

KAPFENBERGER SENIORENZEITUNG



ISGS DREHSCHLEIBE
KAPFENBERG

AUSGABE 3/2025



KAPFENBERG



IM PORTRÄT
DR. JOSEF KALTENBÖCK D. J.



Bildnachweise: Josef Kaltenböck



THEMEN

Die Geschichte der Schulen in Kapfenberg
Frauenherzen stärken
Sturzprophylaxe Teil 3
Buchtipps für kalte Wintertage

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Herbst hat sich bereits in seiner vollen Pracht entfaltet – die Blätter färben sich und die kühlen, aber klaren Tage laden zu Spaziergängen durch unsere schöne Kapfenberger Umgebung ein. Mit der letzten Ausgabe in diesem Jahr möchten wir nicht nur auf die bunte Jahreszeit blicken, sondern auch auf all das Erfreuliche, das uns in den kommenden Monaten erwartet.

Freudige Neuigkeiten für das Jahr 2026

Ein freudiger Anlass ist die Fortführung des Projekts „Community Nurses“. Auch im Jahr 2026 wird das Projekt für die Kapfenberger Bevölkerung zur Verfügung stehen. Das Team der Community Nurses bleibt mit gewohnter Kompetenz für all jene da, die Unterstützung im Alltag benötigen. Besonders die persönliche Betreuung und Beratung durch das engagierte Team hat sich als große Hilfe für viele Seniorinnen und Senioren erwiesen.

Dank an die Ehrenamtlichen

Ein herzliches Dankeschön geht an all die fleißigen Ehrenamtlichen, die mit ihrem Engagement in unserem Gemeindealltag eine so wichtige Rolle spielen. Ohne die zahlreichen Seniorinnen und Senioren, die sich in verschiedensten Bereichen ehrenamtlich betätigen, wäre vieles nicht möglich. Sei es zum Beispiel beim Reparieren im Reparatur Café, bei der Unterstützung unserer Volksschulkinder oder hilfsbedürftiger Bewohner:innen unserer Gemeinde. Ihr

Einsatz macht unsere Gemeinschaft stärker und lebenswerter. Wir sind stolz auf diese großartige Hilfe und danken Ihnen für Ihre Zeit und Ihre Hingabe!

Neues Vorleseprojekt

Ein weiteres Highlight des Jahres ist die Einführung eines neuen Projekts, das die Herzen von Jung und Alt gleichermaßen berührt. In den Kapfenberger Kindergärten und der Kinderkrippe sind nun freiwillige Vorlesepatinnen tätig. Diese neue Initiative ist ein schöner Weg, den Kindern nicht nur Geschichten näherzubringen, sondern auch den intergenerationalen Austausch zu fördern. Wir sind begeistert von den Seniorinnen, die sich als Vorlesepatinnen engagieren und so einen wertvollen Beitrag zur Bildung und zum Wohlbefinden der Kleinen leisten. Ein weiteres Beispiel dafür, wie vielseitig und lebendig das Ehrenamt in unserer Stadt ist!

Ein herzlicher Dank und beste Wünsche für 2026

Wir blicken mit Freude und Dankbarkeit auf das vergangene Jahr zurück und schauen erwartungsvoll auf das kommende. Lassen Sie uns gemeinsam die Herbst- bzw. Adventzeit genießen, die uns zur Ruhe kommen lässt und uns gleichzeitig neue Kraft für das Jahr 2026 schenkt. Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit und Glück im neuen Jahr und freuen uns auf alles, was 2026 für uns bereithält.

Mit herzlichen Grüßen

Susanne Mandl

Inhalt

Das Portrait Josef Graßmugg	S. 3-4	Winterliche Genüsse Redaktionsteam	S. 7	Fit für die kalte Jahreszeit Karin Kornhoff	S. 12
Herzgesundheit von Frauen stärken Community Nurses	S. 4	Sturzprophylaxe Teil 3 Michaela Krenn, BSc.	S. 8	Medienvorstellungen Gabriele Mandl	S. 13
Geschichte der Schulen Mag. ^a Sabine Krenn	S. 5	Positives Dr. Josef Kaltenböck d.J.	S. 9	Schreibschmiede	S. 14
Omega 3- und 6-Fettsäuren Mag. Günter Peroutka	S. 6	Wanderfahrten Alois Schmid	S. 10-11	Gedächtnistraining	S. 15
				Ankündigungen	letzte Seite

Dr. Josef Kaltenböck d. J.

Wäre Josef (Joschi) Kaltenböck nicht schon im Jahr 1958 sondern erst nach der Gemeindestrukturreform 2015 geboren, so wäre Pölstal und nicht Oberzeiring sein Geburtsort gewesen.

Damals aber war Oberzeiring die Heimatgemeinde seiner Mutter, die nach der Heirat mit Sepp Kaltenböck bereits im Ennstal lebte.

Dort wohnte er unter anderem am Bahnhof Liezen mit Blick auf den Grimming, bevor die Familie Ende 1965 in die Hochburg der Edelstahlproduktion nach Kapfenberg zog. Allerdings wurde nicht die Industrie, sondern die Verwaltung seine berufliche Heimat. Das Fundament dazu wurde in Graz gelegt. Schon im Pflichtschulalter, mit zehn Jahren, besuchte er dort das Internat in Liebenau, wo er auch acht Jahre später maturierte. Auch das Jus-Studium absolvierte er in Graz und lernte dort auch seine Frau Karin, ebenfalls Juristin, kennen.

Die beiden haben 1984 auf der Burg Oberkapfenberg geheiratet. Damals herrschte dort „normaler“ Gastronomiebetrieb. Die Burg sollte in den folgenden Jahren – bis heute – eine zentrale Rolle im Leben der Familie Kaltenböck spielen.

