarken Winter wünscht Ihnen
Christina Meinhard, Diätologin

Rücken-Fit durchs Jahr - Beckenbodentraining Teil 3

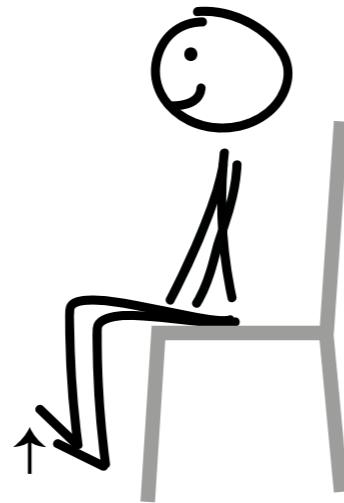
Übung 1

Bein heben

Setzen Sie sich auf einen Sessel. Rücken gerade, Knie im rechten Winkel, Beine hüftbreit, Fußsohlen auf dem Boden. Beckenboden ist angespannt, Bauchnabel leicht nach innen ziehen.

Heben Sie nun einen Fuß ca. 2 cm vom Boden ab und halten Sie ihn für 3-5 Sekunden in der Luft. Das Bein langsam abstellen und wechseln. Je Seite 10 Wiederholungen.

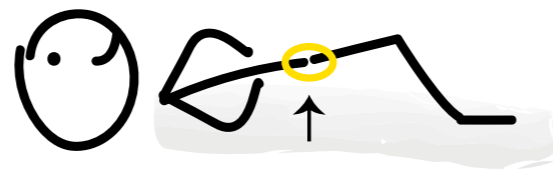
Die Sitzposition sollte sich während der gesamten Übung nicht verändern. Der Beckenboden soll während der gesamten Übung angespannt bleiben.



Übung 2

Die Brücke

Legen Sie sich mit aufgestellten Beinen auf den Rücken. Heben Sie das Gesäß so weit an, dass Schultern, Becken und Knie in einer Linie sind. 3-5 Sekunden halten, danach langsam wieder absenken. Wiederholen Sie die Übung 10x-20x.



Alltagstipps!

- Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und spannen Sie den Beckenboden an, wenn Sie etwas Schweres heben. So stützen Sie Ihre Lendenwirbelsäule.
- Nutzen Sie Wartezeiten (Bushaltestelle, beim Arzt....) um den Beckenboden zu trainieren. Von außen sieht niemand, dass Sie gerade trainieren, aber Sie tun etwas Gutes.

Viel Spaß beim Turnen!

Sterbehilfe

Das letzte Mal habe ich über die Patientenverfügung geschrieben, die in Österreich nur geringe Möglichkeiten bietet, künstliche lebensverlängernde Maßnahmen im Vorhinein zu verhindern. Noch schlimmer steht es hierzulande um die Möglichkeit, sich beim Sterben helfen zu lassen, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist. Die Tötung selbst auf ernstliches und eindringliches Verlangen ist nach § 77 Strafgesetzbuch sogar mit Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren zu bestrafen. Ebenso ist die Mitwirkung an der Selbsttötung gemäß § 78 StGB in dieser Höhe zu bestrafen.

Das hat natürlich mit der beinahe ewigen katholischen Tradition in Österreich zu tun, in der Selbstmord als eine der schlimmsten Sünden angesehen wurde und wird. In der Antike gab es jedoch bereits einen anderen Zugang dazu, in der ihn Philosophen wie Platon als äußersten Akt der menschlichen Freiheit sah. In Japan wiederum gilt Selbstmord oft als letzter ehrenvoller Ausweg. Wir sehen, der Zugang zum Selbstmord ist auch kulturell bedingt.

Auch in Europa hat sich in den vergangenen Jahrhunderten die Einstellung zum Selbstmord langsam gewandelt und das Verständnis dafür hat für manche Situationen zugenommen, so vor allem dann, wenn eine unheilvolle Krankheit ein lebenswertes Leben in Frage stellt und unsere Angehörigen zu belasten droht.

Doch was machen wir in Situationen, wenn wir nicht mehr fähig sind, Selbstmord zu begehen? Die längste Zeit gab es diesbezüglich keine Möglichkeit in Österreich, obwohl die sogenannte „Selbstmordassistentz“ in Ländern wie der Schweiz oder den Niederlanden bereits längst möglich war.

