

KAPFENBERGER SENIORENZEITUNG



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG

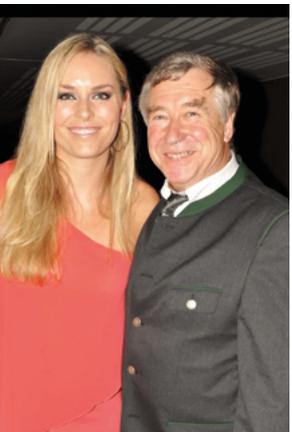


KAPFENBERG

AUSGABE 1/2025



IM PORTRÄT
Richard Pflanzl



THEMEN

Neue Angebote in Kapfenberg
Künstler der Familie Böhler
Alles zum Rücktrittsrecht
Gesunde Ernährung & Rezepte

Gesundheit im Alter

Die ISGS Drehscheibe ist seit über 30 Jahren eine zentrale Einrichtung, wenn es um soziale und gesundheitliche Belange der Kapfenberger Bevölkerung geht. Gerade der Gesundheitsbereich hat in den letzten Jahren durch das seit 2022 bestehende Projekt „Community Nursing“ in unserer Einrichtung an Bedeutung gewonnen. In diesem Projekt stehen zwei diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger:innen der Kapfenberger Bevölkerung für Ratschläge zur Gesundheitsvorsorge und eines längeren selbstbestimmten Lebens in den eigenen vier Wänden zur Verfügung. Warum aber gewinnt das Thema „Gesundheit im Alter“ immer mehr an Bedeutung?

Zunächst einige statistische Daten, die bei der Beantwortung dieser Frage hilfreich sind. Die durchschnittliche Lebenserwartung in Österreich liegt derzeit bei 78,8 Jahren für Männer und 83,5 Jahren für Frauen (Quelle: CIA World Factbook). Laut einer von National Geographic veröffentlichten Studie wird sich die durchschnittliche Lebenserwartung in Zukunft bei rund 100 Jahren einpendeln. Es geht aber nicht allein darum, wie alt wir werden. Das Entscheidende ist, dass wir bis ins

hohe Alter unsere Gesundheit erhalten. Die Gründe für die Alterung der Bevölkerung sind vielfältig. Medizinische Fortschritte, ein gesünderer Lebensstil und vieles mehr sind hier zu nennen.

Wir, in der ISGS Drehscheibe, bieten bereits Einiges zu diesem gesellschaftlichen Trend des gesunden Alterns an. So haben wir Angebote, die der gesundheitsfördernden Bewegung zuzuordnen sind, wie z.B. Sesselymnastik oder gemeinsame Spaziergänge. Aber auch im Bereich der Demenz sind wir aktiv und bieten neben einem Gedächtnistraining eine Aktivgruppe gegen Vergesslichkeit an. Unsere beiden Community Nurses sind in diesem Fachgebiet tätig und informieren gerne über die Möglichkeiten, länger und gesünder zu Hause zu leben.

In Zukunft möchten wir unsere Arbeit noch stärker auf das Thema Gesundheit im Alter ausrichten und so diesen gesellschaftlichen Trend aktiv in unserem Angebot ausbauen. Wir freuen uns schon jetzt, Sie mit neuen attraktiven Angeboten zum Thema „Gesundheit im Alter“ zu überraschen und Sie bei den einzelnen Angeboten begrüßen zu dürfen.

Inhalt

Das Portrait Josef Graßmugg	S. 3	Gesundes Essen leicht gemacht David Niederberger, BSc.	S. 8	Gartenecke	S. 12
Communit Nursing Neues Angebot im ISGS	S. 5	Sturzprophylaxe Teil 1 Michaela Krenn, BSc.	S. 9	Medienvorstellungen Gabriele Mandl	S. 13
Die Künstler der Familie Böhler Mag. ^a Sabine Krenn	S. 6	Rücktrittsrecht Dr. Josef Kaltenböck d.J.	S. 9	Schreibschmiede	S. 14
Du bist was du isst Mag. Günter Peroutka	S. 7	Wanderfahrten Alois Schmid	S. 10-11	Gedächtnistraining	S. 15
				Ankündigungen	letzte Seite

Richard Pflanzl – zwischen Heimweh und Fernweh

„Nomen est omen.“ Am 1. Sept. 1945 wurde Richard Pflanzl in der Heimgasse 8 geboren. Jetzt, 8 Jahrzehnte später, ist er noch immer im selben Haus daheim. Dabei hat er in dieser Zeit wesentlich mehr von der Welt gesehen als viele andere.

Obwohl seine Mutter schon früh verstorben und sein Vater kurz vor Kriegsende gefallen ist, bestand für Richard Pflanzl über all die Jahre ein intensiver Kapfenberg-Bezug. So ist es beinahe selbstverständlich, dass er sein Berufsleben in der Firma Böhler verbrachte. Er lernte Industriekaufmann, wurde später Bilanzbuchhalter und war bis zu seiner Pensionierung im Oktober 2005 Rechnungsprüfer.

Richard war 22 Jahre alt, als er seine ebenfalls 22-jährige Freundin Annemarie heiratete. Mit ihr hatte er die perfekte Partnerin gefunden. Ihre gemeinsamen Reisen führten sie nach Amerika, Australien, Samoa, Tibet, Japan und in zahlreiche andere Länder. Dabei nahmen sie stets darauf bedacht, nicht als Touristen aufzutreten, sondern die Länder und Menschen in ihrer Ursprünglichkeit kennenzulernen. Oft waren sie wochenlang mit dem Zelt unterwegs. Auf Samoa schliefen sie in den landesüblichen Fahlen (ähnlich einem Carport). Ausgelöst wurde die Reiselust in der Zeit des Jom-Kippur-Krieges 1973. Er war damals Obmann der Gewerkschaft der Privatangestellten und mit einer Reisegruppe in Israel unterwegs.