Schon seit 1992, als die Stadtgemeinde Kapfenberg die Burg kaufte, ist Josef Kaltenböck d. J. im Vorstand des Vereins „Initiative Burg Oberkapfenberg“, zuvor als Schriftführer, dann von 2009 und 2018 als Obmann. Von 1998 bis 2018 war Josef Kaltenböck d. J. hauptverantwortlich für die Organisation und Durchführung des Ritterfestes, das er gemeinsam mit Robert Auer zu einem der schönsten historischen Feste machte. Dieses Spektakel wird übrigens am 20./21. Juni 2026 zum 25. Mal stattfinden.

Innerhalb der `Tafelrunde`, der er ebenfalls angehört, war er mit seiner Karin eines der ersten Tanzpaare, die schon bei den Burgfesten in den 90ern auftraten. Mittlerweile ist die Tanzgruppe Saltarello mit ihren höfischen Tänzen des Mittelalters und der Renaissancezeit fixer Bestandteil beim Ritterfest und wirkt auch bei vielen auswärtigen Festen im In- und Ausland mit. Geleitet wird die Tanzgruppe mittlerweile von Karin Kaltenböck.

Beruflich war Joschi Kaltenböck seit 1986 bei der Stadtgemeinde Kapfenberg tätig. Unter anderem war

er für die Rechtsabteilung, für Kultur und Bildung zuständig.

Im November 2015 wurde er zum Vorsitzenden des Fachausschusses „Pflichtschulen und Kinderbetreuung“ des Steirischen Städtebundes gewählt. In dessen Rechtsausschuss ist er seit 1986 bis heute Mitglied.

Als „Heimatstadt Kapfenberg“-Projektleiter fiel u. a. die Spiel!Raum-Errichtung in seine Kompetenz. Eine Einrichtung, die aus dem heutigen Kulturleben nicht mehr wegzudenken ist.

Das Kulturinteresse von Joschi Kaltenböck ist äußerst breit gefächert. (Das gilt auch für seinen Vater, dem ehem. Kapfenberger Kulturreferenten Dr. Josef Kaltenböck d. A.)

Einen Großteil seiner ehrenamtlichen Tätigkeit im Kulturbereich widmete Kaltenböck d. J. der Burg. Er war zwischenzeitlich aber auch Obmann des „Kapfenberger Filmzuckerls“.

Sein privates Interesse galt vor allem den Büchern: Lesen, Sammeln oder das Schreiben (philosophischer) Bücher fallen darunter.

Auch das Sammeln von Kunstwerken wie Plastiken und Skulpturen, der Besuch von Konzerten und Opernaufführungen gehören zu den Hobbys. Das Reisen steht ebenfalls sehr hoch im Kurs. Hin und wieder bleibt sogar Zeit für Wanderungen, mit der Gitarre zu spielen oder wieder einmal die Schier anzuschnallen.

Allerdings war und ist er stets bemüht, der Familie genügend Zeit zu widmen. Das gilt neben seiner Frau auch für die Töchter Laura, sie lebt in Kapfenberg und Ilena, die in Graz wohnt. Beide sind Chemikerinnen.

Aber es sind vor allem die vier Enkelkinder, nach denen sich das Zeitmanagement des Opas richtet. Trotzdem schafft er es regelmäßig, in der Rubrik „Juristisches“ der Kapfenberger Seniorenzeitung, die Leserinnen und Leser über interessante Themen verständlich zu informieren.



Bildnachweis: Josef Kaltenböck

Herzensangelegenheit: Herzgesundheit von Frauen stärken

Herzerkrankungen gelten oft als „Männerkrankheit“, doch tatsächlich sind sie einer der häufigsten Todesursachen bei Frauen in den westlichen Ländern. Frauenherzen schlagen anders – besonders, wenn es um Herzkrankheiten geht. Viele unterschätzen ihr Risiko, da Symptome bei Frauen oft unspezifischer auftreten – etwa Müdigkeit, Atemnot, Übelkeit oder Schmerzen im Oberbauch statt der typischen Brustschmerzen. Diese Unterschiede führen dazu, dass Herzprobleme bei Frauen häufig zu spät erkannt werden.

Besonders nach den Wechseljahren steigt das Risiko deutlich, da der schützende Einfluss der weiblichen Hormone abnimmt. Weitere Risikofaktoren sind Bluthochdruck, Diabetes, Rauchen, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und chronischer Stress. Auch soziale Belastungen, wie die Doppel-

rolle zwischen Familie und Beruf, können das Herz zusätzlich beanspruchen.

Es ist wichtig ihr Herz zu stärken auf Warnsignale zu achten und frühzeitig ärztlichen Rat zu suchen. Tägliche Bewegung sowie gesunde Ernährung helfen ihnen dabei, damit ihr Herz gesund bleibt. Zusätzlich sollten Sie Stress vermeiden und ausreichend schlafen. Ein weiterer Faktor, der zur Herzgesundheit beiträgt, ist, dass man die Vorsorgeuntersuchungen wahrnimmt.

Aufklärung und Prävention sind der Schlüssel. Frauen müssen wissen: Herzgesundheit ist kein männliches Thema – sie geht uns alle an. Wer auf sich achtet, schützt nicht nur sein Herz, sondern gewinnt Lebensqualität und Energie für den Alltag.

Ihr Herz schlägt für Sie – sorgen Sie gut für ihres!



