

KAPFENBERGER SENIORENZEITUNG

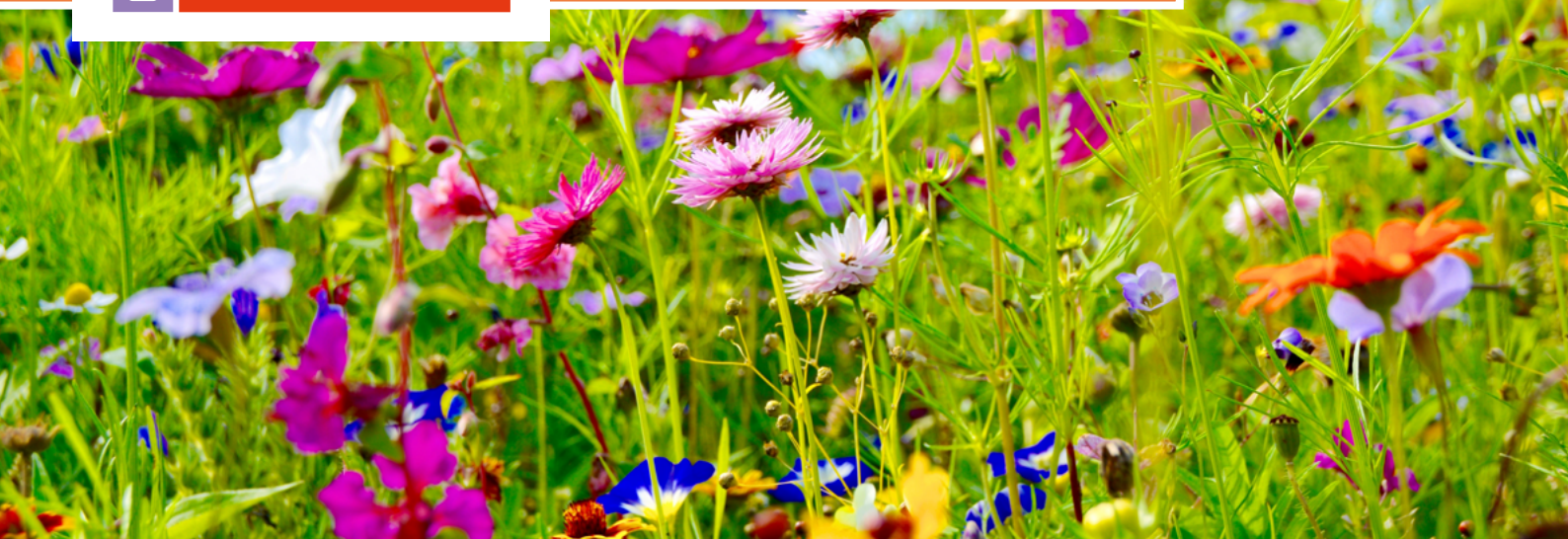


ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG



KAPFENBERG

AUSGABE 2/2025



IM PORTRÄT Monika Adelpoller



THEMEN

Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen gesucht
Sturzpräventionskurs im ISGS
Myokine - die Boten- und Heilstoffe der Muskeln
Genussvolle Rezepte & Gedächtnistraining

Liebe Seniorinnen und Senioren!

Die ISGS Drehscheibe ist eine anerkannte Einrichtung in Kapfenberg, die sich auch speziell mit der Freiwilligenarbeit beschäftigt. Freiwilligenarbeit ist für Senior:innen aus mehreren Gründen sehr sinnvoll und wichtig. Sie bietet die Möglichkeit, aktiv zu bleiben, soziale Kontakte zu pflegen und sich sinnvoll zu engagieren. Das kann das Gefühl von Einsamkeit verringern und das Wohlbefinden steigern. Außerdem können Senior:innen durch Freiwilligenarbeit ihre Erfahrungen und Fähigkeiten weitergeben, was sowohl ihnen selbst als auch den Menschen, denen sie helfen, zugutekommt. Insgesamt trägt Freiwilligenarbeit dazu bei, das Leben im Alter erfüllter und sozialer zu gestalten.

Senior:innen können sich auf viele verschiedene Weisen in der Freiwilligenarbeit einbringen. Zum Beispiel können sie in sozialen Einrichtungen wie Altenheimen, Kindergärten oder Hospizen helfen, indem sie Zeit mit den Menschen verbringen, vorlesen oder einfach nur zuhören. Sie können auch bei gemeinnützigen Organisationen mitarbeiten, bei Veranstaltungen unterstützen oder bei der Organisation von Aktivitäten helfen. Manche Personen engagieren sich auch online, zum Beispiel durch das Schreiben von Briefen oder

das Unterstützen bei digitalen Projekten. Wichtig ist, dass sie eine Tätigkeit wählen, die ihnen Freude bereitet und zu ihren Fähigkeiten passt.

Gerade jetzt suchen wir Senior:innen für einige unserer Freiwilligenprojekte im ISGS. Für das *** Reparaturcafé**, wo es um die Reparatur von Klein-Elektrogeräten wie Kaffeemaschinen geht, suchen wir aktive Senior:innen, die gerne basteln und tüfteln. Weiters werden wir nach der Sommerpause mit einem Leseprojekt in den Kapfenberger Kindergärten beginnen, wo *** Senior:innen, die gerne vorlesen**, herzlich willkommen sind. Sind Sie interessiert? Es würde uns freuen, wenn Sie uns anrufen (Tel: 03862 21500) und mitmachen.

