

KAPFENBERGER SENIORENZEITUNG



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG



KAPFENBERG

AUSGABE 1/2026



Team Verein Lazarus

IM PORTRÄT BRIGITTA PAMMER



THEMEN

Hospiz-Verein Steiermark stellt sich vor
Neues Projekt: VIVA - Vernetzt. Integriert. Vital im Alter.
Ans (Wasser)trinken denken!
Guter Schlaf - Unterstützer für unser Immunsystem

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Das Älterwerden bringt viele Erfahrungen, Erinnerungen und Lebensweisheiten mit sich. Gleichzeitig entstehen aber auch neue Herausforderungen – im Alltag, in gesundheitlichen Fragen oder im Umgang mit digitalen Angeboten. Umso wichtiger ist es, dass es in unserer Stadt starke Netzwerke gibt, die ältere Menschen begleiten, unterstützen und miteinander verbinden.

Kapfenberg kann hier auf eine besonders engagierte Gemeinschaft zählen. Zahlreiche soziale Vereine leisten wertvolle Arbeit und stehen Menschen in schwierigen Lebenssituationen zur Seite. Dazu zählen etwa der Verein Lazarus oder der Hospizverein Kapfenberg, die sich mit großem Engagement für Menschen, die Unterstützung benötigen, einsetzen und diese mit Menschlichkeit, Zeit und Würde begleiten.

Ein weiterer wichtiger Schritt für ein gutes Leben im Alter ist das neue Projekt VIVA – vernetzt. integriert. vital im Alter. Dieses Projekt verfolgt klare Ziele: Bekämpfung von Einsamkeit im Alter, Förderung sozialer Beziehungen, Verbesserung der Lebensqualität, Unterstützung im Alltag sowie Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts.

Das Projekt bringt Generationen und Menschen aus der Region zusammen. Freiwillige engagieren sich für ältere Mitmenschen und tragen zu einer solidarischen Gemeinschaft bei.

Eine zentrale Rolle spielt dabei die ISGS Drehscheibe, die mit ihrem umfassenden Programm

eine wichtige Anlaufstelle für viele Fragen des Alltags ist. Hier finden Bürgerinnen und Bürger vielfältige Angebote – von Gesundheitsberatung bis hin zu sozialer Unterstützung. Im gesundheitlichen Bereich stehen die Community Nurses als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung. Sie beraten und unterstützen bei Fragen rund um Gesundheit, Pflege und Vorsorge.

Ebenso wichtig ist die soziale Begleitung. Die Sozialarbeiterinnen der ISGS Drehscheibe helfen bei organisatorischen Fragen, unterstützen bei Anträgen oder zeigen Wege auf, wenn man einmal nicht weiterweiß. Gerade in einer Zeit, in der viele Abläufe zunehmend digital werden, ist diese Unterstützung besonders wertvoll.

Auch im Bereich der digitalen Themen gibt es praktische Hilfe: Ob Unterstützung bei Smartphone-Fragen, beim Einstieg in die digitale Welt oder bei der Nutzung von Behördenservices wie ID Austria. All diese Angebote zeigen: In Kapfenberg wird Zusammenhalt gelebt. Viele engagierte Menschen – in Vereinen, sozialen Einrichtungen und Projekten – arbeiten täglich daran, dass ältere Menschen gut begleitet und unterstützt werden.

Nutzen Sie diese Angebote, bleiben Sie neugierig und vor allem: bleiben Sie miteinander in Kontakt. Denn ein starkes Miteinander ist der beste Weg zu einem guten Leben – in jedem Alter.