Bildnachweis: stock.adobe.com

„Herzensangelegenheit – Herzgesundheit von Frauen stärken“ Vortrag

Termin: 16. Dezember 2025, 18:00 Uhr

Ort: ISGS Drehscheibe

Vortragende: Marlene Pretis-Schader vom Frauengesundheitszentrum

Anmeldung: 03862 21500 oder office@isgs.at

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!

Die Geschichte der Schulen in Kapfenberg

Am 13. Oktober 2025 wurde der neue Gesundheitscampus der FH Joanneum in Kapfenberg offiziell eröffnet. Standort ist das ehemalige Gebäude der Volksschule Stadt in der Wiener Straße 23. Da dieses Gebäude zu den ältesten Schulbauten Kapfenbergs zählt, möchte ich in diesem Artikel über die Entstehungsgeschichte der Bildungsstätten unserer Stadt schreiben.

Wenn es um die ältesten Unterrichtsorte in Kapfenberg geht, sollten folgende Einrichtungen erwähnt werden:

Der erste nachweisbare Schulunterricht fand unter der Adresse Friedhofweg in der Nähe der Kirche St. Martin statt. Dieses Gebäude existiert heute noch. Da bis 1868 die Pfarre für die schulische Ausbildung zuständig war, hat der Magistrat um 1758 neben der Kirche St. Oswald ein Stück Grund zum Bau eines neuen Schulhauses gewidmet. Dabei handelte es sich um das 2022 abgerissene Mesnerhaus.

Ab 1835 ist sowohl in den Bauernstuben der Häuser Parschlug 26 als auch in Pogier 33 Unterrichtstätigkeit nachgewiesen.

Durch die starke Zunahme der Kapfenberger Bevölkerung Ende des 19. Jahrhunderts mussten weitere Klassen geschaffen werden. Der Platzmangel führte zum Bau der Volksschule in der Wiener Straße, welche 1884 eröffnet wurde.



Die noch zweigeschossige Volksschule in der Wiener Straße im Jahr 1904



..... und 2025 als Sitz der FH Joanneum

An dieser Stelle sei erwähnt, dass ursprünglich nur die Schulen im Mesnerhaus und in der Wiener Straße zur Marktgemeinde Kapfenberg gehörten. St. Martin wurde 1924, Parschlug mit Pogier 2015 eingemeindet.

Die Kapfenberger Volksschulen wurden in den folgenden Jahren eröffnet:

VS Hafendorf: 1885, VS Dr. Karl Renner (Hochschwabsiedlung): 1951, VS Diemlach: 1953, VS Dr. Körner (Schirmitzbühel): 1958, VS Dr. Schärf (Redfeld): 1965, VS Dr. Jonas (Walfersam): 1970.

Bis auf die Schulen in Hafendorf und Walfersam stammen alle übrigen Volksschulen vom Reißbrett des Architekten Ferdinand Schuster.

2009 kam es zur Umbenennung der Hauptschule in Neue Mittelschule – jetzt heißt dieser Schultyp Mittelschule. Die Mittelschule Stadt ist ein wunderschönes Beispiel der Architektur aus den 1920er Jahren. Die Eröffnung der Mittelschule Dr. Körner fand wie bei der gleichnamigen Volksschule 1958 statt.

Von den höheren Schulen sind noch folgende Bildungseinrichtungen mit ihren Gründungsjahren zu nennen: das BG/BRG/BORG (1978), das AgrarBildungszentrum Hafendorf - Oberlorenzen (1950) und die FH Joanneum (1995 in Kapfenberg eröffnet und 2025 erweitert).

Gesunde Fette: Omega-3 und Omega-6

Fette bestehen aus einem Molekül Glycerin, das mit drei Fettsäuren verbunden ist. Die Fettsäuren bestehen aus einer Kette von Kohlenstoffatomen (C), die sich durch drei Merkmale unterscheiden:

1. In der Länge: Entsprechend gibt es kurz-, mittel- und langkettige Fettsäuren.
2. Im Sättigungsgrad: nur ungesättigte Fettsäuren weisen eine oder mehrere Doppelbindungen auf (einfach oder mehrfach ungesättigter Fettsäuren).
3. In der Anordnung der Doppelbindungen; Bei den Omega-3-Fettsäuren befindet sich die erste Doppelbindung am drittletzten Kohlenstoffatom, bei den Omega-6-Fettsäuren am sechszehnten Kohlenstoffatom.

Fette sind der wichtigste Energiespeicher des Körpers. Der Energiegehalt der Fette liegt mit 9 kcal/g mehr als doppelt so hoch wie bei Kohlenhydraten und Eiweiß mit jeweils 4 kcal/g. Bei tierischen Produkten finden sich die Fette besonders in Wurstwaren, Milchprodukten und Eiern, bei Pflanzen im Samen, Nüssen und Früchten.

In den pflanzlichen Samen, Früchten und Nüssen befinden sich von den gesunden Fetten die ungesättigte Fettsäure. Alpha- Linolensäure, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Diese ist Ausgangssubstanz für die beiden ebenfalls gesunden langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA).

Weil Omega-3- und Omega-6- Fettsäuren zwar beide gesund sind, aber unterschiedlich im Körper wirken, ist das richtige Verhältnis bei der Ernährung entscheidend. Fachgesellschaften empfehlen deshalb ein Verhältnis von 1:1 bis 5:1. Das heißt, auf einen Teil Omega-3- Fettsäuren, sollen maximal fünf Teile Omega-6- Fettsäuren kommen. In der Realität liegt das Verhältnis in der westlichen Welt eher bei 15:1 oder höher. Das kann chronische Entzündungen begünstigen und damit das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes oder Autoimmunerkrankungen erhöhen.