Weiters werden wir im Projekt **„Kompetenzen im Wandel: Erfahrungen“** mitmachen. Ziel des Projektes ist es, die Kompetenzen älterer Menschen in der nachberuflichen Lebensphase zu fördern und ihnen die Möglichkeit zu geben, ihr wertvolles Wissen und ihre Fähigkeiten strukturiert an andere weiterzugeben. Sobald wir konkrete Infos zu diesem Projekt haben, werden wir wieder an Sie herantreten.

Inhalt

Das Portrait Josef Graßmugg	S. 3	Genussvoll & gesund Julia Maierhofer, BSc.	S. 8	Gartenecke	S. 12
Soziales ISGS Drehscheibe	S. 5	Sturzprophylaxe Teil 2 Michaela Krenn, BSc.	S. 9	Medienvorstellungen Gabriele Mandl	S. 13
Kirchenfenster St. Martin Mag. ^a Sabine Krenn	S. 6	UNO Dr. Josef Kaltenböck d.J.	S. 9	Schreibschmiede	S. 14
Myokine Mag. Günter Peroutka	S. 7	Wanderfahrten Alois Schmid	S. 10-11	Gedächtnistraining	S. 15
				Ankündigungen	letzte Seite

Monika Adelpoller - ihre Zeit für „ihre Leute“

Begeben wir uns auf eine Zeitreise ins Jahr 1960. John F. Kennedy wird zum 35. Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika gewählt. In einem Hamburger Nachtclub tritt erstmalig die britische Rockgruppe „The Beatles“ außerhalb von Großbritannien auf. In Salzburg wird das neue Festspielhaus eröffnet. In Bayern stirbt Hans Albers und im Kapfenberger Werksspital erblickt Monika Fabing das Licht der Welt.

Schon in jungen Jahren hat Monika ihren Johann geheiratet und bereits seit 1977 kennt man sie in Kapfenberg als Monika Adelpoller. Lange Zeit war die Welt für die beiden in Ordnung. Das Ehepaar hatte drei Kinder. Mittlerweile gibt es bereits sieben Enkelkinder und zwei Urenkel.

46 Jahre lang waren sie verheiratet, als der Gatte plötzlich schwer erkrankte und vor drei Jahren innerhalb kürzester Zeit verstarb.

Herr Adelpoller war bei der Firma Böhler beschäftigt gewesen. Seine Frau die letzten vier Jahre bis zu ihrem Pensionsantritt bei der Securityfirma G4S. In ihren Zuständigkeitsbereich fiel die Parkraumüberwachung in Bruck und Mürzzuschlag. Es war eine Zeit, in der sie leider viele negative Erfahrungen machen musste.

Davor war sie als Wirtschafterin im Pfarrhof bei Giovanni Prietl tätig.

Bereits seit 2009 betreut Frau Adelpoller jeden Dienstag von 17:00 – 20:00 Uhr den „Aktivtreff“ in der Hochschwabsiedlung. Sie übernahm diese Aufgabe im Europahaus von Willi Payer und Wolfgang Kreiner.

Nach wie vor gibt es vor allem ein gewisses Stammpublikum, das zu den wöchentlichen Treffen erscheint. „Neue“ Gäste sind aber jederzeit willkommen – sogar erwünscht!

Vor allem das Karten spielen steht immer wieder hoch im Kurs. Auch Tanznachmittage und –abende werden angeboten.

Obwohl es „Aktivtreff“ heißt, spricht nichts dagegen, wenn man sich einmal nur trifft, um miteinander zu tratschen.

Die Besucherinnen und Besucher werden von Monika Adelpoller als „ihre Leute“ bezeichnet – und mit Getränken versorgt.

So wie in den anderen Kapfenberger Siedlungsgebieten, steht auch in der Hochschwabsiedlung der traditionelle Maibaum. Als Standort bietet sich natürlich das Kommunikationszentrum „Europahaus“ an. Leider gibt es mittlerweile zu wenig freiwillige Helfer – und auch Gäste – um ein festliches Maibaumumschneiden zu organisieren. Aber das kann sich ja wieder ändern...

Wenn Frau Adelpoller gerade nicht mit der Vorbereitung oder Durchführung von Aktivtreffen beschäftigt ist, widmet sie sich gerne ihren anderen Hobbys. Vor allem Handarbeiten und Basteln stehen bei ihr hoch im Kurs.

In der Sommerpause – so wie es die Schulferien gibt, gibt es auch die Aktivtrefferferien – zieht es sie regelmäßig zu ihrem Wohnwagen nach Kärnten.

Falls es aber in Kapfenberg größere Veranstaltungen gibt, die ohne ehrenamtliche Unterstützung nur schwer durchführbar wären, ist Monika Adelpoller immer wieder zur Stelle. Beispiele dafür sind die „Steirische Roas“ vor zwei Jahren, als sie bei den Floningern mithalf, oder die jährlich stattfindenden „Kapfenberger Seniorentage“.

Für den Fall, dass sie selbst irgendwann Unterstützung benötigt, ist es beruhigend, dass ihr ältester Sohn mit seiner Familie im gemeinsamen Haus im „Grenzgebiet“ des Rainweges, auf der St. Lorenzener Seite, wohnt.

Derzeit aber steht Monika Adelpoller noch mit beiden Beinen fest im Leben!



Sturzprävention – Lebensqualität durch Bewegung

Stürze bleiben vor allem im Alter nicht ohne Folgen. Dazu zählen Verletzungen, Angst vor weiteren Stürzen und die Einschränkung der Aktivitäten. Das muss nicht sein. Mit dem Angebot von „Trittsicher & aktiv“ können Sie gezielt vorbeugen. Machen Sie mit! Jeder Dritte über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Mit Sturzprävention können schwere Stürze verhindert werden. Ein kostenloses Trainingsprogramm fördert die Beweglichkeit ebenso wie die Selbstständigkeit und beugt Problemen im Alltag vor.