Herzliche Grüße
Susanne Mandl

Inhalt

Das Portrait Josef Graßmugg S. 3-4	Einsamkeit vorbeugen Projekt VIVA S. 6	Kräuterecke Karin Kornhoff S. 12
Schlaf und Immunsystem Mag. Günter Peroutka S. 4	Zunftwesen und Zunftkanne Mag. ^a Sabine Krenn S. 7	Medienvorstellungen Gabriele Mandl S. 13
Ans Trinken denken! Julia Maierhofer, BSc. S. 5	Wanderfahrten Alois Schmid S. 8-9	Schreibschmiede S. 14
Hospiz-Verein Kapfenberg Andrea Lammer S. 6	Fit in Kapfenberg Michaela Krenn, BSc. S. 10	Gedächtnistraining Karin Kornhoff S. 15
	Mietrechtsänderung Dr. Josef Kaltenböck S. 11	Ankündigungen letzte Seite

Nicht gesucht und doch gefunden – Brigitta Pammer und das Lazarus Altenhilfswerk Kapfenberg

Es ist schon beinahe fünf Jahre her, dass an dieser Stelle Walter Lanz vorgestellt wurde. Auf der langen Liste seiner ehrenamtlichen Tätigkeiten stand u. a. „Obmann des Lazarus Altenhilfswerk Kapfenberg“.

Im November 2025 hat diese Aufgabe Brigitta Pammer von ihm übernommen.

Die ehemalige Pflegefachfrau HF (HF = in der Schweiz die Abkürzung für „Höhere Fachschule“) war 40 Jahre im Pflegeheim St. Otmar in St. Gallen tätig. Als Leiterin für Hauswirtschaft und Hygiene, als Mitglied der Geschäftsführung, wechselte sie 2021 in den wohlverdienten Ruhestand.

Aber wie bei vielen Menschen hat das Wort Ruhestand auch bei Brigitta Pammer wenig mit Ruhe zu tun. Zunächst stand der Umzug in die Steiermark am Plan. Ihr Gatte Alfred ist gebürtiger Kapfenberger. Mittlerweile leben die beiden in Parschlug. Ein Wermutstropfen dabei ist die geografische Trennung von ihren beiden Söhnen und den drei Enkelkindern, die nach wie vor in der Schweiz leben. Für die leidenschaftliche Gärtnerin war die „neue Heimat“ natürlich das ideale Umfeld. Auch für das Wandern als weiteres Hobby, ist es die ideale Umgebung.

Schließlich ergab es sich, dass Brigitta Pammer auch ihre soziale Ader wieder aktivieren konnte. Aus der „Kapfenberger Seniorenzeitung“ erfuhr sie vom Lazarus Altenhilfswerk. Schon bald kontaktierte sie den Verein, der seit seinem Bestehen (1994) im Pensionisten- und Pflegeheim Johann-Böhm-Straße angesiedelt ist. Gerhard Krisper, damals Pfarrer in Kapfenberg - St. Oswald, gründete mit einer Reihe engagierter Personen den Verein „Lazarus-



Altenhilfswerk Kapfenberg“.

Bereits drei Jahre vorher entstanden auf Initiative Krispers (damals Kaplan in Köflach) die Lazarus-Vereine in Voitsberg und Gleisdorf.

Gemeinsamer Dachverband dieser Einrichtungen ist der LAZARUS-ORDEN HILFSDIENST ÖSTERREICH. Dieser ist international in den Bereichen Mission, Betreuung von Obdachlosen, Medizinische Hilfeleistung, Unterstützung bedrohter Christen sowie Betreuung alter und demenzkranker Menschen tätig.

Zur letztgenannten Gruppe gehören neben dem „Besuchsdienst für einsame alte Menschen im Haus der Barmherzigkeit“ in Wien und der „Unterstützung des Lazarus-Hospizes für unheilbar Kranke“ in Nowa Huta, Polen auch die „Lazarus-Altenhilfswerke in Kapfenberg und Gleisdorf“ in der Steiermark. (Der Verein in Voitsberg wurde 2014 aufgelöst.) Das „Bindeglied“ zwischen Kapfenberg und dem Großpriorat von Österreich ist Christian Graf von Plettenberg.

Treffpunkt für die Mitglieder des Kapfenberger Lazarusvereins ist jeweils Mittwochnachmittag im Generationen Café des Pensionisten- und Pflegeheimes. Viele Heimbewohnerinnen und –bewohner freuen sich auf diese Termine. Das Programmangebot reicht vom (wetterabhängigen) Spazieren gehen bzw. Rollstuhl-Ausflügen über Spiele spielen, Basteln, Musiknachmittage oder einfach nur reden.