Omega-3 für Herz und Hirn:

Omega -3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend; unterstützen die Herzgesundheit, das Gehirn und die Augen. Sie sind in fettem Seefisch, Leinsamen oder Algenöl enthalten. Studien zeigen, dass ein hoher Omega-3-Spiegel mit geringerem Demenzrisiko verbunden ist. Zudem gelten sie als hilfreich bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Rheuma oder entzündlichen Darmliden wie Morbus Crohn. Besonders wichtig ist die Omega-3-DHA, ein zentraler Bestandteil für die Außenhaut von Nervenzellen. DHA sorgt für geschmeidige Strukturen, die den effizienten Austausch von Informationen ermöglichen.

Omega-6-Fettsäuren finden sich vor allem in Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Sesamöl- und damit auch in vielen industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Omega-6-Fettsäuren fördern in höheren Mengen Entzündungsprozesse im Körper, sind in Maßen aber wichtig für den menschlichen Organismus etwa für das Wachstum, die Zellstruktur, die Wundheilung und auch zur Senkung des Cholesterinspiegels. Besonders wirksam ist die Kombination mit EPA, wie sie im Seefisch enthalten ist. Wer keinen Fisch isst, kann Algenöl oder entsprechende Präparate nützen.



Bildnachweis: stock.adobe.com

Winterliche Genüsse

Erdäpfel, Mohn, Nüsse, Pastinaken, Rote Rüben, Schwarzwurzeln, Sellerie und Vogersalat stehen auf dem saisonalen Winterkalender. Wir haben recherchiert und ein paar tolle Rezepte gefunden, um altbewährte Rezepte etwas aufzupeppen. Wissenswerte Infos zu den saisonalen Gemüsearten bietet

Ihnen die Broschüre „Tut gut“ - Genussrezepte und ist hier downzuladen:

<https://www.noetutgut.at/infomaterial/details/tut-gut-genussrezepte>

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Walnuss-Vollkornknödel mit Linsen

WALNUSS-VOLLKORNNÖDEL:

1 EL Sonnenblumenöl
1 kleine Zwiebel
400 g Vollkornbrot
2 Handvoll grob gehackte Walnüsse
200 ml Magermilch
4 getrennte Eier
Salz, geriebene Muskatnuss
gehackte Petersilie

SAUCE:

500 g Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/2 Becher Sauerrahm
250 ml Gemüsesuppe
1 EL Sonnenblumenöl
1-2 getrocknete Chilischoten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfelig schneiden, in heißem Öl anschwitzen und vom Herd nehmen. Vollkornbrot in Würfel schneiden und mit Milch, Dottern, Gewürzen, Petersilie und Nüssen gut vermischen. Die Eiklar zu Schnee schlagen und unter die Masse rühren. Die Masse auf eine Frischhaltefolie oder ein Leinentuch geben, zu einer Rolle formen, einrollen und zubinden. In Salzwasser leicht wallend etwa 20 Min. kochen und danach portionieren. Für die Linsensauce Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in etwas Öl anbraten. Linsen zugeben und mitbraten. Mit der Gemüsesuppe aufgießen und 5 Min. köcheln lassen. Die Chilischoten fein schneiden (je nach Schärfe mit oder ohne Kerne), zugeben und 20 Min. köcheln lassen. Würzen, abschmecken und mit Sauerrahm verfeinern. Knödel mit Linsensauce anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren. 6 Portionen | Zubereitungszeit: 1 Std.

Quelle: <https://www.noetutgut.at/infomaterial/details/tut-gut-genussrezepte>

Wintersalat mit Erdäpfelkrapferln

WINTERSALAT:

100 g Vogersalat
100 g Blattsalate
200 g Wintersalate
z.B. Chinakohl,
Radicchio

MARINADE:

2 EL Balsamicoessig
3 EL Rapsöl

ERDÄPFELKRAPFERL:

1 kg Erdäpfel
2 Dotter
Salz
etwas Fett zum Herausbraten

Zubereitung:

Erdäpfel kochen, schälen und durch eine Presse drücken. Salz und Dotter einrühren, Krapferl formen und beidseitig anbraten. Salate waschen, zerteilen, marinieren und anrichten. Gemeinsam mit den Erdäpfelkrapferln servieren. 4 Portionen | Zubereitungszeit: 40 Min.

Fit durchs Jahr in Kapfenberg - Sturzprophylaxe Teil 3

Sturzprophylaxe mit sicherem Wohnumfeld

Diesmal widmen wir uns der Sturzprophylaxe im Wohnumfeld. Gibt es Stellen in Ihrem Wohnraum, an denen Sie häufig stolpern oder wo Sie vielleicht sogar schon einmal gestürzt sind? Wenn Sie unter einer Sehschwäche leiden, ist es besonders wichtig, Hindernisse zu entfernen.

Die nachstehenden Übungen dienen der Verbesserung des Gleichgewichts und können somit Stürzen vorbeugen. Mit den Übungen aus den beiden vorherigen Ausgaben der Seniorenzeitung, steht Ihnen ein rundes Programm zur Sturzprophylaxe zur Verfügung.

8er Gehen

Stellen sie zwei Sessel frei in den Raum, so dass sie um jeden Sessel herum gehen können. Nun gehen Sie in einer Achterfigur um die Sessel herum, wenn möglich, ohne sich dabei anzuhalten. Je langsamer Sie gehen und je kürzer die Schrittlänge, desto schwieriger. Am schwierigsten wird es, wenn Sie versuchen die Ferse des vorderen Fußes vor den Zehen des hinteren Fußes aufzusetzen.

Hantel mal anders

Stellen Sie sich aufrecht hin und nehmen Sie eine Hantel oder einen ähnlich schweren Gegenstand in die Hand. Schließen Sie die Augen und geben Sie den Gegenstand von der linken in die rechte Hand. Wenn das gut gelingt, können Sie den Gegenstand um den Körper herum oder unter den Beinen durchgeben.