In einem 12-wöchigen Sturzpräventionskurs mit Einheiten zu je 50 Minuten verbessern die Teilnehmenden in Kleingruppen durch spezielle Übungen Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung bekommen sie individuelle Tipps, wie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt und Stürzen vorgebeugt werden kann. Durch regelmäßige Übungen, die auch zuhause

durchgeführt werden können, verbessert sich die Selbsteinschätzung und die Lebensqualität steigt.

Kursbeginn: 17.9.2025, 16:00 Uhr
ISGS Kapfenberg, Grazer Straße 3

Information und Anmeldung:
Community Nursing Kapfenberg,
DGKP Barbara Sterlinger und Guido Prosegger
03862/ 21500-11
community.nurse@isgs.at



Nutzen Sie das kostenlose Angebot der Sozialversicherungsträger ÖGK, BVAEB und SVS, das von den Community Nurses Kapfenberg, der externen Organisationsstelle umgesetzt wird! Das Angebot ist eine Maßnahme der österreichweiten Vorsorgestrategie – finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur. Weitere Informationen zum Angebot finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/trittsicher.

Trittsicher & aktiv wird finanziert und gefördert von:



Lesen verbindet Generationen

Über die Kapfenberger Freiwilligenbörse suchen wir ehrenamtliche „Vorlesepatinnen und Paten“!

Wir suchen freundliche und engagierte Personen, die den Kindern in den Kapfenberger Kindergärten und in der Kinderkrippe einmal in der Woche vorlesen und ihnen somit die Freude an Büchern und Geschichten näherbringen. Wenn Sie gerne einen Teil Ihrer Freizeit mit Kleinkindern verbringen und Freude am Vorlesen haben, so freuen wir uns auf Ihre Mithilfe!

Warum ist Vorlesen so wichtig?

Vorlesen fördert nicht nur die Sprachentwicklung der Kinder, sondern auch ihre Fantasie, Kreativität und sozialen Kompetenzen. In einer liebevollen Vorleseatmosphäre entdecken die Kinder neue Welten und erfahren eine wertvolle Zeit der Nähe und Aufmerksamkeit.

Wir bieten: Ein herzliches Team und eine angenehme Atmosphäre sowie die Möglichkeit, sich aktiv mit Kindern zu beschäftigen und die Freude am Umgang mit Kindern zu erleben

Wenn Sie Lust haben, regelmäßig Geschichten vorzulesen und dabei unsere Kleinen zu begleiten, melden Sie sich bitte bei uns! Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich – viel wichtiger sind Spaß am Vorlesen und die Freude daran, den Kindern etwas Gutes zu tun.

Information und Kontakt:

Susanne Mandl, Freiwilligenkoordinatorin
der ISGS Drehscheibe
03862 21500
office@isgs.at

Die Kirchenfenster von St. Martin

Die Friedhofskirche St. Martin geht auf das 12. Jahrhundert zurück. Zu den vielen Kostbarkeiten dieser Kirche zählen auch zwei gotische Fenster, datiert um 1400, deren Originale im Museum Kapfenberg ausgestellt sind. 1981 fertigte Glasermeister Wolfgang Oppitz Repliken an, um die Originale an ihrem ursprünglichen Ort, links und rechts vom Hauptaltar, zu ersetzen.

Im Mittelalter wurden Kirchenfenster in der Regel von verschiedenen Gruppen oder Einzelpersonen bezahlt, die entweder aus religiösen, sozialen oder politischen Motiven handelten. Zu den Hauptzahlern gehörten Adelige, Kirchen und Klöster, Bürgerschaften und Zünfte oder reiche Einzelpersonen. In unserem Fall handelt es sich um einen Handwerksmeister und seine Frau. Ihre Namen sind nicht bekannt.



Im Museum werden die Fenster nebeneinander präsentiert

Stifter wollten nicht nur ihre Großzügigkeit zeigen, sondern sich gesellschaftliches Ansehen „erwerben“ und auch in der religiösen Gemeinschaft verewigt werden. Daher ließen sie sich gerne betend darstellen. Es war auch üblich, das Familienwappen, oder wie hier das Zunftzeichen, in die Darstellung einzubinden. Und genau das führte beim linken Fenster zu einer jahrelangen Falschinterpretation. Das Zunftzeichen rechts vom Mann wurde als Beil angesehen und daher ist in der gesamten Literatur von einem

„Hackenschmied und seiner Frau“ die Rede. Verwunderlich dabei ist die Tatsache, dass der Stiel der vermeintlichen Axt nach links immer schmaler wird. Bei jedem stärkeren Hieb würde der Stiel dieser Axt brechen. Vor ein paar Jahren erhielt ich Besuch von der Akademie der Wissenschaften, da eine Neuauflage eines Buches über historische Kirchenfenster geplant war. Bei der Besichtigung sagte der Experte sofort, dass hier das Zunftzeichen eines Schuhmachers – ein Halbmondmesser – dargestellt wäre.



Ein jahrelanger Irrtum wurde somit aufgeklärt. Wahrscheinlich hat dieser Schuhmachermeister sogar den Bau des gesamten Presbyteriums finanziert, da das Handwerkszeichen auch am Schlussstein zu sehen ist.

Historisches Zunftzeichen mit Halbmondmesser

Beschreibung: Die beiden Bleiglasfenster bestehen aus unterschiedlich großen Glasflächen, die durch Blei(ruten) zusammengefügt sind. Das knieende Stifterehepaar trägt hellblaue Kleidung. Der Hintergrund beim Mann ist grün, bei der Frau weinrot. Über ihren Köpfen befinden sich Spruchbänder mit dem Text „ora pro me“ („bete für mich“). Beim Zunftzeichen auf der linken Seite ist ein Sprung im Glas zu erkennen.