Erst als der Verfassungsgerichtshof aufgrund der verfassungsmäßigen Freiheitsrechte klarstellte, dass eine Selbstmordassistentz bis zu einem gewissen Grad rechtens ist, wurde 2021 das „Sterbeverfügungsgesetz“ beschlossen, das die „Voraussetzungen und die Wirksamkeit von Sterbeverfügungen zum Nachweis eines dauerhaften, freien und selbstbestimmten Entschlusses zur Selbsttötung“ regelt.

Demnach ist eine Sterbeverfügung, also der Entschluss, das eigene Leben zu beenden, höchstpersönlich zu errichten und man kann darin auch die Person nennen, die einem dabei helfen soll.

Freilich sind nun viele weitere Hürden eingebaut, denn der Gesetzgeber will auch Missbrauch in diesen heiklen Dingen verhindern. Neben üblichen Voraussetzungen wie die Volljährigkeit und die Entscheidungsfähigkeit muss man unheilbar krank oder durch die Krankheit in der Lebensführung dauerhaft schwer beeinträchtigt sein.

Besonders erschwerend ist, dass eine Sterbeverfügung nur nach einer Aufklärung durch zwei Ärzte gültig ist, wovon einer ein Paläativmediziner zu sein hat. Beide Ärzte haben unabhängig voneinander den Sterbeentschluss zu bestätigen und müssen diesen sehr ausführlich dokumentieren.

Diese Verpflichtung zur Aufklärung ist insofern beinahe eine unüberwindliche Hürde als im § 2 festgehalten wird, dass niemand verpflichtet ist, an einem solchen Entschluss mitzuwirken, es gibt nicht einmal eine Verpflichtung zur Aufklärung durch eine Ärztin, einen Arzt oder Apotheker*in!

Damit wird allein die Suche nach solchen Ärzten äußerst schwierig, zumal diese auch ein Werbeverbot haben. Nicht einmal die Ärztekammer ist verpflichtet, ein entsprechendes Register zu führen.

Die nächste Hürde ist, dass die Sterbeverfügung von einem Notar oder einer Notarin oder eine(r) rechtskundigen Mitarbeiter*in der Patientenvertretungen errichtet werden müssen. Doch auch diese können sich gegen eine solche verwehren, sodass auch hier noch einmal eine Suche notwendig ist.

Und nicht zuletzt ist die Frist von mindestens 12 Wochen zwischen den ärztlichen Beratungen und der Errichtung der Sterbeurkunde äußerst bedenklich, denn viele unheilbar Kranke verlieren in diesem Zeitraum leicht ihre „Entscheidungsfähigkeit“.

Wir sehen, dass es in Österreich nicht leicht ist, an eine Selbstmordassistentz zu kommen, deshalb wird der Verfassungsgerichtshof damit noch einmal in nächster Zeit beschäftigt.

Sonne und Regen

Unser Herbstprogramm is in vollem Gange und zwoa Wanderungen davon hom scha stottgfundn. Regen wor das Motto der ersten. Ba dem kitschigen Spätsommer- Sonnen-Wetter heier a willkommene Obwechslung ollemoi.

Dabei gings ins Murtal in die Gegend um Weißenstein. Die beeindruckende Burgruine Eppenstein wor das erklärte Ziel. Aufn Wetterbericht wor daunn a net gaunz Verloss, woi da versprochene Regen is anfänglich ausbliebn, ollerdings nur anfänglich. Zwischenzeitlich samma mit angenehm wormen Nass va obn belohnt worn und zum Schluss hots da Herrgott daunn doch a bissl zguat gmoant damit. A grandioser Höhepunkt wor an dem Tog sicherlich die Einkehr in da Buschenschank Koror, wo ma mit ausgezeichneten regionalen Schmankerln veköstigt worn san.

Detail am Rande: Fost hätt ma unsre liebe Herta vergessen. Da Bus wor scha unterwegs, doch ohne Herta. Wo is sie nur obliebn? Homs epa die Ritter verführt? Schnöll hot da Bus umdraht und die Herta unversehrt eiglond, sodass ihr a Schicksal als Burgjungfer dasport bliebn is.

Gaunz anders hot si des Wetter ba unse-
rer Weinwanderung
dorgstöllt. Sonne und
wolkenfrei wors an
dem Tog va in da
Friah bis aufd Nocht.

Vom Startpunkt in Slowenien erwaunderten wir uns auf aner herrlichen Panoramastroßn die schönstn Ausblicke in dieser Gegend. A Glaserl Wein an da Herzerlstroßn und a typische Buschenschankjausen rundeten den Tog perfekt ob.