Gewerkschaftlich engagiert war Richard Pflanzl nicht nur in Kapfenberg, sondern auch auf Landes- und Bundesebene. Durch seine Kontakte zu Kultur- und Reiseveranstalter gelang es ihm immer wieder, für die Mitglieder attraktive Angebote zu finden. Auch um Weiterbildungsmöglichkeiten, speziell für Gemeinde- und Böhler-Lehrlinge war er stets bemüht. Er erreichte sogar, dass die Jugendlichen eine zusätzliche Woche dienstfrei bekamen und diese in Kitzbühel und später in Pongau verbringen durften. Mit den damals angebotenen Schikursen auf der „Kraftwiese“ übersiedelte er 1975 auf den Seeberg. Es war und ist ein Erfolgsprojekt!

Eine Herzensangelegenheit war ihm auch stets das Kinderfreundeheim in Diemlach. Als Leiter der „Kulturinitiative Diemlach“ gelang es ihm, dort ein breit-

gefächertes Kulturprogramm zu etablieren. Über viele Jahre hinweg wurden Lesungen, Ausstellungen und Musikdarbietungen angeboten.

Vor rund zehn Jahren musste das Gebäude dringend generalsaniert werden. Auslöser dafür war der Einsturz des Dachstuhls. Es waren die letzten Monate als Landeshauptmann für Franz Voves, in denen er Richard Pflanzl als treibende Kraft für die Reparaturarbeiten, die Finanzierung seitens des Landes sicherstellte.

Der politische Werdegang von Richard Pflanzl begann um die Jahrtausendwende.

Zunächst wurde er als Ortsvorsteher für eine Periode dem Gemeinderat beigezogen. Anschließend war er für zwei Perioden als SPÖ-Gemeinderat in diesem Gremium tätig. Auch hier fungierte er als Kassaprüfer. In dieser Zeit war er oft mit Sepp Kaltenböck d. J. für Sprechtag in den Siedlungsgebieten unterwegs. Viel unterwegs war er auch mit dem Schi-Weltcup. 20 Jahre lang konnte man ihn als Organisationsleiter und Kassier des KSV bei unzähligen Schirennen antreffen. Es war u. a. die Zeit, als Lizz Görgl ihre großen Erfolge feierte.

Sein Presseausweis half ihm dabei, enge Kontakte und sogar Freundschaften zu Schistars wie Lindsey Vonn, Mikaela Shiffrin oder Marcel Hirscher aufzubauen.

Seine Presseberichte und -fotos tauchen nach wie vor in vielen Medien auf. Ritterfest, One World Festival, all die KSV-Sportveranstaltungen, das sind nur einige Beispiele, die von Richard Pflanzl dokumentiert wurden und werden.

Dabei hätte es ganz anders kommen können. 2014 wurde durch einen Sturz sein Rückenmark getrennt. Laut Diagnose „musste“ er von den Knien abwärts gelähmt sein. Dass er, wenn auch beschränkt, wieder gehfähig ist, verdankt er neben den Ärzten vor allem der konsequenten Einhaltung seines Lebensmottos: Aktiv bewegen – über die Schmerzgrenze hinaus!



Community Nurses Kapfenberg Das Projekt geht auch 2025 weiter

In den letzten Monaten des Jahres 2024 wurde bekannt, dass es mit dem Projekt der Community Nurses in der Steiermark weitergeht. Leider ist das landesweit nicht überall der Fall, aber Kapfenberg zählt zu den Projekten, die in der glücklichen Lage sind, weitergeführt zu werden. Es hätten sich die Gemeinden, deren Bürger und deren Bürgermeister gewünscht, dass alle Projekte weiterbetrieben werden können, aber es ist das liebe Geld, das fehlt. Die Finanzierung wurde durch Gemeinde Kapfenberg und Land Steiermark für ein weiteres Jahr gesichert. Gesundheitsförderung, Beratungen in Gesundheitsfragen und Vorsorge sind nach wie vor die Eckpfeiler des Projektes. Dabei ist man Anlaufstelle, bei den zuvor erwähnten Themen, aber auch Gesprächspartner für Pflegende und deren Angehörige, die ihre Ängste und Sorgen den Community Nurses mitteilen können. Zusätzlich

werden nach wie vor kostenlose Hausbesuche für die Bevölkerung angeboten. Wesentlich bei diesen ist, dass die Altersgrenze von 75+ nicht mehr existent ist.

Im heurigen Jahr kommt es zu einer wichtigen Erneuerung bei der Weiterführung des Projektes. Der **Standort** der Community Nurses ist nicht mehr in der Wiener Straße gegenüber der Stadtpolizei, sondern man ist in die Räumlichkeiten des **ISGS in die Grazer Straße 3** gesiedelt. Dort finden sie weiterhin in alter Manier Rat und Tat bei den zwei Community Nurses Barbara Sterlinger und Guido Prosegger.



volkshilfe.

**NÄHCAFÉ – ÄNDERN
STATT WEGWERFEN!**

Mit **Brigitte Fölzer**

Jeden 1. und 3. Mittwoch ab 5.3.2025,
16:00 - 19:00

Hobbyschneiderinnen und jene, die es werden möchten, treffen sich in gemütlicher Runde. Kleidungsstücke werden geändert, geflickt oder neu-gestylt.

Die Teilnehmer:innen erhalten praktische Tipps oder können ihr Wissen auch weitergeben. Nachhaltigkeit steht im Vordergrund!

kostenlos

Anmeldung
03862 21500



Bruckner (ganz links) wird von Liszt, Wagner, Schubert, Schumann, Mozart, Beethoven, Bach, Händel und anderen im Himmel empfangen.

Die Künstler der Familie Böhler

Böhler ist ein deutscher Familienname. Die Vorfahren der Gebrüder Böhler stammen aus einer Frankfurter Bürgerfamilie. Das kaufmännische Rüstzeug hatten die vier Brüder von ihrem Vater und Großvater, welche im Textilhandel tätig waren. Emil wurde 1842 geboren, 1845 folgte Albert, zwei Jahre darauf Otto und Friedrich kam 1849 auf die Welt.