Folgende Punkte können Stürzen vorbeugen:

Gute Beleuchtung: Treppenhaus und dunkle Gänge gut beleuchten; Lampe neben dem Bett, falls man nachts aufstehen muss

Stolperfallen entfernen: lose Teppiche, Teppichkanten, Kabel etc.

Handläufe bei Treppen und Stufen

Badewanne und Dusche: Antirutschmatte, Haltegriffe montieren insbesondere zum Ein- und Aussteigen aus der Badewanne, ev. Duschhocker für die Dusche

Haustiere: Achten Sie darauf, wo sich ihre Haustiere gerade befinden. Eine Katze zwischen den Beinen, kann zur Stolperfalle werden.

Garten: Handläufe und Pfosten an rutschigen/unebenen Stellen montieren.



Hansaton!

Jetzt kostenlos testen!

Wie gut hören Sie?

Hörakustikerin Lisbeth Gatteringer und ihr Team freuen sich auf Ihren Besuch bei Hansaton!

Wienerstraße 40, Kapfenberg

0800 880 888

www.hansaton.at



Einmal Positives

Angesichts der vielen Nachrichten, die uns mit Krisenszenarien und Schreckensmeldungen überhäufen, übersehen wir leicht, dass trotz vieler Terrorregime, Kriege und Bürgerkriege vor allem ab 1950 insgesamt weltweit eine immense Verbesserung der menschlichen Lebensverhältnisse stattgefunden hat, die ab den 1990ern noch deutlicher sichtbar wurde. Auf diese möchte ich hier einmal abseits von rechtlichen Fragen zu sprechen kommen.

Lebten im Jahr 1900 etwa noch 75 Prozent aller Menschen in extremer Armut, 1966(!) immer noch die Hälfte, so sind es heute trotz der gewaltigen Bevölkerungsexplosion nicht einmal mehr zehn Prozent. Als Folge stieg die globale Lebenserwartung laut Statistiken der UNO seit 1950 von 46,8 auf 73,4 Jahre, also auf mehr als den Wert von Norwegen, das damals der Spitzenreiter mit 72,7 war (mit Mali mit 27(!) Jahren am unteren Ende)! In 52 Ländern leben heute die Menschen sogar über 80 Jahre lang und in nur mehr 16 Ländern werden sie im Schnitt keine 60, der Tschad ist mit 53 Schlusslicht! Das hängt ganz eng damit zusammen, dass die Kindersterblichkeit im selben Zeitraum von 21,4% auf 4% sank, mit einer weiterhin sinkenden Tendenz; selbst beim Nachzügler, dem von Bürgerkriegen seit Jahrzehnten gezeißelten Somalia beträgt sie mit 11 Prozent nur mehr die Hälfte des Weltschnitts von 1950! Das wiederum zeigt uns, dass die medizinische Versorgung und die Infrastruktur, die nötig sind, sie vor Ort zu bringen, fast überall massiv verbessert worden ist. Und natürlich der Zugang zu reinem Wasser. Der beträgt wie der zu Elektrizität mittlerweile 90 Prozent! Besuchten 1950 lediglich etwas mehr als die Hälfte aller Menschen zumindest die Grundschule, sind es heute gleichfalls beinahe 90 Prozent! Dabei haben die Mädchen inzwischen zu den Buben fast schon überall aufgeschlossen. Gleichfalls neun Zehntel aller Kinder werden mittlerweile bis zum 1. Lebensjahr zumindest einmal geimpft! Und 70 Prozent aller Menschen besitzen heute ein Mobiltelefon!

Noch niemals lebte der Mensch trotz aller Krisen so sicher und ohne Not wie heute und gab es im Ver-

hältnis so wenig Verbrechens- und Kriegstote! (Was uns nicht daran hindern darf, mit aller Macht auch noch den Rest der Armut zu beseitigen, immerhin sind noch immer knapp eine Milliarde Menschen davon betroffen!)

Und noch etwas Bemerkenswertes stellte sich in den vergangenen Jahrzehnten heraus. Mit Bildung und dem Schritt aus der extremen Armut nimmt – unabhängig von jedweden religiösen oder kulturellen Hintergrund(!) – die Anzahl der Kinder massiv ab und pendelt sich bei zwei Kindern ein. Wenn also der Mensch nicht mehr barfuß kilometerweit mit einem Eimer Wasser holen muss, sich endlich Schuhe, ein Fahrrad und einen Gaskocher leisten kann, Zugang zu (oft noch wackligem) Strom und Medikamenten hat und die Kinder eine Schule besuchen, er also – wie die Weltbank auf den Vorschlag des schwedischen Mediziners Hans Rosling nun klassifiziert – die zweite von vier Einkommensstufen erreicht, nimmt die Anzahl der Geburten rasant ab. Das weltweit steigende Einkommen wie die zunehmende Bildung senkte die Zahl der Geburten pro Frau bereits um die Jahrtausendwende auf etwa zwei und lässt so die befürchtete Bevölkerungsexplosion ab 2050 laut wissenschaftlichen Berechnungen auf einem neuen Niveau bei etwa 11 Milliarden einschleifen.