Detail: Das als Hacke interpretierte Schuhmacher-Zunftzeichen

Myokine: Boten- und Heilstoffe der Muskeln

Wer sich muskulär anstrengt, bleibt länger gesund. Erst in jüngster Zeit wurden die Botenstoffe entdeckt, mit denen unsere Muskulatur den ganzen Organismus schützt: die Myokine. Sie sind es, die unser Immunsystem stärken, Herz und Gehirn fit halten, unseren Stoffwechsel auf Trab bringen und sogar bei der Bekämpfung von Tumoren helfen können. Nur Muskeln, die wir entsprechend bewegen, schütten Signalstoffe aus. Freigesetzt werden sie allerdings nur bei muskulärer Anstrengung. Wie neue Untersuchungen zeigen, lohnt es sich in jedem Alter, Kraftsport zu treiben oder damit anzufangen – sogar mit über Neunzig!

Prof. Dr. Ingo Froböse, Sportwissenschaftler und Präventionsexperte, sagt: „Muskularbeit ist ein Lebensmittel, das wir grundsätzlich immer brauchen, denn die Muskulatur ist unser größtes Stoffwechselorgan“. Mit den 656 Muskeln der Skelett- oder Bewegungsmuskulatur, die 40 bis 50 Prozent unserer Körpermasse ausmachen, steht und fällt deshalb buchstäblich unsere Gesundheit. Muskeln bekommen Energie aus unserer Nahrung, die bei der Verdauung in ihre Bestandteile zerlegt und ans Blut abgegeben werden. Sie gelangen in den gesamten Organismus und werden in den Minikraftwerken unserer Zellen, den Mitochondrien (mit eigener DNA) abgegeben. Je nach Zelle und Zelltyp sind in ihnen etwa 1000 bis 2000 Mitochondrien zu finden. Herz- und Nervenzellen können sogar bis 6000 dieser Organellen aufweisen. In der inneren Membran befinden sich die Proteinkomplexe der Atmungskette. Bei der Zellatmung entsteht durch einen „chemosmotischen“ Prozess Energie in Form von Adenosin Tri Phosphat, kurz ATP. ATP ist sicher das wichtigste Molekül als Energiequelle für unseren ganzen Organismus und fungiert als Zwischenspeicher. Täglich produziert der Körper etwa eine ATP-Menge in der Größenordnung unseres Körpergewichts. Eine körperlich inaktive Lebensweise reduziert auch die Anzahl der Mitochondrien, genauso wie umgekehrt ein erhöhter Bedarf bei regelmäßigen Training zu einer Steigerung führt. Mitochondrien steuern auch

unsere Körperabwehr und aktivieren das Immunsystem sofort, wenn Viren versuchen, in die Zellen einzudringen. Muskeln leisten einen wichtigen und bisher unterschätzten Beitrag für unsere Gesundheit durch Boten- und Heilstoffe. Diese speziellen Proteine, die Myokine, werden von den Muskelzellen, den Myozyten, während der Muskelkontraktion freigesetzt. Sie spielen eine wichtige Rolle in der Kommunikation zwischen Muskeln und anderen Organen wie dem Gehirn, der Leber, dem Fettgewebe und dem Immunsystem. Einige Myokine sind aktiv an der Regulation zentraler Stoffwechselprozesse beteiligt, andere entfalten immunmodulierende und entzündungshemmende Effekte, spielen eine entscheidende Rolle bei der Regeneration und fördern die Neuroplastizität im Gehirn. Es gibt etwa 3000 Myokine (unterschiedliche), bekannt sind nur rund 600. Werden Muskeln kaum oder gar nicht benutzt, so bilden sie sich zurück. Viele Trainingseinheiten lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren: z.B. Kniebeugen, Planks (im Unterarmstütz), Stiegensteigen.

Muskeln müssen ermüdet werden, um dann eine Ruhephase zu bekommen. Die Muskeln wachsen nämlich nicht bei Training, sondern wenn sie sich erholen. Deshalb trifft auf uns insgesamt das amerikanische Sprichwort zu: „Use it or lose it“ („Benütze oder verliere es“).

Prof. Dr. Ingo Froböse: „Muskeln, die Gesundmacher“ Ullstein Verlag



Genussvoll & gesund – Ernährung als Schlüssel fürs Älterwerden

Mit zunehmendem Alter verändert sich unser Körper: Die Muskelmasse nimmt ab, die Verdauung wird träger, das Immunsystem reagiert langsamer und die Knochendichte reduziert sich. Viele dieser Veränderungen lassen sich jedoch positiv beeinflussen – durch eine ausgewogene Ernährung, die nicht nur den Körper stärkt, sondern auch Genuss und Lebensfreude schenkt.

Mehr Eiweiß für starke Muskeln

Besonders wichtig im Alter ist der Erhalt der Muskelkraft. Wer sich regelmäßig bewegt und ausreichend Eiweiß zu sich nimmt, beugt dem natürlichen Muskelabbau vor. Ideal sind 1 bis 1,2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich – verteilt auf alle Mahlzeiten. Gute Eiweißquellen sind Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch, Eier oder mageres Fleisch.