Otto Böhler:

Otto verbrachte seine Kindheit und Jugend in Frankfurt am Main. An der Universität Tübingen studierte er Chemie und schloss 1869 mit dem Doktorat ab. Danach zog er mit seinen Brüdern nach Wien und beteiligte sich am 1870 gegründeten Familienunternehmen „Gebrüder Böhler & Co.“, welches weltweit das exklusive Vertriebsrecht steirischen Stahls unter dem Markennamen „Böhlerstahl“ hatte und 1872 das Kapfenberger Werk erwarb. Um sein künstlerisches Talent zu fördern erhielt Otto ab 1874 Unterricht beim Maler und Schriftsteller Wenzel Ottokar Noltsch und spezialisierte sich dann auf die Kunst des Scherenschnittes. Mit dieser Kunstform huldigte er seiner großen Leidenschaft, der Musik, denn er schuf fast ausschließlich Darstellungen von Komponisten und Musikern. Ottos humorvolle Note lässt seine Bilder wie Karikaturen erscheinen. Abgesehen von den vielen komplizierten Details zeichnen sich seine Kunstwerke dadurch aus, dass Johann Strauß,

Richard Wagner, Anton Bruckner, Johannes Brahms, Franz Schubert und alle anderen auf den ersten Blick zu erkennen sind.

Ein beliebtes Motiv Otto Böhlers war die Ankunft verstorbener Komponisten im Himmel. Seine Silhouetten fanden



Richard Wagner reicht Anton Bruckner die Schnupftabakdose in Form von Fotografien

fien, Postkarten und Zeitungsdrucken weite Verbreitung. Die von Sammlern begehrten Originale sind in aller Welt verstreut (Bild s. links auf S. 4!)

Hans Böhler:

Ottos Sohn Hans wurde in Wien geboren. Er besuchte die Privatmalschule Jaschke in Wien und bestand 1904 die Aufnahmeprüfung an der Wiener Kunstakademie. 24-jährig nahm er bereits an einer Ausstellung der Wiener Secession teil. Hans war eng mit Josef Hoffmann befreundet, der ihm sein Atelier in Wien einrichtete. Auch Gustav Klimt und Egon Schiele gehörten zu seinen Vertrauten. 1928 wurde er Mitglied des Österreichischen Werkbundes und 1934 erfolgte die Aufnahme in die Wiener Secession. Der Wohlstand seiner Familie ermöglichte ihm nicht nur finanzielle Unbeschwertheit für sein Wirken als Künstler, sondern auch zahlreiche Reisen und Auslandsaufenthalte. Er kehrte jedoch immer wieder in seine Heimatstadt Wien zurück, welche ihm 1954 den „Preis der Stadt Wien für Malerei und Grafik“ sowie den Titel „Professor“ verlieh.



Interieur mit Azaleen (1934)

Sein Stil zeichnet sich durch lebendige Farben, kontrastreiche Schatten und den Verzicht von Umrisslinien aus. Hans Böhler schuf hauptsächlich expressionistische starkfarbige Personendarstellungen, aber auch Landschaften und präzise konturierte Aktzeichnungen.

Eine umfangreiche Sammlung seiner Werke befindet sich im Leopold Museum in Wien. Seine Bilder werden mit Beträgen bis in den fünfstelligen Eurobereich gehandelt. Im Jahr 1992 ließ die Firma Böhler Pneumatik International einen Kalender mit Hans Böhler Bildern drucken.

Du bist was Du isst

Weltweit verursacht Bewegungsmangel den Verlust von vermutlich mehr als 10 Millionen gesunde Lebensjahre jährlich. Schlechte Ernährung ist der Killer Nummer eins. Qualitativ bessere Ernährung führt zu erhöhter Lebenserwartung, einem geringeren Risiko für alle chronischen Krankheiten und einer geringen Wahrscheinlichkeit, herzkrank zu werden oder an Krebs zu sterben.

Es geht beim Essen immer um vier Kernelemente: mehr Obst, mehr Gemüse, mehr Vollkorn und mehr Nüsse und Bohnen. Forscher teilen die Lebensmittel in „pflanzlich“ und „tierisch“ ein. Der explosionsartige Anstieg beim Salzkonsum gehört zu den dramatischsten Veränderungen in unserer Ernährung. Kochsalz ist Natriumchlorid (NaCl). Übermäßiger Natriumkonsum ist das Sterberisiko Nummer eins. Kochen Sie daher ohne Salz und salzen Sie auch kein Gericht nach. Nach zwei bis vier Wochen haben Sie sich daran gewöhnt. Experimentieren Sie mit Pfeffer, Limonen, Zwiebeln, Basilikum, Knoblauch, Thymian, Paprika, Petersilie, Chilipulver, Rosmarin, Zitrone, Currypulver und Koriander, um neue, intensive Geschmäcke zu finden. Zum Beispiel ist Hühnerfleisch für einen Großteil der Natriumaufnahme verantwortlich, weil die Geflügelindustrie den toten Hühnern routinemäßig Salzwasser injiziert, um ihr Gewicht künstlich zu erhöhen und trotzdem darf sie sie noch als „100 Prozent natürlich“ kennzeichnen.

Ein gesunder Salzersatz ist Kaliumchlorid. Wer gesund ist, braucht sich über die Menge keine Sorgen zu machen. Ist allerdings eine Nierenerkrankung bekannt oder Diabetes, ist es wichtig, beim Arzt seine Nierenfunktion überprüfen zu lassen.

Es gibt unzählige Richtlinien, was wir essen sollen. Aber was sollen wir trinken? Limonadengetränke belegen den letzten Platz. Auch Bier und Vollmilch landen in derselben Gruppe. Wissenschaftler fanden Milch bedenklich, weil sie mit Prostatakrebs und aggressiven Eierstockkrebs in Verbindung steht. Die zweitgesündesten Getränke sind Tee und Kaffee (ohne Süßstoff oder Kaffeeweißler), und das Topgetränk? Wasser!