Wie waren all diese Fortschritte – und das sind unzweifelhaft grandiose Fortschritte – trotz der vielen Krisen und der weiterhin oft tyrannischen und korrupten Machthaber möglich? Wir unterschätzen die Macht der Eigeninitiativen und die der Institutionen wie Gesundheits-, Bildungsministerien, Krankenhäuser, Schulen oder lokale Ämter und der darin tätigen Menschen, die sich unabhängig von den Regierungen um eine stete Entwicklung bemühen. Dazu kommt die internationale Zusammenarbeit, die vor allem von der UNO und ihrer Unterorganisationen sowie deren Expertise massiv vorangetrieben wurde, und natürlich der wissenschaftliche Fortschritt, allen voran der in der Medizin und in der Landwirtschaft. (Quellen: Statistiken der UNO und der Weltbank)

Servus die Wadln, griäß Enk die Buabn, küss die Hand die Damen!

Drei herrliche Wanderungen durft'n wir im Spotsumma genieß'n: Die Naturjuwelle Hirzmannsperre, Helenental/ Wienerwald und den Kaskögerlweg nahe Straden. Man miassat erst Worte erfinden, um die Schönheit dieser Gegenden trefflich zu beschreib'n. I glaub, die Bilder sprechen fia sich.

A wichtiger Termin steht heier no aun:

Unsere Adventwanderung am 5. Dezember. Wir starten kulinarisch am Frauenberg beim GH Kaiser und beschließen auf der Loretokapelle. Harry Frager und seine Bergwachtkameraden kredenzen Glühwein und Kekse. Dazwischen liegt a geschmeidiger Fußmarsch. Für An- und Abfahrt wird a Shuttle organisiert.

Zum Vormerken:

5. Dezember, Start 12:00 Uhr am Europaplatz
Nähere Infos bei Keksi Schranz im Bürgerbüro
(03862-22501-1407).

PS: An den Adventswochenenden is auf Loretto immer was los. Schaut's vabei und unterstützt's die Bergwacht.



Ever Alois



Bildnachweise: Alois Schmid

Fit in die kalte Jahreszeit mit dem Vier-Räuber-Essig

Gerade in den Herbst- und Wintermonaten ist unser Immunsystem stark gefordert. Wie wäre es mit einem einfachen DIY Rezept für die Hausapotheke? Zum Beispiel mit dem: „Vier-Räuber-Essig“!

Wirkung: Immunstärkend & antiviral, innerlich wärmend, stoffwechselanregend, belebend



Bildnachweis: Karin Kornhoff

- **Morgendliche Kur:** ein Glas lauwarmes Wasser, 4 EL „Räuberessig“, 1 TL Honig mischen und nach dem Aufstehen genießen (max. 3 Wochen, danach eine Pause einlegen)
 - **Fußbad:** ½ Tasse „Räuberessig“ in 3 Liter heißes Wasser geben, 15 min darin baden. Belebt, stärkt und fördert die Durchblutung
 - **Gurgellösung:** 1 TL „Räuberessig“ mit 20 ml Salbeitee vermengen und bei Halsbeschwerden mehrmals täglich gurgeln. Wirkt entzündungshemmend
 - **In der Küche:** 1 EL „Räuberessig“ für die Salatmarinade
- WICHTIG:** Auch eine gut gefüllte Hausapotheke ersetzt keinen Arztbesuch!

Vier-Räuber-Essig

500 ml Bio Apfelessig
1 EL Wacholderbeeren
2 TL getrockneter Rosmarin
2 TL getrockneter Lavendel
1 Stange Zimtrinde
4-5 Gewürznelken
4 Knoblauchzehen
1 Schraubglas

Zubereitung:

Wacholderbeeren anquetschen, Knoblauch fein hacken, Rosmarin und Lavendel klein schneiden. Zimt und Nelken mörsern (oder einen Fleischhammer benutzen). Alles in ein Schraubglas füllen, mit Apfelessig aufgießen. Den Ansatz halbschattig stellen. Dabei 1x täglich schütteln und nach 2-3 Wochen abseihen



Josef Graßmugg

An Wundern
reich die Tage

Advent
An Tagen wie diesen
Die Ruhe genießen
Neue Wege zu gehen
Verborgenes sehen
Die Stille genießen
An Tagen wie diesen

Das ist eines der Gedichte von Sepp Graßmugg,
das er bei der Präsentation seines neuen
Weihnachtssbuches „An Wundern reich die Tage“
am 20. Dezember 2025 zwischen 17:30 und 18:00 Uhr
am Kapfenberger Hauptplatz lesen wird.
Musikalisch umrahmt von der „Trippl Musi“.

Medienvorstellung

Vea Kaiser: „Fabula Rasa“

ISBN/EAN 978-3-462-05234-3

Verlag: Kiepenheuer & Witsch GmbH

Vea Kaiser erzählt in ihrem rasanten neuen Roman von einer jungen Mutter, die über alle Hürden hinweg im Wiener Traditionshotel Karriere macht und ihre Geschichte selbst in die Hand nimmt. Wien, Ende der Achtzigerjahre: Angelika Moser, aufgewachsen im Gemeindebau als Tochter der Hausbesorgerin, verbringt ihre Freizeit durch das Nachtleben tanzend. Gleichzeitig liebt sie ihren Job in einer für sie neuen, eleganten Welt: Als Buchhalterin im Grand Hotel Frohner, das von

Wiener Originalen und Gästen von überallher bevölkert wird, lässt sie sich auf zweifelhafte Zahlenspiele ein, um das Etablissement zu retten. Plötzlich mit kleinem Kind auf sich allein gestellt, nimmt Angelika den Kampf um ein gutes Leben auf und beginnt, Rechnungen zu manipulieren. Jahrzehnte vergehen bis ihr die Zahlen um die Ohren fliegen.

Vea Kaiser erzählt in »Fabula Rasa« mit sprachlicher Brillanz, Witz und Gefühl vom Streben nach Glück.