Kalzium und Vitamin D für stabile Knochen

Osteoporose – also die zunehmende Brüchigkeit der Knochen – betrifft viele ältere Menschen. Eine ausreichende Versorgung mit Kalzium kann dem vorbeugen. Besonders reich an Kalzium sind Milchprodukte, Brokkoli, Grünkohl, Mandeln und Sesam. Ebenso wichtig: Vitamin D, das durch Sonnenlicht gebildet wird. In den Wintermonaten kann eine gezielte Nahrungsergänzung sinnvoll sein – am besten nach Rücksprache mit der Hausärztin oder dem Hausarzt.

Das Immunsystem stärken

Ob Erkältungssaison oder Infektanfälligkeit – ein gut versorgter Körper kann sich besser schützen. Vitamine (vor allem C, D und E), Zink und Omega-3-Fettsäuren leisten dabei wertvolle Dienste. Diese finden sich in frischem Obst und Gemüse, Nüssen, Vollkornprodukten und pflanzlichen Ölen wie Lein- oder Rapsöl. Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum bringen nicht nur Geschmack auf den Teller, sondern auch zusätzliche Vitalstoffe.

Verdauung sanft unterstützen

Viele ältere Menschen klagen über Verstopfung oder Blähungen. Dagegen helfen Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse, Hülsenfrüchten oder Leinsamen – und ausreichend Flüssigkeit. Etwa 1,5 Liter Wasser oder ungesüßter Kräutertee täglich sind ideal, um den Darm in Schwung zu halten.

Fazit

Gesunde Ernährung im Alter ist kein Verzicht, sondern ein liebevolles Kümmern um sich selbst. Wer auf Knochen, Immunsystem, Muskeln und Verdauung achtet – und das mit Genuss – legt den besten Grundstein für ein aktives, vitales Leben im Alter.

Gemüseauflauf mit Hirse und Schafskäse

80g Hirse
1 Zucchini
1 Karotte
1 kleiner Zwiebel
Olivenöl
100g Schafskäse
1 Ei
Oregano, Salz, Pfeffer

2 Portionen

Zubereitung:

1. Hirse in doppelter Menge Wasser dünsten.
2. Gemüse würfelig schneiden und in Öl dünsten.
3. Alles mit dem zerbröselten Schafskäse, Ei und Gewürzen vermengen.
4. In eine Auflaufform geben und mit Olivenöl beträufeln.
5. Bei 180°C ca. 25 min. backen.

Fit durchs Jahr in Kapfenberg: Sturzprophylaxe TEIL II

Von Balance und von der Kraft hängt viel ab: Wer stand- und gang sicher ist, bleibt selbstständig und mobil. Die Möglichkeiten der Freizeitgestaltung vergrößern sich und steigern damit die Lebensqualität erheblich. Mit Balancetraining können Sie Ihre Körperhaltung, Koordination und das Gleichgewicht verbessern. Mit Krafttraining steigern Sie Ihre Mus-

kelkraft und halten Ihre Knochen stark und stabil. Integrieren Sie einfache Übungen in Ihren Alltag und steigern Sie die Dauer und Intensität der Übungen nur langsam. Sprechen Sie jedoch vorher mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob die Übungen für Sie geeignet sind.

Viel Spaß beim Üben!

ÜBUNG 1

Fersen-Zehenstand

Stellen Sie sich aufrecht vor einen Tisch (stabilen Sessel etc.) hin. Heben Sie die Fersen langsam vom Boden hoch und verlagern Sie das Gewicht auf die Zehen, dann senken Sie die Ferse wieder ab. Wer genug Beweglichkeit in den Sprunggelenken hat, verlagert das Gewicht danach auf die Fersen. Wenn es Ihnen möglich ist, halten Sie sich nicht an. Wenn Sie doch Unterstützung brauchen, versuchen Sie das Gewicht auf den Beinen zu lassen und sich nicht mit den Armen aufzustützen.

Wiederholen Sie den Fersen-Zehenstand noch bis zu 10x. Sie können die Übung mehrmals täglich durchführen.



ÜBUNG 2

Auf einem Bein stehen

Verlagern Sie das Gewicht langsam auf eine Seite, bis Sie das Bein der anderen Seite vom Boden abheben können. Halten Sie diese Position für einige Sekunden. Danach wechseln Sie das Bein. Zur Sicherheit stellen Sie sich in den Türstock oder zwischen zwei Sessel, um sich bei Bedarf anhalten zu können. Diese Übung kann sehr gut in den Alltag integriert werden. Bspw. beim Zähneputzen, Kochen etc.



Die UNO

Ich bin wohl nicht der Einzige, den die täglichen Nachrichten völlig zu überfordern drohen. Das beginnt bei dem furchtbaren Attentat in Graz, zieht sich über die aufgeflammtten Kriege bis hin zu den weltweiten Krisen, allen voran die Klima- und massive Umweltkrise. Zuletzt tauchte mit Drohungen aus Russland sogar wieder das Damoklesschwert der atomaren Vernichtung über uns auf, das wir in den letzten Jahrzehnten verdrängt hatten.

Angesichts dieser Krisen und Drohungen versprechen Populisten das Heil in nationalistischer Kleinstaaterei und einem (unrealistischen) Zurück in vermeintlich besseren alten Zeiten. Und schaden damit Institutionen, die dafür geschaffen wurden, solche riesigen grenzüberschreitenden Probleme zu lösen. Die wichtigste darunter ist die UNO, die das Potential hätte, diesen Problemen effizient zu begegnen.

Die UNO wurde auf massives Betreiben des amerikanischen Präsidenten Franklin D. Roosevelt und von seinem Nachfolger Harry Truman unmittelbar nach dem unglaublichen Leid des Zweiten Weltkriegs, der über 50 Millionen Menschen das Leben kostete und weltweit unglaubliche Verwüstungen anrichtete, eingerichtet. Die UNO sollte eine solche Katastrophe zukünftig verhindern und unter anderem

- den Weltfrieden und die internationale Sicherheit erhalten,
- die freundschaftliche Beziehung zwischen den Nationen fördern,
- internationale Zusammenarbeit aller Art fördern und
- die Menschenrechte verwirklichen.