Wieviel Wasser sollte man trinken und woher weiß man, ob man dehydriert ist? An der Farbe des Urins können vor allem junge Leute überprüfen, ob der Goldstandard für Hydratation erreicht ist- Strohgelb, also ein helles Gelb. Ein dunkles Gelb, bernsteinfarbene oder bräunliche Färbung zeigt bei Sportlern, Schwangeren und stillenden Müttern Dehydrierung an, bei älteren Erwachsenen scheint das nicht zu funktionieren. Die WHO- Empfehlung lautet deshalb für Frauen 8 bis 11 und bei Männer 10 bis 15 Tassen (1/8) am Tag zu trinken. Die Nierenleistung älterer Menschen ist allerdings üblicherweise auf ungefähr 3 bis 5 Tassen pro Stunde begrenzt. Auch der vorgeblich gesunde „gemäßigte“ Alkoholkonsum ist nicht mehr als eine Illusion. Auch die Kohlensäure in Getränken ist schädlich (CO₂) und mindert die Leistung. Kuhmilch für Erwachsene ist ungesund wegen der Laktose (Milchzucker). Diese führt zu Symptomen wie Blähungen, Schmerzen im Unterleib, Darmgas, wässrigen Stuhl oder sogar Übelkeit und Erbrechen. Inzwischen wird Milch aus allem gemacht, von Mandeln bis Hafer. Die gesündeste ist wahrscheinlich die Sojamilch. Drei Tassen Tee pro Tag- Schwarztee oder Grüntee-können das Risiko eines frühzeitigen Todes im Verhältnis zu Gesamtsterblichkeit um 24 Prozent reduzieren. Das gilt für beide Tees, wobei der Grüntee vielleicht noch ein wenig wirkungsvoller (Milch macht die Teewirkung völlig zunichte) ist.

Daher lauten die Ernährungsrichtlinien:

1. **95 bis 100 % pflanzenbasierte Ernährung**
2. **echte Vollwertkost (nur wenig Industrielebensmittel)**
3. **einmal täglich Bohnen, Kichererbsen oder Linsen**
4. **vor allem Wasser trinken**
5. **Nüsse als Snack**
6. **Schluss mit dem Zucker**
7. **weniger Milchprodukte**
8. **möglichst wenig Fleisch**

Gesundes Essen leicht gemacht

Quinoa-Salat mit Gemüse und Hühnchen

4 Portionen

250g Quinoa
4 Hähnchenbrustfilets
1 roter und grüner Paprika
1 Zucchini
1 Stk. Frühlingszwiebel
1 Pkg. Fetakäse
Salz und Pfeffer
1/2 Limette
Kürbiskerne

Dressing:
4 EL Olivenöl
6 EL Basamico-Essig
1 Knoblauchzehe - fein gehackt

Zubereitung:

- Zuerst den Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
1. In der Zwischenzeit das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.
 2. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten.
 3. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
 4. Für das Dressing das Olivenöl, den Balsamico-Essig und den gehackten Knoblauch in eine Schüssel geben und gut vermischen.
 5. Den abgekühlte Quinoa und das Gemüse in eine große Schüssel geben und das Dressing darüber geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 6. Die Limette in 4-8 Teile schneiden.
 7. Danach auf einen Teller den Salat und darauf die Hühnerstreifen legen.
 8. Zuletzt den Fetakäse zerreiben und die Kürbiskerne darüber streuen.

Topfen-Kaiserschmarrn

2 Portionen

250g Topfen
4 Eier
100ml Milch
50g Mehl
2 EL Zucker
1 Pr. Salz
2 TL Rapsöl
2 Äpfel
Wasser und Zimt

Zubereitung:

1. Zu Beginn die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen.
2. In einer Schüssel den Topfen mit den Eigelben, Milch, Mehl, Zucker und Salz glatrühren.
3. Den Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen und die Topfenmasse hineingeben.
5. Bei mittlerer Hitze den Kaiserschmarrn braten, bis er goldbraun ist. Am besten einen Deckel auf die Pfanne geben.
6. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen und in ca. 6-8 Stücke schneiden. Dann in einen Topf geben und etwas Wasser, sodass die Äpfel nicht ganz bedeckt sind, kochen. Sobald die Äpfel weich sind mit einem Pürierstab mixen.
7. Den Kaiserschmarrn mit zwei Gabeln in kleine Stücke reißen
8. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.



Mehr Rezeptideen erhalten Sie im neuen Buch!

Fit durchs Jahr in Kapfenberg: Sturzprophylaxe TEIL I

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko zu stürzen und sich dabei ernsthaft zu verletzen. Fehlendes Gleichgewicht und schwindende Muskelkraft sind dabei oft ausschlaggebend. Gezielte Übungen können Senior:innen dabei helfen, schwere Stürze zu verhindern. In den drei Ausgaben 2025 der Seniorenzeitung werden Ihnen verschiedene Übungen

aus der Sturzprophylaxe vorgestellt. Regelmäßiges Üben (3-5x wöchentlich) verbessert den Gleichgewichtssinn, stärkt die Muskulatur und ist somit die beste Vorsorge, um ernsthafte Stürze und daraus resultierende Verletzungen, vorzubeugen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, besprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt, ob die Übungen für Sie geeignet sind.

Viel Spaß beim Üben!

ÜBUNG 1

Kniebeugen – Kräftigung der Beinmuskulatur

Stellen Sie sich gerade vor einen Tisch. Zur Sicherheit können Sie hinter sich einen Sessel stellen. Anschließend stellen Sie sich vor, Sie setzen sich auf den Sessel und schieben das Gesäß nach hinten. Kurz bevor Sie die Sitzfläche berühren, stehen Sie wieder auf.

Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken! Die Knie sollten immer hinter den Zehenspitzen bleiben und zwischen den Knien sollte während der ganzen Übung Ihre Faust oder eine Klopapierrolle Platz haben.

5-10x wiederholen

TIPP: Diese Übung eignet sich gut als kleines Ritual am Morgen nach dem Aufstehen, bevor der Alltag losgeht.