Es sind mindestens 5.000 Stunden die jedes Jahr freiwillig von den ehrenamtlichen Vereinsmitgliedern aufgebracht werden. Damit sorgen sie vor allem bei den Menschen, die keine

Fortsetzung auf S. 4

Fortsetzung von S. 3

Angehörigen haben, oder kaum Besuch bekommen, für ein wenig Abwechslung. Aber auch für das Personal ist der Lazarus Verein eine wertvolle Hilfe. Sei es bei der Unterstützung der Feiern im Jahreslauf, wie Ostern, Maibaumaufstellen, Seniorentage, Sommerfest, die Advent- und Weihnachtszeit oder bei gewissen Anschaffungen. So wurden aus Spendengeldern bereits wertvolle Schalensitze und spezielle Therapiegeräte an die Heimbewohner übergeben, um ihnen den Alltag und die Teilnahme an gemeinsamen Feiern zu erleichtern.

Aktuell zählt der Verein 18 ehrenamtliche Mitglieder. Wenn sich diese Zahl erhöhen würde, wäre das nicht nur für den Kapfenberg-Stützpunkt des Lazarus-Ordens ein schöner Erfolg. Es wäre vor allem ein Gewinn für die Heimbewohnerinnen und -bewohner.

Für Interessenten ist Brigitta Pammer, die Obfrau des LAHW Kapfenberg, jederzeit unter 0664/2323545 oder abpammer@a1.net erreichbar.

Schlaf unterstützt unser Immunsystem

Um gesund zu bleiben und alles abzuwehren, was krankmacht, braucht unser Körper eine enorme Menge Energie. Damit diese gezielt dem Immunsystem zugute kommt und nicht anderswo verbraucht wird, haben wir in uns ein „Überlebensprogramm“ gespeichert, das wir bewusst unterstützen können: im Akutfall durch Wärme und Ruhe, vorbeugend durch bestimmte Nährstoffe (auch Fett!) und durch guten Schlaf. Diesem wollen wir uns heute widmen.

Ausreichend Schlaf und Tiefschlaf

Ausreichen guter Schlaf unterstützt wirkungsvoll unser Immunsystem. Dabei geht der normale Energieverbrauch um etwa 25 bis 30 Prozent zurück, sodass das Immunsystem dann zu großer Form auflaufen kann. Der Schlaf ist außerdem die Zeit, in der unser Körper verstärkt Proteine aufbauen kann. Deren Synthese braucht es für die Bildung von Abwehrzellen und Antikörpern.

Nicht nur die Länge des Schlafs von 7 bis 9 Stunden, die notwendig sind, auch seine Qualität ist von entscheidender Bedeutung, denn wichtig sind vor allem die besonders erholsamen Tiefschlafphasen. Da brilliert unser Immunsystem: Das daher vermehrt ausgeschüttete Wachstumshormon holt Fett aus den Speichern und erhöht den Glukose-Spiegel im Blut. Die Glukose versorgt das Immunsystem bei seiner Tätigkeit mit Extraenergie, zugleich fördern die im Schlaf ausgeschütteten Wachstumshormone die Ei-

weißsynthese und damit auch die Neubildung von Abwehrzellen und Antikörpern. Ständige Anregung, unterschiedliche Zeiten des Niederlegens und Aufstehens sowie das blaue Licht vom Fernseher und Computer-Bildschirm, Smartphon und LED-Lampe 1 bis 2 Stunden vor dem Einschlafen hemmen den Tiefschlaf.

Die Rolle der Thymusdrüse

Auch die Thymusdrüse steht unter dem Einfluss der Schlafqualität. In der lymphatischen Drüse, die im Brustkorb mittig hinter dem oberen Drittel des Brustbeins sitzt, reifen spezielle Abwehrzellen, die sogenannten T-Lymphozyten (T-Zellen) heran. Diese lernen dort, körpereigene von fremden Bestandteilen zu unterscheiden. Nach der Reifung wandern die Abwehrzellen in Blut und Lymphknoten und steuern die Abwehrreaktionen gegen Krankheitserreger.