Dazu wurden entsprechende Strukturen geschaffen, darunter als wichtigste die Generalversammlung, der Sicherheitsrat und der Internationale Gerichtshof in Den Haag. Die Amtssitze sind in New York, in Genf und bei uns in Wien. Der UNO gehören mittlerweile faktisch alle anerkannten Staaten an!

Die UNO hat vor allem in den ersten Jahrzehnten dazu beigetragen, dass Konflikte wie die Suezkrise

oder die Zypernkrise gemeistert werden konnten. Dazu kamen viele humanitäre Aufgaben, mit welchen sie etwa durch die Gesundheitsorganisation WHO oder die Flüchtlingshilfe UNRWA (Sitz in Wien) menschliches Leid deutlich milderte oder durch die UNESCO weltweite Bildung forcierte oder Kulturschätze sicherte, denken wir nur an unsere UNESCO-Weltkulturerbestätten. Auch im Umweltbereich bemüht sich die UNO um weltweite Lösungen wie zuletzt auf der UN-Tiefseekonferenz in Frankreich.

Doch von Anfang an litt die UNO daran, dass ihr nicht die Macht übertragen wurde, die notwendig wäre, die vereinbarten Ziele tatsächlich umzusetzen. Darüber hinaus verhindert das Vetorecht der Mächte USA, Russland, China, Großbritannien und Frankreich alles, das gegen deren Interesse stünde. Die UNO ist bei der Umsetzung ihrer Beschlüsse auf die Hilfe ihrer Mitglieder angewiesen, da sie keinen eigenen militärischen oder polizeilichen Machtapparat besitzt.

Unter all diesen Defiziten litt die UNO. Vor allem als sich die USA zunehmend als „Weltpolizist“ (Ronald Reagan) sahen und entsprechend agierten, verkümmerte die UNO zur humanitären Organisation, die heute politisch ein Schattendasein führt.

Doch angesichts der massiven weltweiten Probleme, die nur mit international übergreifenden Maßnahmen zu lösen sind, sollte sich die Menschheit wieder auf die UNO besinnen! Man braucht nichts Neues erfinden, denn die Strukturen dafür wären bereits vorhanden. Doch um effizient agieren zu können, müssten innerhalb der UNO die Vetorechte beseitigt werden und ihr entsprechende Exekutivgewalt zur Verfügung gestellt werden. Alle Nationen, die ein Interesse an der Lösung der massiven Bedrohungen durch die oben angeführten Krisen haben, sollten entsprechenden Druck auf die Großmächte üben.

Servus die Wadln! Griaß Enk die Buam! Küss die Hand die Damen!

Drei beeindruckende Wanderungen homma heier scha hinter uns.

Das absolute Highlight wor die Erikawanderung: Olles in Lila getaucht, wia in aner Märchenwölt. So schön is a des sölten.

Recht ansprechend wor a die Wanderung von St. Lambrecht über Schönanger und zum Abschluss durch die Graggerschlucht.

Situationselastisch, wia mia san, gabs zum wiederholten Mal den Bahnweg am Semmering. Deismoi ollerdings ba herrlichn Wetter. A bled, wenns durt net in Strömen regnt.

Drei geschmeidige Wanderungen stengan im Herbst no aun. Restplatzln fia Bewegungsfreudige gibts no. Ende August gehts in die Weststeiermark zum Na-

turjuwel Hierzmannstausee. Im September steht der Biospährenpark Wienerwald/Helenental am Programm und im Oktober gibts no amoi an Höhepunkt mit aner Reise noch Straden, net oba ohne zuvor am Kaskögerlweg gewandert zu sein. Liebe Grüße Alois



alles lila



Durch den Märchenwald



Im Kräutergarten St. Lambrecht



Bahnweg Semmering



Bahnweg



St. Lambrecht - Graggerschlucht



Maria Schönanger



Gragger-Schlucht



Am 20-Schilling-Blick

Schafgarbe (Achillea millefolium)

Die Schafgarbe ist eine „Erste-Hilfe-Pflanze“. Sie war früher als Kriegerkraut bekannt und geschätzt, da sie als Wundkraut bei Hieb- und Stichverletzungen eingesetzt wurde. Die Schafgarbe wirkt blutstillend, entzündungshemmend und wundheilend. Die griechische Mythologie erzählt, dass Achilles einem Krieger mithilfe der Schafgarbe das Leben gerettet hat.

Heute ist die Schafgarbe ein Klassiker unter den Frauenkräutern und eine sanfte Kriegerin, da sie u.a. krampflösend wirkt. „Schafgarbe im Leib, tut wohl jedem Weib“

Sie wirkt tonisierend auf die Venen, ihre Bitterstoffe machen sie zu einer wertvollen Magen- und Dampfpflanze. Sie wirkt blähungswidrig und verdauungsfördernd.

Auch bei unreiner Haut greift man gerne auf die Schafgarbe zurück.

Die Schafgarbe hat einen sehr würzigen Geschmack und eignet sich daher vor allem als Zutat für Kräutersalze, Nudelteig, Kräuterbutter, Brotaufstriche oder Gewürzessig. Verwende dafür die jungen, zarten Blätter. Aber auch im Salat oder zu Gemüsegerichten passt Schafgarbe. Einfach zarte Blätter und auch Blüten fein geschnitten in den Salat oder zu Mischgemüse dazu geben.