ÜBUNG 2

Tandemstand/ Semitandemstand – Gleichgewichtsübung

Stellen Sie sich an einen sicheren Platz, wo Sie jederzeit die Möglichkeit haben sich festzuhalten. Z.B. im Türstock, seitlich bei einem stabilen Tisch oder zwischen zwei stabilen Sesseln etc. Dann setzen Sie ihren rechten Fuß hinter den linken, sodass die Zehenspitzen die Ferse des Vorderfußes berührt. Versuchen Sie 30 Sekunden in dieser Position zu stehen, ohne sich anzuhalten. Anschließend Bein wechseln. Sollte diese Übung noch zu schwierig sein, setzen Sie einen Fuß halb versetzt zum anderen. (siehe Foto)



Achten Sie beim Üben auf einen rutschfesten Untergrund!

Rücktrittsrecht

Neben dem Gewährleistungsrecht, das ich in der letzten Ausgabe der Seniorenzeitung dargelegt habe, gibt es weitere Gesetze, die uns in Geschäften als Konsumenten gegen Unternehmen schützen (nicht aber gegen andere Private, wie oft bei Gebrauchtwagen oder über Internetplattformen wie „Willhaben“).

Ein solches wichtiges Recht ist das **Rücktrittsrecht**. So kann der Konsument von Verträgen **innen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen** zurücktreten. Diese Frist beginnt bei Dienstleistungsaufträgen mit Vertragsabschluss, bei Käufen mit dem Besitz der Ware, bei Teillieferungen mit dem Erhalt der letzten Lieferung und bei regelmäßigen Leistungen wie einem Abo mit der Lieferung der ersten Ware.

Allerdings gibt es davon wesentliche **Ausnahmen**

- bei Verträgen, die in den **Geschäftsräumlichkeiten** oder an **Verkaufsständen** des Unternehmens (etwa bei Messen oder Märkten) abgeschlossen wurden,
- wenn das Geschäft **vom Konsumenten selbst angebahnt** wurde, also etwa der Versicherungsvertreter wegen einer bestimmten Versicherung ins Haus gerufen wurde,
- die Leistung durch das Unternehmen sofort erfolgte und das Entgelt **geringfügig (derzeit € 50,-) ist**.

Darüber hinaus gilt das Rücktrittsrecht nicht

- bei Produkten wie Aktien,
- bei Produkten, die nach Wünschen der Kunden angefertigt wurden,
- bei schnell verderblichen Waren,
- bei Zeitungen und Illustrierten (ausgenommen Abos).

Mit dem Rücktritt erfolgt die Rückgabe Schritt um Schritt, in der Regel wird das Produkt zurückgegeben und **das bezahlte Geld muss in derselben Art rücküberwiesen** werden, wie es bezahlt wurde. Der Unternehmer darf also nicht **mit Gutscheinen** zahlen, es sei denn, man hat selbst mit Gutscheinen bezahlt. Wurde das Produkt bereits gebraucht, kann vom Unternehmer eine entsprechende Entschädi-

gung verlangt werden, allerdings nicht, wenn – wie bei einem Kleidungsstück – die Ware nur probiert – oder – etwa bei elektronischen Geräten – die Funktionsfähigkeit geprüft wurde.

Wichtig ist, dass das Rücktrittsrecht **auch für Geschäfte im Internet** und bei sogenannten „Werbeausflügen“ gilt.

Wichtig bei Internetgeschäften ist,

- dass die Frist mit der Zustellung beginnt,
- dass Zusatzkosten wie Postgebühren oder Verpackung vom Käufer nur zu tragen sind, wenn der Käufer darauf aufmerksam gemacht worden ist,
- dass die **Versandkosten für das Zurücksenden** vom Käufer zu tragen sind, außer der Verkäufer hat sie ausdrücklich zugesagt oder in seinen Informationen, die klar und verständlich sein müssen, nicht darauf aufmerksam gemacht,
- dass Zusatzleistungen wie Stornogebühren ausdrücklich angegeben sein müssen und für diese gesondert zugestimmt werden muss (etwa durch Anklicken von Häkchen; ist das Häkchen schon von Haus aus dort, ist das rechtlich ungültig!)
- und dass die Gefahr für den Verlust und die Beschädigung der Ware bis zur Zustellung der Verkäufer trägt.

Ebenso ist zu beachten, den Rücktritt bekannt zu geben (am besten durch ein EMail), denn **das Zurücksenden allein begründet keinen Rücktritt**. Übrigens ist der Onlinebetreiber verpflichtet, das Produkt binnen 30 Tagen zu liefern, sofern er nicht ausdrücklich auf eine längere Frist aufmerksam macht. Wird eine Ware unbestellt zugestellt, braucht diese auch nicht bezahlt zu werden und kann vom Verbraucher genutzt oder weggeworfen werden, allerdings ist dabei Vorsicht geboten, denn wenn sie versehentlich bei ihm gelandet ist, so hat er den Verkäufer zu verständigen und die Ware auf dessen Wunsch und Kosten zurückzusenden.

All das gilt übrigens auch für Waren aus allen Ländern der Europäischen Union.

Griäß Enk liabe Leitn!

Es is wieda soweit. Das Programm fia heier steht. Das Motto lautet „Schönste Plätze“ und so finden sich do a dementsprechend schneidige Wanderungen. Also! Möds Eich aun ba da Kerstin im Bürgerbüro und sads dabei (Tel: 03862-22501-1407)!