Am 12. Dezember gibt's no a regionale **Adventwanderung** ba der olle Wanderfreudigen herzlich zum Mitgeih eiglond san. Wir marschieren va da Landwirtschaftsschui noch Parschluag und kehren ba da Jausnstation Elfi ein. Wahlweise gehts zruck mitn Bus oder Zfuass.

Treffpunkt und Start: 11.00 Haltestelle Töllergraben (Landw.Fachschule) am Dienstag, 12. Dezember 2023



Weinwanderung



Eppenstein



Die Gartenecke

Sie ist noch nicht vorbei, die Gartenzeit. Das Ernten hat Freude aber manchmal auch Enttäuschung gebracht. Der heiße Sommer hat das zögerliche Gießen bestraft. Die Erdäpfel sind diesmal nur halb so groß wie im Vorjahr. Auch Wurzelgemüse, wie Karotten und Petersilie haben gelitten. Dafür gibt es bei Zucchini und Hokkaido eine Rekordernte.

Der Herbst ist nicht nur Ernte- sondern auch Anbauzeit. Asia-Salat kann jetzt noch in leicht tragbare Pflanzgefäße ausgesät werden. Man muss ihn bei Frost abdecken oder ins Haus nehmen. Die abgeernteten Gemüsebeete sollen jetzt mit einer Stechgabel oder mit dem Spaten gelockert aber nicht ganz umgedreht werden. So bleibt das wichtige Bodenleben erhalten.

Wenn Sie Schnittlauch im Haus überwintern wollen, schneiden Sie ihn ab, graben ihn aus und lassen ihn bis zum ersten Frost im Garten liegen. Dann setzen Sie den Wurzelballen in einen Topf mit Erde und nehmen ihn mit ins Haus und stellen ihn z.B. auf eine Fensterbank. Für Blumenliebhaber ist jetzt die Zeit zum Setzen der Frühjahrsblüher. Tulpen, Narzissen und Krokusse gibt es jetzt in jedem Supermarkt zu kaufen. Mit dem Setzen aber nicht zu lange warten, denn die Knollen bilden vor dem Bodenfrost schon viele Wurzeln und erfreuen Sie im nächsten Frühjahr mit wundervoller Blütenpracht.

Alles Gute für das Gartenjahr 2024 wünscht
Helmut Türk

Medienvorstellung

Doris Knecht
„Eine vollständige Liste aller Dinge,
die ich vergessen habe“

Hanser Verlag
ISBN/EAN: 978-3-446-27803-5

Sie ist die Tochter, die stets unsichtbar war neben ihren braven, blonden Schwestern. Sie ist die alleinerziehende Mutter, die sich stets nach mehr Freiheit und Unterstützung sehnte. Sie ist die Überempfindliche, die stets mehr spürte als andere. Sie ist jemand, der Veränderungen hasst. Doch irgendetwas muss geschehen. Denn ihre Kinder sind im Begriff auszuziehen, und sie muss sich verkleinern, ihr altes Leben ausmisten,

herausfinden, was davon sie behalten, wer sie in Zukunft sein will. Wie ist es, wenn das Leben noch einmal neu anfängt? Doris Knechts neuer Roman ist die zutiefst menschliche und intime Selbstbefragung einer Frau, die an einem Wendepunkt steht. Sie versucht, die Wahrheit über sich selbst herauszufinden. Und zugleich weiß sie, dass ihr das niemals gelingen wird.



Bewegter, bunter Nachmittag

Zeit Gemeinsam

Ein Treffpunkt für alle von 0-99, die gerne miteinander plaudern, voneinander lernen und ihr Wissen an andere Generationen weitergeben möchten. Jede/r ist herzlich willkommen!

Parschlug: 20.12.2023, 17.1., 21.2., 20.3.2024, 16:00-18:00
Haus der Begegnung Parschlug, Haritzmeierstraße 1

Schirmitzbühel: 13.1., 3.2., 2.3.2024, 15:00-18:00
Lebenshilfe Werkstatt Schirmitz, Carl-Morre-Straße 9