Nudelsalat mit Schafgarbe

1 Handvoll
Schafgarbenblätter
2 Tomaten
1 kleine Zwiebel
200 g Vollkornnudeln
Olivenöl, hellen Essig
Salz und Pfeffer

2 Portionen

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen und kurz mit kaltem Wasser abbrausen, damit sie nicht kleben.
2. Zwiebel und Tomaten in feine Würfel schneiden. Schafgarbe kleinschneiden und alles unter die noch warmen Nudeln mischen.
3. Mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Mindestens eine halbe Stunde abkühlen und durchziehen lassen. Als Dekoration eignen sich gelbe Blüten vom Johanniskraut, Echtem Labkraut, Löwenzahn oder der Nachtkerze.



Medienvorstellung

Aenne und ihre Brüder - die Geschichte meiner Mutter Beckmann, Reinhold

Ullstein Verlag

ISBN: 978-3-548-06994-4

Das Leben von Reinhold Beckmanns Mutter Aenne war früh von Verlusten gezeichnet. Ihre eigene Mutter starb, als sie noch ein Baby war. Aennes vier Brüder kamen alle nicht mehr aus dem Krieg zurück. Anders als viele ihrer Generation hat die Mutter von Reinhold Beckmann über diese Zeit

nie geschwiegen. So blieben ihre Brüder und Eltern immer gegenwärtig in Gesprächen, Fotos und Erinnerungen. Beckmann erzählt die Geschichte seiner Mutter und die seiner Onkel Franz, Hans, Alfons und Willi zwischen hartem Alltag auf dem Dorf, katholischer Tradition und beginnender Diktatur. Und davon, was der Krieg mit Menschen macht, wenn keiner zurückkehrt.



Ms Darling und ihre Nachbarn Sampson, Freya

Dumont Verlag

ISBN: 978-3-8321-6851-3

Dorothy Darling, 77 Jahre alt und misstrauische Eigenbrötlerin, lebt schon fast ihr halbes Leben in Shelley House im beschaulichen Chalcot. Wachsam beobachtet sie das Treiben ihrer Nachbarn, unternimmt regelmäßige Kontrollgänge, führt Buch über Fehlritte und schreibt Beschwerdebriefe. Als die 25-jährige Kat, die nicht nur pinke Haare hat, sondern auch noch ein schrottreifes Auto fährt, (illegalerweise!) bei Dorothys Nachbarn Joseph zur Untermiete einzieht,

wittert die alte Dame Ärger. Doch der kommt plötzlich von ganz anderer Seite: Shelley House soll abgerissen und durch ein Gebäude mit Luxusapartments ersetzt werden. Joseph demonstriert vor dem Büro des Vermieters und wird kurz darauf bewusstlos in seiner Wohnung aufgefunden. Was geht hier vor sich? Und wer kümmert sich jetzt um Josephs Hund? Kat und Dorothy müssen sich verbünden, um den Frieden wiederherzustellen und Shelley House zu retten. Eine scheinbar unmögliche Allianz, denn ebenso wie Dorothy hält auch Kat ihre Mitmenschen gern auf Abstand. Aber vielleicht lohnt es sich ja doch, die eigenen Vorbehalte über Bord zu werfen?



Tod auf der Donau Maxian, Beat

Goldmann Verlag

ISBN: 978-3-442-49594-8

An einem Apriltag sorgt in Wien der Tod einer bekannten Modezarin für Aufsehen: Ihre Leiche wird unweit ihres Hauses aus der Alten Donau geborgen, und bei ihr entdeckt die Polizei eine rätselhafte Halskette. Sarah Pauli, Journalistin beim Wiener Boten mit einem Faible für Aberglauben,

wird auf den Fall aufmerksam und stößt auf eine Spur zum Friedhof der Namenlosen. An dem sagenumwobenen, nebelverhangenen Ort, an dem seit langer Zeit niemand mehr bestattet wird, hat jemand ein neues Kreuz abgelegt. Die mysteriöse Inschrift gibt Sarah Rätsel auf und dann wird eine weitere Tote aus der Donau gezogen.



Fenstersturz Teil 2

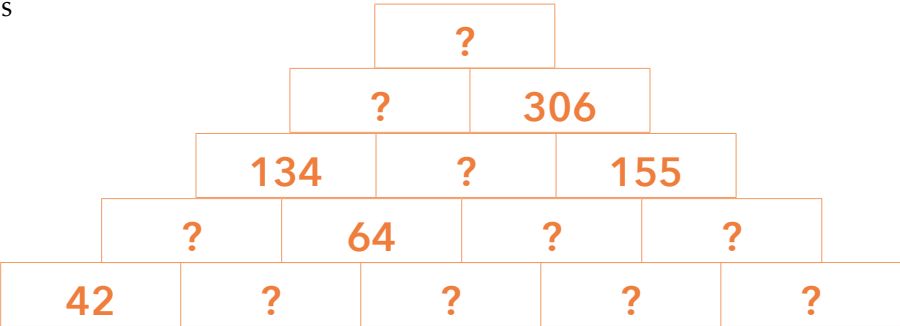
Ich seufzte nervös. „Warum ist die Tierrettung noch nicht da?“ „Die kommt sicher gleich“, beruhigte Marcel mich. „Habt ihr ihm eure Telefonnummer gegeben?“, fragte der andere grinsend. „Nein, warum?“, entgegnete Trixi schnippisch und zog mich mit sich mit. „Passt gut auf die Katze auf, ja?“, sagte ich mit einem Blick über die Schulter. „Wartet!“, rief Marcel uns nach. Wir blieben stehen. „Was ist?“, fragte Trixi ungeduldig. „Wir könnten wirklich Nummern austauschen“, schlug er vor. „Dann könnte ich euch mitteilen, was die Tierrettung gesagt hat.“ Ich sah unschlüssig zum Kätzchen hinüber. „Okay.“ Trixi griff nach meinem Arm. „Tu es nicht“, warnte sie mich leise. Ich schüttelte ihre Hand ab und sagte Marcel meine Telefonnummer an. Er tippte sie eilig in sein Handy. Danach blickte er auf. „Ich weiß gar nicht, wie du heißt ...“ „Lea.“ „Schöner Name“, sagte er, während er weitertippte. „Schöner Name“, äffte sein Freund ihn nach. Mein Handy klingelte. Ich zog es aus der Hosentasche und speicherte schnell Marcells Nummer ab. „Tschüss“, sagte ich und winkte ihm zum Abschied. Hinter uns hörten wir seinen Freund lachen. „Ich wusste, dass du einen Aufriss machen wirst!“ Als wir außer Hörweite waren, meinte Trixi: „Also ich hätte ihm meine Nummer nicht gegeben.“ „Wieso nicht?“, fragte ich. „Ich hab kein gutes Gefühl bei denen. Vor allem nicht, nachdem sein dämlicher Freund aufgetaucht ist.“ „Ja, sein Freund ist ein Idiot, aber Marcel ist doch in Ordnung. Er war der Einzige, der sich um die Katze gekümmert