I gfrei mi auf Eich.
Euer Alois



1. April Alles Lila - Erikawanderung

Eine Erikawanderung ist immer eine Reise wert. Dieses Naturschauspiel ist eine einzigartige Augenweide, die man sich nicht entgehen lassen sollte. Diesmal geht's über die Gulsen. (Ca.300hm/8km)

13. Mai Berg und Tal

Wir wandern ab in St. Lambrecht nahe Murau. Es geht am Kalvarienweg hoch zur Wallfahrtskirche Maria Schönanger und weiter nach Zeutschach. Nach einer kräftigen Jause geht's hinein in die Tiefen der wildromantischen Graggerschlucht. (ca. 300hm/10km)

10. Juni Auf sanften Wegen

Wir wandern am Weinweg. Hm! Weinweg? Wein gibt es hier bestenfalls, wenn wir einen solchen mitnehmen oder uns hintennach im Wirtshaus ein Glaserl kaufen. Vom Feistritzsattel im Wechselgebiet geht's Richtung Kummerbauerstadel. (ca. 200hm/10km)

1. Juli Teichalmwanderung „Zum Buchkogel“

Warum immer in die Ferne schweifen, wenn das Gute doch sooo nah liegt. (ca. 250hm/9km)

26. August Von Wasser zu Wasser

Ein wahres Naturjuwel, wenn auch künstlich angelegt, ist die Hirzmannsperre in der Weststeiermark. Dieses Ziel erwandern wir uns ausgehend vom Packer Stausee. (ca. 300hm/10km)

16. September G'schichten aus dem Wienerwald

Nein! Keine Operette. Ein Wanderweg im Helenental bei Baden ist so benannt. Dieses wildromantische, sagenumwobene und vielbesungene Fleckchen im Biosphärenpark Wienerwald bietet seinen Besuchern eine Vielzahl an Ausflugsmöglichkeiten sowie natürlichen und kulturellen Highlights. (ca. 150hm/9km)

14. Oktober Wallfahrt nach Straden

Eine Wallfahrt zu den drei Kirchen am Stradnerkogel steht hier am Programm. Auch dieser sagenhafte Ort wurde schon zum schönsten Platz der Steiermark gekürt. Doch bevor wir dort ankommen, sollten wir bei einer Wanderung am sogenannten Kaskögerlweg zuvor noch unsere Sünden abbüßen. (ca. 150hm/9km)



So machen Sie Ihren Garten „frühlingsfit“

Damit Sie vorbereitet sind, wenn die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht, haben wir für Sie Tipps zusammengestellt mit denen Sie Ihren Garten für den Frühling fit machen.

Machen Sie eine Bestandsaufnahme

Welche Pflanzen haben den Winter überlebt? Schauen Sie genau hin: Nicht alles ist tot, nur weil es auf den ersten Blick so aussieht. Bambus beispielsweise rollt sich bei Frost zusammen und benötigt viel Wasser, um wieder zu Kräften zu kommen.

Planen Sie nach dem Umgraben einen Ruhepuffer ein

Sie sollten – sofern nicht schon im Herbst geschehen – Ihre Beete im Frühling umgraben. Dann die Erde glatt harken, Steine und weiteres Unkraut entfernen. Geben Sie dem Boden schließlich etwas Zeit zum Ruhen, bevor Sie ihn neu bepflanzen. So gelangen wichtige Mikroorganismen wieder an die Oberfläche.

Die erste Aussaat ist ab März möglich

Die Samen mit etwas Erde bedecken, die Stellen andrücken und wässern. Robustere Pflanzen wie die Ringel- oder Kornblume können Sie direkt ins Freiland säen. Sonnenblumen und Kapuzinerkresse sind hingegen empfindliche Pflanzen und sollten auf der Fensterbank vorgezogen werden. Rosen mögen einen tiefen, aber zugleich losen Boden. Lockern Sie die Erde um die Rosen herum regelmäßig.

Schneiden Sie Pflanzen und Baumkronen zurück

Verschaffen Sie den Pflanzen mehr Licht und Raum. Schneiden Sie großzügig ab: Sie könnten mit einem

starken Wachstum und einer guten Blüte belohnt werden. Der Frühling ist ideal, um mehrjährige Kräuter wie Lavendel und Rosmarin oder auch Rosen zurückzuschneiden. Der Boden sollte dafür aber trocken sein. Warten Sie mit dem Schneiden der Obstbäume bis nach dem Frost! Offene Stellen am Baum können so besser verheilen. Im Gegensatz zu Stauden sollten Sie Obstbäume nicht zu radikal kürzen. Ansonsten erhöht sich das Risiko, dass Sie nicht nur Knospen und Triebe abschneiden, sondern, dass in diesem Jahr überhaupt nichts mehr nachwächst!

Säen Sie Gemüse aus

Lockern Sie den Boden auf und entfernen Sie unnötiges Laub und störendes Unkraut. Anschließend düngen Sie die Beete, sofern Sie dies noch nicht im Herbst getan haben. Bei frostfreiem Wetter können Sie Gemüsesorten wie Brokkoli, Porree, Zwiebeln, Erbsen und Spinat einsäen. Wer auf Nummer sicher gehen will, zieht Kräuter oder Gemüsepflanzen zunächst auf der Fensterbank oder in einem Gewächshaus vor.

So düngen Sie Pflanzen und Gartenboden richtig

Gartenpflanzen freuen sich im Frühling über Dünger. Obstgehölze pflanzen Sie in organischen oder Mineraldünger ein. Stauden, Rosen und Rhododendren sollten am besten im April gedüngt werden. Langzeitdünger ist für Pflanzen geeignet, die Blüten oder Früchte entwickeln.

Gutes Gelingen und viel Freude bei Ihrer Gartenarbeit!

Medienvorstellung

Der Bücherfreund
Helfer, Monika
Menschik, Kat Illustrationen
ISBN/EAN 978-3-446-28273-5
Hanser Verlag

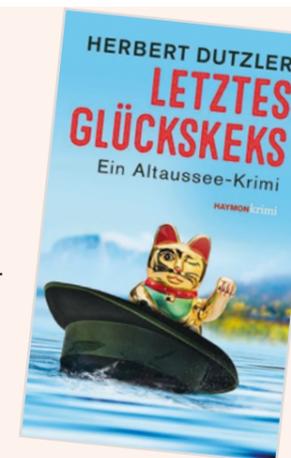
»Mein Vati war der Bücherfreund. Ein blasser Mann, der das Wetter mied und Tag und Nacht über seinen Büchern saß.« Im Krieg erfriert ihm ein Bein. Die Lazarettchwester liest ebenso gern wie er, also heiraten sie. Zusammen leiten sie ein Kriegsofererholungsheim in den Bergen, dessen Schatz eine Bibliothek mit dreitausend Bänden

ist. Dem Vater bedeutet sie nicht weniger als seine Tochter. Als die Kriegsinvaliden weniger werden, soll das Heim einem Hotel weichen. Dort braucht man keine Bibliothek, die Bücher sollen weg. Also beschließt der Vater, sie zu retten. Seine Tochter soll ihm helfen. Monika Helfers Geschichte und Kat Menschiks Bilder erzählen gemeinsam von der Liebe zum Lesen, von Angst und Mut und von der Frage, was ein gutes Buch ausmacht.