Am Abend schlecht sind Zucker und schnelle Kohlenhydrate, sehr fettreiches Essen und Kaffee deshalb die letzte Tasse acht Stunden vor dem Schlafengehen. Gut für den Tiefschlaf sind Magnesium, dunkelgrünes Blattgemüse, beruhigende Atmosphäre, monotone Geräusche, langsam plätschernder Bach, leicht frische Temperaturen im Schlafzimmer (maximal 18 Grad Celsius), außerdem die Beine im Bett fünf Grad höher gelagert. So wird auch der (Tief-) Schlaf zum Immunbooster.

Ans Trinken denken – warum Flüssigkeit im Alter so wichtig ist

„Ich trinke, wenn ich Durst habe.“ Diesen Satz höre ich in meiner Arbeit als Diätologin öfters. Im Alter reicht das leider nicht immer aus. Denn mit den Jahren verändert sich der Körper: Durstzentrum, Nieren und Hormonsystem arbeiten weniger effektiv. Appetit, Portionsgrößen sowie Geschmack und Geruch nehmen ab, sodass Flüssigkeitsaufnahme über die Nahrung geringer wird. Zusammen sorgt das dafür, dass älteren Menschen das ausreichende Trinken nicht immer automatisch gelingt.

Dabei übernimmt Flüssigkeit viele zentrale Aufgaben: Sie unterstützt die Verdauung, hilft, die Körpertemperatur zu regulieren, transportiert Nährstoffe und trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Auch Konzentration und Leistungsfähigkeit hängen eng mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr zusammen.

Hinzu kommt, dass manche ältere Menschen bewusst weniger trinken, zum Beispiel aus Sorge vor nächtlichen Toilettengängen oder aufgrund von Blasenproblemen. Auch bestimmte Medikamente können den Flüssigkeitsbedarf beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, das Trinken nicht allein dem Durstgefühl zu überlassen, sondern bewusst in den Alltag einzubauen.

Als Orientierung gelten etwa **1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag**. An heißen Tagen, bei Bewegung oder Krankheit kann der Bedarf höher liegen. Dabei muss nicht ausschließlich Wasser getrunken werden. Auch andere Getränke und flüssige Speisen leisten einen wertvollen Beitrag.

Neben Leitungs- oder Mineralwasser eignen sich ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, verdünnte Fruchtsäfte, Suppen oder klare Brühen. Kaffee oder schwarzer Tee können in moderaten Mengen (max. 3 Tassen pro Tag) ebenfalls dazugehören. Abwechs-

lung macht das regelmäßige Trinken leichter – und angenehmer.

Trockene Lippen, dunkler Urin, Müdigkeit oder Schwindel können Hinweise auf eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr sein. Wer unsicher ist oder gesundheitliche Einschränkungen hat, sollte das Trinkverhalten individuell abklären lassen.

Ausreichend zu trinken bedeutet nicht, starren Regeln zu folgen, sondern den eigenen Körper zu unterstützen – für mehr Wohlbefinden, Selbstständigkeit und Lebensqualität.

Kleine Trinkrituale mit großer Wirkung

- Ein Glas Wasser am Morgen als Start in den Tag
- Zu jeder Mahlzeit ein Getränk bereitstellen
- Karaffe oder Flasche gut sichtbar platzieren
- Trinkflasche für unterwegs mitnehmen
- Abwechslung durch Wasser, Tee oder verdünnte Säfte

Kleine Gewohnheiten im Alltag erleichtern regelmäßiges Trinken & eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.