Beate Maly: „Advent im Grandhotel“

ISBN/EAN 978-3-7408-2601-7

Emons Verlag

Das Ernestine-und-Anton-Weihnachtsschmankerl-advent 1926: Ernestine wird zu einer Ausstellung am Semmering eingeladen. Da sie und Anton dort ihr erstes gemeinsames Abenteuer erlebt haben, beschließen sie, einige Tage im Südbahnhotel zu verbringen. Höhepunkt des Wochenendes

ist eine Versteigerung von Kunstgegenständen - doch das wertvollste Bild fehlt. Im weihnachtlichen Trubel findet Ernestine heraus, dass es mehrere Gäste in Geldnöten gibt, die ein teures Bild gut gebrauchen könnten. Oder steckt etwas ganz anderes hinter dem spektakulären Raub?



PeterHochegger: „DieSchattenrepublik - ein Lobbyist packt aus“

ISBN/EAN 978-3-99001-863-7

Verlag edition a

Peter Hochegger lenkte viele Jahrzehnte die Wahrnehmung der österreichischen Bürger. Er galt als einer der mächtigsten PR-Berater des Landes. Mit geschickten PR-Tricks, manipulierten Studien und Interventionen im Graubereich der Politik half er Unternehmen und Politikern, ihre Botschaften in die Köpfe von Millionen Menschen zu bringen. Nach seiner Zeit im Gefängnis erzählt er von den dunklen

Seiten der Republik und schreibt dabei ihre Geschichte neu. Wie war das mit der Zeckenimpfung und der Waffenlobby? Was passierte im BUWOG-Deal mit Karl-Heinz Grasser wirklich? Was ist nur Schein und was die Wahrheit? Wer profitierte wovon und wie funktioniert Korruption? Hochegger zeigt schonungslos auf, was hinter den Kulissen passiert.



Fenstersturz Teil 3

Marcel wartete bereits im Café auf mich. Er saß breitbeinig da und nippte an einem Kaffee. Als er mich bemerkte, stellte er die Tasse ab und stand auf. Zur Begrüßung küsste er mich auf beide Wangen. Er roch nach Kaffee, Aftershave und Schweiß. „Cool, dass du gekommen bist.“ Ich lächelte verlegen und verfluchte mich dafür, dass ich rot anlief. Hastig nahm ich den Schulrucksack von meinen Schultern und stellte ihn auf den freien Stuhl neben mir. Nachdem ich bei der Kellnerin eine Cola bestellt hatte, sagte ich: „Erzähl, wie das mit der Katze ausgegangen ist.“ Er lächelte. „Sie hat den Sturz zum Glück überlebt.“ „Weiß man inzwischen, wem sie gehört?“ „Nein, ich glaube nicht.“

Ich schürzte die Lippen. „Ich verstehe nicht, was die kleine Katze in diesem Lokal zu suchen hatte.“

Marcel zuckte die Achseln. „Keine Ahnung. Sie war auf einmal da und ist auf dem Fensterbrett herumgeklettert. Und dann ist sie plötzlich aus dem Fenster gesprungen. Wir konnten es nicht verhindern. Aber es geht ihr sicher bald wieder gut.“ Er straffte die Schultern. „Erzähl mir lieber von dir, Lea. Ich weiß gar nichts über dich.“

„Ich weiß auch nichts über dich“, gab ich verschmitzt zurück.

„Du weißt, dass ich eine Katze gerettet habe.“

„Stimmt“, gab ich zu. „Was willst du denn wissen?“

„Wie alt bist du, wo gehst du zur Schule?“

„Ich bin sechzehn und ...“

In diesem Moment klingelte mein Handy. „Sorry.“ Ich zog es aus dem Rucksack. „Hi“, meldete ich mich kurz angebunden, als ich sah, dass es Trixi war. „Wieso hast du nach der Schule nicht auf mich gewartet? Ich hab dich überall gesucht“, sagte sie vorwurfsvoll.

„Ich hab den früheren Bus genommen“, erklärte ich.

„Ach so. Bist du schon zu Hause?“

„Nein.“

„Du glaubst es nicht, Lea! Der Typ mit der Katze, weißt du noch?“

Ich sah Marcel an und lächelte. „Ja“, sagte ich.

„Er hat sie aus dem Fenster geworfen!“

Mein Lächeln erstarb. „Was?“

„Sie haben ihn entlarvt. Er ist ein Tierquäler.“

Ich starrte ihn an. „Das glaube ich nicht.“

„Es stimmt aber! Angeblich hat er das schon öfter gemacht.“

„Ich kann jetzt nicht re –“

„Warum glaubst du, war außer ihm keiner da?“, unterbrach Trixi mich. „Und sein Freund hat ja sogar gesagt, dass er auf einen Aufriss aus ist, weißt du nicht mehr? Das ist seine Masche, um vor Mädchen als Retter dazustehen.“ Sie schnaubte. „Gut, dass du ihn abgewimmelt hast.“

„Kann ich dich zurückrufen?“, fragte ich tonlos.

„Die Katze ist übrigens doch gestorben!“, sagte Trixi aufgebracht. „Der Psycho hat uns eiskalt angelogen.“

Ich legte ohne ein weiteres Wort auf.

Marcel sah mich fragend an. „Ist etwas passiert? Du bist ja ganz blass.“

Ich stand abrupt auf.

„Ich muss sofort gehen.“ Er starrte mich irritiert an. „Wieso denn?“

„Sorry, ich muss ...“

Ich griff nach dem Rucksack, hievte ihn auf meine Schulter und wankte zum Ausgang. Die Kellnerin kam mir mit dem Getränk entgegen und sah mich erstaunt an. Ich wich ihr aus und eilte weiter.