Letztes Glückskeks
Dutzler, Herbert
ISBN/EAN 978-3-7099-7967-9
Haymon Verlag

Wenn statt dem großen Glück der Tod winkt, muss Franz Gasperlmaier Yin und Yang wieder in Einklang bringen. Altaussee reloaded! Was die Hallstätter können, können die Altausseer schon lange, denkt sich der Tourismusobmann, als er die chinesische Delegation zuerst beim Trachtenschneider ausstatten lässt und dann zu allerhand Highlights zwischen See und Loser bugsiert. Der Plan:

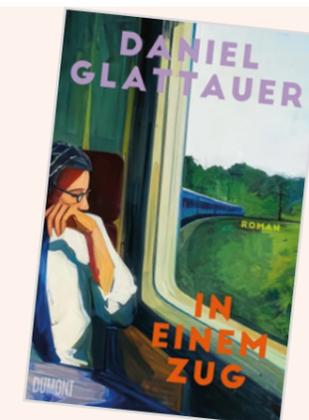


Nachgebaute Altausseer Gebäude sollen im Reich der Mitte neue Märkte erschließen. Und das ist nicht nur dem traditionsbewussten Gasperlmaier höchst suspekt. Als einer der Gesandten tot im Hotelpool treibt und dann verschwindet - noch schlimmer als eine Leiche ist keine Leiche, wenn eine da sein sollte - muss er sich die Frage stellen: Ist einem der demonstrierenden Einheimischen die Sicherung durchgebrannt oder stecken Drahtzieher von ganz anderem Kaliber dahinter?

In einem Zug
Glattauer, Daniel
ISBN/EAN 978-3-7558-0040-8
Dumont Verlag

Eduard Brünhofer, ehemals gefeierter Autor von Liebesromanen, sitzt im Zug von Wien nach München. Nicht unbedingt in der Absicht, sich mit der Frau frühen mittleren Alters im Abteil zu unterhalten. Schon gar nicht in der Absicht, mit ihr über seine Bücher zu sinnieren. Erst recht nicht in der Absicht, über seine Ehejahre mit Gina zu reflektieren. Aber Therapeutin Catrin Meyer, die

Langzeitbeziehungen absurd findet, ist unerbittlich. Sie will mit ihm über die Liebe reden. Dabei gerät der Schriftsteller gehörig in Zugzwang. »Was befähigt einen Autor, über die Liebe zu schreiben?«, fragt sie. »Ihre Frage ist klüger als jede Antwort darauf«, erwidere ich. »Danke. Probieren Sie es trotzdem.«



DER RED ZAC ELEKTROSHOP DER STADTWERKE KAPFENBERG GMBH

Unser Rundum-Service für Sie:

- BERATUNG:** Unser Team berät Sie kompetent und findet die perfekte Lösung für Ihre Bedürfnisse.
- REPARATURWERKSTATT:** Lassen Sie Ihre Geräte fachmännisch reparieren und sparen Sie dadurch Kosten - auch der Reparaturbonus kann bei uns in Anspruch genommen werden.
- ZUSTELLSERVICE:** Bequeme Lieferung direkt zu Ihnen nach Hause.
- GERÄTEINBETRIEBNAHME:** Wir machen Ihr neues Gerät sofort startklar.
- FACHGERECHTE ENTSORGUNG:** Wir entsorgen Ihr Altgerät und das Verpackungsmaterial umweltgerecht - ohne Scherereien für Sie.

Stadtwerkestraße 6, 8605 Kapfenberg
Unsere Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 08.00 – 17.00 Uhr und
Samstag: 08.00 – 12.00 Uhr

RED ZAC Stadtwerke Kapfenberg **stadtwerke kapfenberg**

GRATIS KUNDENPARKPLÄTZE!
Nutzen Sie unsere kostenlosen Parkplätze und unseren barrierefreien Zugang!

Fenstersturz Teil 1

Wir bogen gerade in die spärlich beleuchtete Gasse ein, als ich den Mann in einigen Metern Entfernung bemerkte. Er kniete auf dem Boden und hatte uns den Rücken zugewandt. Ich überlegte, ob er sich übergeben musste und stupste Trixi in die Seite. „Schau“, sagte ich leise.

„Was macht der da?“, fragte sie und verlangsamte ihre Schritte.

„Vielleicht muss er kotzen“, meinte ich mit einem Blick auf das Lokal im oberen Stock des Hauses, aus dessen weit geöffneten Fenstern rockige Klänge und Stimmengewirr drangen.

Da unser Heimweg an dem Mann vorbeiführte, näherten wir uns zögernd. Plötzlich drehte er sich zu uns um. Ich stellte überrascht fest, dass er nicht betrunken aussah.

„Hallo“, sagte er.

Wir grüßten verhalten zurück.

Er deutete auf etwas, das vor ihm auf dem Kopfsteinpflaster lag. „Seht mal, was dem armen Ding passiert ist.“

Wir mussten näher hingehen, um das kleine graue Knäuel im fahlen Schein der Straßenbeleuchtung zu erkennen.

„Oh nein!“, rief ich, als ich sah, dass es ein verletztes Kätzchen war.

Wir beugten uns über das Tier. Es lag unbeweglich auf dem Kopfsteinpflaster, die kleinen Augen angstvoll aufgerissen, und keuchte leise. Nur sein Fell bewegte sich beim Atmen zitternd auf und ab.

„Was hat die Katze?“, fragte Trixi.

„Sie ist aus dem Fenster gefallen“, erklärte er und deutete zum Lokal hinauf.