Johanna Sebauer
„Nincshof“

Dumont Verlag
ISBN/EAN: 978-3-8321-6820-9

Nincshof, ein kleines Dorf an der österreichisch-ungarischen Grenze, soll vergessen werden. So der Plan dreier Männer, die sich »die Oblivisten« nennen und raus wollen aus der hektischen Zeit. Wenn niemand mehr von ihnen weiß, können sie und das ganze Dorf in Freiheit und Ruhe leben. Laut Legende ist das in Nincshof schon einmal so gewesen. Ausgerechnet die alte Erna Rohdiebl soll dabei helfen, dass dieses Vorhaben gelingt, denn die drei Männer glauben, dass die alte Frau die Freiheit im Blut hat und daher genau die Richtige für ihre Bewegung ist. Erna Rohdiebl wiederum hat in ihrem langen Leben selten Dümmeres als die

Idee zu verschwinden gehört, aber ihre Neugierde siegt. Abend für Abend poltern die Oblivisten an ihre Eckbank und plotten bei Speckbrot und Pusztafeigenschnaps ihr Verschwinden. Alles scheint nach Plan zu verlaufen. Wenn da nicht die Neuen aus der Stadt wären. Ein turbulenter Sommer nimmt seinen Lauf! Ein turbulenter Sommer beginnt, und es entspinnt sich eine Geschichte über das Vergessen und das Erinnern. Über das Leben und seine Irrwitzigkeiten. Übers Heutige und Gestrige. Über die Komik von Landkarten, das Fiktive an der Realität und die Wirklichkeit von Ausgedachtem.



Emaile für dich.

JETZT IM RED ZAC ELEKTROSHOP ERHÄLTlich

RED ZAC Stadtwerte Kapfenberg

RIESS EMAIL

stadtwerte kapfenberg



Josef Graßmugg

Schutzengl
Jeda Mensch, so hoäfts, hot an Schutzengl.
Woahrscheinlih san de Geschöpfe ouft ziemlih gstresst. San ma uns ehrlih: Wer hot sein Schutzengel net scho des oane oda andere Mol aussagfordat, eahm auf Trab gholtn?
Deswegn is ah goar net zan wundan, dass ah Engel manchmol Urlaub brauchen. Nebmbei bemeakt: Irgendwaunn müassn sie sih ah drum kümman, dass es an Nachwuchs gibt. Die Wöltbevölkerung steigt jo ständig. Drum wearn ah imma mehr Engl braucht. Und goar so vül Reserveengl gibts aunscheinend net. Sonst hätt ma scho öfter was von aner Engloarbeitslosigkeit ghört. Wie ah imma – des Englnochwuchsbastln kaunn auf kan Foll währand da Oarbeitszeit gschehn. (Des sollt jo ah ba uns Menschn nua die Ausnahm sei.)
Hiatz is es so, dass während da Urlaubszeit vom eigenen Schut-

Friederike Krassnig

Empfundene Wahrnehmung
Der Himmel strahlt so blau, als wollte er uns gerne trösten oder zürnend machen oder gar der Menschheit unbekannte Sehnsucht still entfachen.

Kein Flugzeug,
nur ein Vogelschrei -
wie klein ist doch die Welt!
Ein Bild umrahmt mit Sonnen-
gold
von reinstem Blau beseelt.

zengl die Aufpasserei natürlih a Ersatzschutzengl übanehman muass. Dass ma net z'gleich auf Urlaub geh kennan, wird jedn einleichtn. Wal grod wenn ih auf Urlaub bin, hot mei Schutzengl die meiste Oarbeit!
Genau des is da Punkt. Ih hob vor kurz n a poar Tog Urlaub ghobt – und dauand is ma was passiert. Ob ih mih ban rasiern gschnittn hob, mih as Glasl aus da Haund gfoln is, ih mein Huat irgendwo vagessn und mit aner folschn Jackn hoamkemman bin, oda was ah imma...
Do is in mia da Vadocht aufgstieg, dass zu dera Zeit gach goar net mei Original-Schutzengel auf mih aufpasst hot.

Titus Lantos

Schreiben
Nichts ist in Stein gemeißelt sagte schon Heraklit

Die Käfigtür stand offen
mein Zeisig
ist davon geflogen
Jetzt schreibe ich
Abhandlungen
die keiner liest
Briefe
die ohne Antwort bleiben

Schreiben
schreiben
schreiben

Der Herzvogel
hat mir eine Feder hinterlassen
Nun schreibe ich mit ihr

Das tut weh

Eppa herrscht ba die Schutzengln ah grod so a Personalengposs wie ba uns umadam. Oda es wird was umstrukturiat.
Es könnt jo wirklih sei, dass mei Aufpassa grod a Vaschnaufpause braucht. Oda sih um Nachwuchs bemüht. Und mia hobms iagand a Aushülfskroft zua Seitn gstöllt. Oafoch a weißes Gwandl anzogn, vielleicht noh mit fremde Fedan gschmückt...
Genau so wird's sei!
Deswegn brauch ih mih – und braucht sih ah sunst niamd – drüba wundan, dass mih öftas irgendwölche Söltsamkeitn passiern. Schuld draun, is gaunz alloan mei Schutzengl!