„Was ist mit deiner Cola?“, rief Marcel mir nach.

Auf dem Heimweg schrieb ich ihm eine Nachricht. Ich weiß, was du getan hast! Ruf mich nie wieder an!

Er hat sich nicht mehr bei mir gemeldet.

Josef Graßmugg Weihnachtsgöld

Scho imma hobm sih die Leit,
aufs Weihnachtsgöld gfreit.
Freilih is des heut noh gleich,
nua mocht's koan Menschn
reich.

Stott mit dem Göld Geschenke
lönnen,
oder sih sölba zu verwöhnen,
werdn ouft Schuldn damit zohlt.
Des gült gleich, für jung und olt.
Waunn des Göld daunn föhlt,
ändert des vüles, auf da Wölt.
Es kauft da Rudl koa Radl,
da Hatl koa Hiatl,
die Pepperl koa Pupperl
und da Theo koa Deo.
Da Gustl isst Gröstl,
da Simmal a Semmal.
Da Werner trinkt Wosser,
die Dorothee nua mehr Tee.
Zumindest die meistn,
kennan sih fost nix mehr leistrn.

Gedächtnistraining für Senioren: Tipps und Übungen zur Förderung der geistigen Gesundheit

Mit zunehmendem Alter verändert sich das Gedächtnis. Vergesslichkeit oder eine verlangsamte Verarbeitung von Informationen sind häufige Erscheinungen im Alter. Doch das bedeutet nicht, dass geistige Fitness nicht erhalten oder sogar verbessert werden kann. Gedächtnistraining ist eine Möglichkeit, die geistige Gesundheit zu fördern, das Gedächtnis zu stärken und das Risiko für kognitive Erkrankungen wie Demenz zu reduzieren.

Wie funktioniert Gedächtnistraining?

Gedächtnistraining zielt darauf ab, das Gehirn durch gezielte Übungen herauszufordern. Diese Übungen können das Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis, die Merkfähigkeit stärken.

Effektive Gedächtnistrainingsmethoden für Senior:innen

- 1. Denken in Bildern (Visuelles Gedächtnistraining):** Nimm ein Bild und versuche, alle Details genau zu merken.
- 2. Wortspiele und Kreuzworträtsel:** Übung: Löse regelmäßig Kreuzworträtsel oder spiele Wortspiele wie Scrabble.
- 3. Merktechniken:** Verwende Eselsbrücken oder Merksätze, um dir Namen oder Zahlen zu merken.
- 4. Zahlen merken:** Versuche, dir eine Reihe von Zahlen zu merken (z. B. eine Telefonnummer). Beginne mit wenigen Zahlen und steigere dich langsam.
- 5. Musik hören und singen:** Höre Musik und singe mit. Musik ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Erinnerungen zu aktivieren und das Langzeitgedächtnis zu stärken.
- 6. Gesellschaftsspiele:** Spiele Gesellschaftsspiele wie Schach, Dame oder Memory. Diese Spiele erfordern strategisches Denken und machen Spaß.
- 7. Lesen und Vorlesen:** Lies regelmäßig Bücher oder Zeitungen. Versuche, das Gelesene zusammenzufassen.

Weitere Tipps für eine bessere Gedächtnisleistung

- **Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und ausreichend Wasser unterstützt die Gehirnfunktion.
- **Körperliche Bewegung:** Regelmäßige Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und unterstützt die Bildung neuer Nervenzellen.
- **Soziale Kontakte:** Der Austausch mit anderen Menschen ist nicht nur gut für die Seele, sondern auch für das Gehirn.
- **Genügend Schlaf:** Ausreichend Schlaf ist unerlässlich für die Erholung des Gehirns.
- **Stressbewältigung:** Chronischer Stress kann das Gedächtnis negativ beeinflussen. Entspannungsübungen wie Meditation, tiefes Atmen oder Achtsamkeitstraining können helfen.

Gedächtnistraining ist eine großartige Möglichkeit, die geistige Gesundheit zu fördern und das Gedächtnis zu erhalten. Es ist nie zu spät, mit Gedächtnistraining zu beginnen – jede kleine Verbesserung zählt und trägt dazu bei, das Gehirn fit zu halten und das Leben zu bereichern.





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 13:00 bis 16:00



miteinander
lernen



sozial
unterstützen



Krankheit
begleiten



Gesundheit
fördern

VORTRAG GEISTIG AKTIV EIN LEBEN LANG



mit **Christian Fadengruber**

Montag, 17.11.2025, 15:00 – 16:30

Kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11

Warum beginnt Lernen schon im Mutterleib? In diesem Vortrag werfen wir einen Blick darauf, was unser Hirn braucht, um gut zu funktionieren.

AKTIVGRUPPE GEGEN VERGESSLICHKEIT



mit **Christa Pichler und Community Nurse (DGKP) und Claudia Feichtenhofer, Psychologin**

19.11., 3.12., 17.12.2025, 14:00 – 16:00
Pfarrsaal Schirmitzbühel



kostenlos
Anmeldung
03862 21500-11

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

BERATUNG BEI MIETRÜCKSTÄNDEN

mit **Sozialarbeiterinnen**

Donnerstag, 27.11.2025, 9:00 – 12:00

Gemysag Kundencenter

Kostenlos
ohne
Anmeldung

Mietrückstände? Hol dir Beratung lieber früher als später im Gemysag Kundencenter!

SENIORENBASTELN

mit **Andrea Lammer**

Montag, 12.2.2026, 16:00 – 18:00

€ 9,-
1 Einheit
Anmeldung
03862 21500

Dekoration selbst gestalten - für zu Hause oder als Geschenk!

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 1/2025: **31.1.2026**