Ich tastete nach dem Handy in meiner Hosentasche. „Hast du die Tierrettung angerufen?“

„Klar, was denkst du denn?“ Er sah mich entrüstet an.

„Was haben die gesagt?“, wollte Trixi wissen.

„Der Typ hat ziemlich verschlafen geklungen ... Er macht sich angeblich gleich auf den Weg.“

Ich kniete mich vor die Katze. „Sie friert bestimmt“, sagte ich und streckte meine Arme aus, um das Kätzchen auf meinen Schoß zu heben.

„Nicht hochheben!“, warnte er. Sie könnte sich beim Sturz etwas gebrochen haben.“

„Er hat recht, wir sollten besser auf die Tierrettung warten“, stimmte Trixi zu.

„Aber wir können sie doch nicht auf dem Boden liegen lassen!“ Nur mit Mühe konnte ich die Tränen zurückhalten. Ich strich dem Kätzchen ganz sacht über das zitternde Fell. Mir schien, dass es nun langsamer atmete als zuvor.

„Wir müssen weiter“, drängte Trixi.

„Hoffentlich stirbt sie nicht“, sagte ich, nachdem ich meine Hand wieder zurückgezogen hatte.

„Könnt ihr nicht hierbleiben, bis die Tierrettung kommt?“, fragte er.

Ich erhob mich vom Boden. „Wir müssen um eins zu Hause sein, sonst gibt’s Hausarrest.“

„Geht ihr noch zur Schule?“

Ich nickte bestätigend und fragte: „Warst du im Lokal, als es passiert ist?“

„Ja. Sie ist direkt vor meinen Augen runtergefallen. Keine Ahnung, warum.“ Er schüttelte den Kopf.

„Schrecklich“, sagte ich und biss mir auf die Lippe, um nicht loszuheulen. Aus den Augenwinkeln sah ich jemanden auf uns zukommen. Meine Hoffnung, dass es der Mann von der Tierrettung war, schwand, als er mit leicht lallender Stimme rief: „Wo bleibst du denn so lange, Marcel? Jetzt musste ich schon wieder dein Bier bezahlen!“

„Ich bewache die Katze, bis die Tierrettung kommt“, sagte er und deutete auf das zitternde Tier.

Der andere lachte. „Die arme Katze“, höhnte er. „Du flirtest doch nur mit den Mädchen rum.“

„Sie ist aus dem Fenster gefallen!“, rief ich ihm entrüstet entgegen.

Der Typ blieb vor uns stehen und starrte mit glasigen Augen auf das Kätzchen. „Und die hat den Sturz echt überlebt?“, fragte er erstaunt und sah zum Lokal hoch.

„Sie ist auf jeden Fall verletzt. Wie schwer, wissen wir nicht“, erklärte Trixi und zupfte mich am Ärmel.

„Komm, wir müssen los.“

Teil 2 folgt in der nächsten Ausgabe!

Kreuz und Quer

Finden Sie die Lösungen der Rechenaufgabe in dem Gitter rechts wieder. Sie dürfen die Zahlen dort vorwärts, rückwärts, diagonal, waagrecht und senkrecht lesen.

1	0	1	0	1	0
9	8	9	0	1	2
4	9	7	0	4	2
9	1	7	1	7	2
4	0	7	2	1	2
1	7	7	6	7	2

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. 888 + 888 | 7. 1110 x 9 |
| 2. 1111 x 7 | 8. 1000 - 506 |
| 3. 21402 : 2 | 9. 3434 : 2 |
| 4. 33 x 333 | 10. 101 x 72 |
| 5. 7 x 7 x 7 x 7 | 11. 88888 : 2 : 2 |
| 6. 303030 : 3 | 12. (2133 : 3) + 3 + 3 |

Sudoku

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

Auflösung:

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

Aufruf

Um die Seniorenzeitung neu zu beleben und, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, über **Ihr Thema / Ihr Anliegen** zu schreiben, sind wir auf der Suche nach **Gastredakteuren**. Wenn Sie Interesse haben, in der einen oder anderen Ausgabe mitzuwirken, wenden Sie sich bitte an die ISGS Drehscheibe unter 03862 215001.

Wir freuen uns auf Sie!

**WIR
SUCHEN!**



ISGS DREHSCHLEIBE
KAPFENBERG

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

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9:00 - 12:00
Dienstag und Donnerstag 13:00 - 16:00
Im Juli und August nachmittags geschlossen!



Gesundheit
fördern

Vortrag Fit für ein langes Leben

Tipps wie Sie lange selbständig und selbstbestimmt bleiben

Termin: 26.3.2025
Zeit: 10:00 - 11:30
Ort: ISGS Drehscheibe

Kostenlos! Anmeldung 03862 21500-11



miteinander
lernen

Nähcafé

Treffen in gemütlicher Runde, um Kleidungsstücke zu ändern, flicken oder neu zu stylen

Termine: jeden 1. und 3. Mittwoch, ab 5.3.2025
Zeit: 16:00 - 19:00
Ort: ISGS Drehscheibe

Kostenlos! Anmeldung 03862 21500

Vortrag Essen für die Zukunft

Viele Tipps und Tricks, wie klimafreundliche Ernährung einfach in den Alltag integriert werden kann

Termin: 23.4.2025
Zeit: 10:00 - 11:30
Ort: ISGS Drehscheibe

Kostenlos! Anmeldung 03862 21500-11

Internet wir kommen

Sicherheit rund ums Internet, Hilfe bei der Einrichtung von ID-Austria.

Termin: 9.4.2025
Zeit: 9:00 - 12:00
Ort: ISGS Drehscheibe

Kostenlos! Anmeldung 03862 21500

Letzte Hilfe Kurs

Ratschläge wie Sie Sterbenden gut beistehen können, Infos zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Anmeldung 03862 21500

Termin: 21.5.2025
Zeit: 14:00 - 18:00
Ort: ISGS Drehscheibe
Kosten: € 10,- pro Person

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, Pixabay, Stadtgemeinde Kapfenberg, 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 1/2025: **31.5.2025**