hat.“ Trixi gab einen skeptischen Laut von sich, sagte jedoch nichts. Am nächsten Vormittag erhielt ich eine Nachricht von Marcel. Er schrieb, dass die Tierrettung zehn Minuten später gekommen sei und ihm versichert habe, dass die Katze wieder gesund werden würde. Glücklicherweise zeigte ich Trixi die Nachricht. „Wie konnten sie wissen, dass die Katze wieder gesund wird, bevor sie sie untersucht haben?“, fragte sie zweifelnd. „Die haben bestimmt genügend Erfahrung mit verletzten Tieren“, sagte ich. „Oder sie haben ihm heute am Morgen Bescheid gegeben, wie es der Katze geht.“ Sie verzog die Mundwinkel. „Wer’s glaubt.“ Ich schrieb Marcel zurück und bedankte mich für seine Nachricht. Kurz darauf piepte mein Handy wieder. „Was ist?“, fragte Trixi. Ich kicherte. „Er hat gefragt, ob wir uns auf einen Kaffee treffen wollen.“ „Triff dich bloß nicht mit dem!“ Ich überlegte angestrengt, dann tippte ich: Vielleicht ... „Was hast du ihm geschrieben?“ „Ich lasse ihn zappeln“, erklärte ich knapp. Er antwortete prompt: Wieso nur vielleicht? „Was schreibt er?“, wollte Trixi wissen. Ich hielt das Handy so, dass sie nicht mitlesen konnte. Meine Freundin ist noch da, tippte ich zurück. Er schrieb: Ich melde mich am Abend, okay? Okay, antwortete ich. „Was schreibt ihr euch?“, fragte Trixi ungehalten. Anstelle einer Antwort lächelte ich geheimnisvoll und legte das Handy zur Seite.

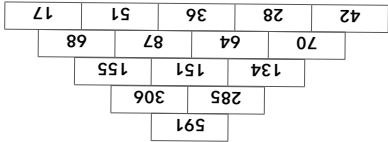
Teil 3 folgt in der nächsten Ausgabe!

Rechenmauer

Die Zahl in einem Kästchen ist jeweils die Summe der beiden Kästchen darunter. Finden Sie die fehlenden Zahlen heraus.



Lösung:



Sudoku

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

Lösung:

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

Ab Herbst suchen wir
„Vorlesepat:innen“

für Kinder im Kindergarten und
in der Kinderkrippe. Bei Interesse
melden Sie sich bitte bei

Susanne Mandl, 03862 21500
oder office@isgs.at.



WIR
SUCHEN!

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.

Stadtwerkstraße 6, 8605 Kapfenberg

Unsere Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 08.00 – 17.00 Uhr und
Samstag: 08.00 – 12.00 Uhr

RED ZAC Stadtwerke Kapfenberg



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



ISGS DREHSCHIEBE
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!



Vortrag Gesunder Schlaf

Der Vortrag unterstützt Sie dabei, Ihre Schlafräuber sowie Ihre Auflademöglichkeiten zu erkennen und Ihr Leben entsprechend anzupassen. Gemeinsam wird analysiert, welche Faktoren Ihren Schlaf beeinträchtigen und Sie erhalten Strategien für einen besseren Schlaf.

Termin: Montag, 22.9.2025
Zeit: 16:00 - 17:30
Ort: ISGS Drehscheibe
Mit: Mag. Dr. Gudrun Umbauer
Kostenlos! Anmeldung 03862 21500-11



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG

Info!

Das neue ISGS Programm bekommen Sie mit dem September Amtsblatt mitgeschickt!

Vortrag Das erschöpfte Gehirn - eine erste Hilfe

Das Hirn verbraucht viel mehr Energie als alles andere in unserem Körper. Wir werden unkonzentriert, müde, vergesslich, manchmal sogar deprimiert, wenn dem Gehirn die Energie fehlt. Wie gelingt es uns, das Gehirn zu erholen? Kleiner Hinweis vorweg, es sind die wohltuenden und erfreulichen Dinge des Lebens, die unserem Hirn die nötige Energie bringen.

Termin: Montag, 29.9.2025
Zeit: 16:00 - 18:00
Ort: ISGS Drehscheibe
Mit: Dietmar Schrey
Kostenlos! Anmeldung 03862 21500-11

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 3/2025: **31.10.2025**