ZUTATEN	ZUBEREITUNG
200 ml stilles Mineralwasser	1. Apfelsaft & Mineralwasser mischen
100 ml Apfelsaft	2. Kräuterzweig hinzufügen und ziehen lassen
1 Zweig frische Minze oder Melisse	3. Nach Belieben ein Spritzer Zitronensaft dazu geben
1 Spritzer Zitronensaft	4. gekühlt genießen oder leicht erwärmen für kältere Tage
	5. serviert in einer schönen Karaffe, mit Apfelspalten oder Beeren verfeinert macht dieses Getränk Lust aufs Trinken



JULIA MAIERHOFER
DIÄTOLOGIN
+43 (0) 670 / 355 255 0
JULIA@NAHRUNGSVOLL.AT

Wir stellen uns vor: Hospiz Verein Steiermark - Team Kapfenberg



Hospizbegleitung bedeutet für uns nicht, erst in der letzten Lebensphase da zu sein. Das Hospiz Team Kapfenberg begleitet Menschen auch **frühzeitig** – bereits ab dem Zeitpunkt einer **lebensverkürzenden Diagnose** oder schweren Erkrankung.

Viele Menschen verbinden Hospiz ausschließlich mit dem Lebensende. Das stimmt jedoch nur bedingt. Wir sind vor allem zum „**Da-sein**“ da – zum Zuhören, Mitgehen und Aushalten – und nicht erst zum Abschiednehmen. Die Begleitung kann über einen längeren Zeitraum erfolgen und orientiert sich immer an den individuellen Bedürfnissen der Betroffenen.

Eine schwere Erkrankung stellt für alle Beteiligten eine große **emotionale Herausforderung** dar. Oft besteht innerhalb der Familie ein sogenanntes „Schonverhalten“: Man möchte sich gegenseitig

schützen und spricht über Ängste, Sorgen oder Fragen nur eingeschränkt. Das Hospizteam bietet hier einen geschützten Raum.

Selbstverständlich werden auch **Angehörige** mitbegleitet und entlastet – vor, während und nach der Begleitung. Alle Mitarbeiter:innen des Hospiz Teams arbeiten **ehrenamtlich**. Für unsere Begleitung entstehen keine Kosten.

Die Leitung des Vereins liegt bei **Andrea Lammer**, die gemeinsam mit ihrem Team für eine achtsame, respektvolle und menschliche Hospizarbeit in der Region Kapfenberg steht.

**Bei Fragen stehen wir unverbindlich unter
0676 9264414 für Sie zur Verfügung!**

Gemeinsam statt einsam! Neues Projekt „VIVA – Vernetzt. Integriert. Vital im Alter“

Manchmal verändert sich das Leben plötzlich: Ein lieber Mensch stirbt, die Gesundheit lässt nach oder der Alltag fühlt sich leer an. Genau hier setzt das Projekt VIVA in den nächsten drei Jahren an. Mit Zeit, Aufmerksamkeit und guter Vernetzung arbeiten die Stadtgemeinde Kapfenberg und der Seelsorgeraum Hochschwab Süd mit dem Verein Styria vitalis und der Diözese Graz-Seckau zusammen. Das Projekt ist gefördert aus Mitteln des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und des Fonds Gesundes Österreich.

Ziel ist es, Gemeinschaft und eine gute Begleitung im Alltag zu ermöglichen – insbesondere für jene Menschen, die aufgrund ihres Alters und ihrer Lebenssituation besondere Hinwendung brauchen. Wir wollen auf dem aufbauen, das bereits gut gelingt und hinschauen, wo es noch Lücken gibt.

Wir laden Sie ein, mitzutun!

Werden Sie Teil des VIVA-Netzwerks gegen Einsamkeit. Im Zusammenspiel von Stadtgemeinde, Pfarre, Vereinen, Sozial-, Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen, freiwillig Engagierten und interessierten Bürger*innen soll Hilfe einfacher zugänglich sein und das Miteinander gestärkt werden. Werden Sie **ehrenamtliche*r Begleiter*in** und **schenken Sie Menschen in Hausbesuchen Zeit** für Begegnung, Gespräch, Spiel oder einen Spaziergang. Sie erhalten im Herbst eine kostenlose Schulung und werden in Ihrer freiwilligen Tätigkeit begleitet. (mehr auf S. 12)

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Kontaktieren Sie uns gerne:

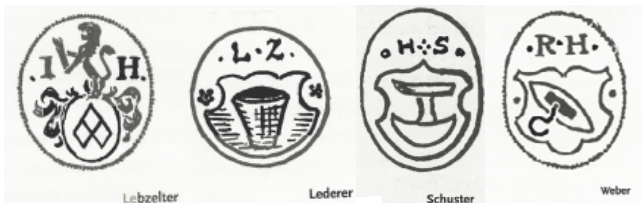
Stadtgemeinde Kapfenberg
Karina Reininger-Weinhandl, 03862/22501-1400
karina.reininger-weinhandl@kapfenberg.gv.at

Zunftwesen und Zunftkanne

Im zweiten Raum des Kapfenberger Museums ist eine Zinnkanne der Zunft der Schneider ausgestellt. Da die Kanne in diesem Raum das alte Handwerk und das Zunftwesen repräsentiert, werden auch einige der schönen, alten Zunftzeichen gezeigt. Viele sind leicht zu erkennen:



(Schlosser, Hufschmied, Bäcker, Bierbrauer),



andere nicht so leicht (Lebzelter, Lederer, Schuster, Weber).

Der Büchenschifter (oder -schäfter) fertigte den hölzernen Schaft von Gewehren (Büchsen) und löste nach und nach den Bogner ab. Beide Berufe für Fernwaffen gehörten derselben Zunft an, daher zeigt unser Zunftzeichen noch immer den Bogen.

Die erste Erwähnung der im Markt Kapfenberg tätigen Handwerker stammt aus dem Jahr 1328. Zu den anfänglich zehn genannten Berufsgruppen kamen im Laufe der Zeit weitere dazu.

Wahrscheinlich aus religiösen Bruderschaften heraus entwickelten sich schon im Hochmittelalter die Zünfte. In Österreich treten sie erstmals um 1200 auf. Zünfte waren Selbstverwaltungen auf genossenschaftlicher Basis. Der Vorsteher (Zechmeister) wurde gewählt. Es gab strenge Zunftordnungen, welche vom Bürgermeister, Stadt- oder Marktrichter bestätigt wurden und somit Rechtskraft erlangten. Die Kapfenberger Betriebe waren im Allgemeinen nicht sehr groß. Lehrlinge (drei Jahre Lehrzeit) wurden nicht registriert und manche Meister hatten nicht einmal

einen Gesellen. Gesellen und Lehrlinge wohnten im Haus des Meisters. Die tägliche Arbeitszeit betrug (von Montag bis Samstag) zwischen 14 und 16 Stunden. Angehende Meister mussten auf Wanderschaft gehen. Dies schaffte Kaiser Josef II. ab, da er die jungen Männer für das Militär anwerben wollte. Verstarb ein Meister, durfte seine Witwe das Geschäft weiterführen. Um aber ein Handwerk ausüben zu dürfen war es nötig, über „Haus und Herd“ zu verfügen und das Bürgerrecht erlangt zu haben. Der Begriff Gewerbe kam im 18. Jahrhundert auf. Erst im 19. Jahrhundert unterschied man dann zwischen Handel und Gewerbe.

Zurück zur Zunftkanne im Museum: Sie ist ca. 55 cm hoch, den Deckel schmückt ein Phantasietier (Löwe?) und drei Engelhäupter bilden die Füße. Die Inschrift auf der dem Henkel gegenüberliegenden Seite heißt im Originaltext

EINGANS ERSNRS HADWERCH
DER SCHNEIDER ZVKHAPEN
WERG VERERNDISEKHADL
VNSERN HERRVATER
GAWRIEL SDÖTNER

„Übersetzt“ würde der Text folgendermaßen lauten: Ein ganz ehrliches Handwerk der Schneider zu Kapfenberg verehrt diese Kanne unserem Zunftmeister Gabriel Stöttner.

Wahrscheinlich stammt sie aus dem 18. Jahrhundert. Damals gab es in Kapfenberg vier Schneidermeister, die insgesamt drei Gesellen beschäftigten. Diese Kannen fanden bei Zunft- und Ratsversammlungen Verwendung. Bei Freisprechungsfeiern nahmen die Lehrlinge daraus ihren ersten Gesellentrunke. Bei einigen Exemplaren, wie z.B. den beiden im Stadtmuseum Bruck, ist in Bodennähe ein Zapfhahn angebracht.