Maria Schneider

Zukunftstraum
Kein Mensch kann von sich sagen er würde niemals klagen, so mancher trägt die Sorgen ganz still und auch verborgen, die Angst treibt oft ihr Spiel.

Wir leben wohl auf Erden
mit mancherlei Beschwerden
und fragen nach dem Sinn,
wo geht die Reise hin
und was ist unser Ziel?

So viel wird uns geboten
wenn manches auch verboten
möcht man auch nichts versäumen
und leben was wir träumen,
und suchen immerzu.

Wir müssen bald begreifen
in uns muss wieder reifen
nur wenn wir unser Leben
in Gottes Hände legen
finden wir auch zur Ruh.

„Es kommt nicht darauf an, dem _____ mehr Jahre zu geben, sondern den _____ mehr Leben.“ - Alexis Carell -

Gerade im Alter rücken oft vermehrt organisatorische Dinge in den Vordergrund und die eigenen **Interessen**, die eigenen **Personen** und die **Beziehungen** zu Angehörigen treten in den Hintergrund. Mit gemeinsamer Biografiearbeit soll das geändert werden: durch die biografische Arbeit wird die Beziehung zueinander wieder mehr fokussiert und der Grundstein für ein möglichst **konfliktfreies**, positives **Zusammensein** auch im weiteren **Leben** gelegt.

Im Biografiepass werden für den Krankheitsfall auch relevante Informationen zur Person und zum **Gesundheitszustand** festgehalten, die das **Miteinander** mit (medizinischen) **Betreuungspersonen** erleichtern können.
Zusätzlich besteht auch die Möglichkeit, sich über **Vorsorgemöglichkeiten beraten** zu lassen.

Vergangenheit, **Gegenwart** und Zukunft sollen in einigen **Gesprächen** beleuchtet werden, jede Einheit dauert dabei zwischen 45 und 90 Minuten. Die Biografiearbeit ist völlig kostenlos und kann auch im eigenen Wohnumfeld abgehalten werden.

Angesprochen sind alle älteren Kapfenberger:innen.

Fragen und Terminvereinbarungen gerne in der ISGS Drehscheibe bei:
Elisabeth Grabner
Telefon: 03862 21 500-7

		B							
		I							
		O							
		G							
		R							
		A							
		F							
		I							
		E							
		P							
		A							
		S							
		S							

1. Vervollständigen Sie das Zitat von Alexis Carell (französischer Arzt und Nobelpreisträger).
2. Setzen Sie die fett gedruckten Wörter und Wortteile oben ein (ä = ae).



ISGS DREHSCHIEBE
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



Aktiv Altern Sammelpass Erwachsenenschutzgesetz

Das Vertretungsnetzwerk informiert über Möglichkeiten der Vorsorge und des Erwachsenenschutzgesetzes.

Leitung: Irene Haring-Strahser
Termine: Montag, 4.12.2023
Zeit: 17:00 - 18:30

Kostenlos

Anmeldung
03862 21500-11

Gegen jedes Zwicken ist ein Kraut gewachsen

Mit Kräutern fit im Alter - die Apothekerin, Mag. Wieser, informiert über die Wirksamkeit von Kräutern und wie sie zum Einsatz kommen.

Leitung: Andrea Wieser
Termine: Montag, 18.12.2023
Zeit: 15:00 - 16:30

Kostenlos

Anmeldung
03862 21500-11

Gemeinsam Singen mit Helmut P.

Die schönsten Lieder für den Advent!

Leitung: Helmut Pekler
Termine: Mittwoch, 6.12.2023
Zeit: 10:30 - 12:00

Kostenlos

Anmeldung
03862 21500

Ehrenamtlich mitarbeiten in der Freiwilligenbörse der ISGS Drehscheibe!

Wenn Sie freie Zeit zur Verfügung haben und sich ehrenamtlich engagieren möchten, melden Sie sich bitte im ISGS.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt: Susanne Mandl
03862 21500, office@isgs.at

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:** Druckerei Bachernegg GmbH, Kapfenberg.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 1/2024: **31.1.2024**