Hallo liebe Wanderfreunde!

A heier homma wieder vü vor. Siebn gschmeidige Wanderungen in ollen Ecken der Steiermark und drüber auss. Also! Mölds Eich aun ba da Kerstin im Bürgerbüro und sads dabei (Tel: 03862-22501-1407)! I gfrei mi auf Eich. Euer Alois



14. April Hirschbirnenweg

Der Hirschbirnenwanderweg führt uns durch den Naturerlebnispark Pöllauer Tal. Vorbei geht's an Jahrhunderte alten Hirschbirnenalleen, Streuobstwiesen, historischen Kulturgütern und alten Bauernhöfen. Die Wallfahrtskirche Maria Pöllauberg ist weithin sichtbar. Ca. 10km/300hm

19. Mai Ötscherbär

Wer's noch nicht weiß, der Ötscherbär wurde zum schönsten Platz Österreichs 2025 gewählt. Nicht der Ötscherbär selbst, dabei handelt es sich nicht wie angenommen um ein Tierchen, sondern um den Zug auf der Mariazellerbahn. Bevor wir uns allerdings bequem in diesen setzen und die schönste Gegend 2025 genießen, steht eine ausgiebige Wanderung an Ca.10km/350hm

9. Juni Rosarium - Von Reben zu Rosen:

Ein Sommertag für die Sinne

Wenn der Juni das Land küsst, verwandelt sich der Weg von Gumpoldskirchen nach Baden in eine einzige Genussmeile. Wir folgen dem Pfad des Wassers, um am Ende im Meer der Düfte – dem Rosarium - anzukommen. Ca.7km/100hm

30. Juni(!) Saualmpartie -

Dem Himmel ein Stück näher

Weg von der Hektik, hinein in die endlose Weite. Die Saualpe ist kein Ort für steile Felswände, sondern ein Paradies für Genusswanderer, die den Horizont lieben. Hier oben atmet die Seele auf. Ca. 9km/300hm

25. August Vom Feistritzsattel nach St. Corona am Wechsel

Wenn der Wind sanft über die Almmatten streicht und der Blick bis nach Ungarn und zum Neusiedler See reicht, dann sind wir auf dem Kamm des Wechsels unterwegs. Die Wanderung vom Feistritzsattel nach St. Corona ist die perfekte Definition von „kurzweilig und genussvoll“. Ca. 13km/350hm

15. September Südsteirische Weinstraße - Übern Kranichberg

Eine Weinwanderung in der Südsteiermark bedarf nicht vieler Worte, sie ist immer eine Reise wert. In der Südsteiermark verschwimmen die Grenzen zwischen Wandern und Verweilen. Hier misst man die Distanz nicht in Kilometern, sondern in Buschenschänken. Ca.8km/300hm

20. Oktober Lunz am See - Goldener Herbst

Dorthin, wo der Herbst am schönsten ist, verschlägt es uns im Oktober. Wenn die Luft morgens klar und kühl ist und der erste Reif auf den Wiesen glitzert, zieht es uns dorthin, wo der Herbst seine ganze Pracht entfaltet. Lunz am See ist im Oktober nicht nur ein Ziel – es ist ein Versprechen an die Sinne. Ca. 10km/300hm



WANDERFAHRTEN

Alois Schmid



Fit durchs Jahr in Kapfenberg: Aufstehen vom Boden TEIL I

Im letzten Jahr haben wir uns der Sturzprophylaxe gewidmet. Doch was tun, wenn es dennoch passiert? Ein Sturz – was nun? „Wie komme ich vom Boden wieder hoch?“, fragen sich viele. Doch nicht nur nach einem Sturz ist das Hochkommen vom

Boden wichtig. Manche:r möchte (Yoga) Übungen auf der Matte im Liegen/ Sitzen machen. Doch wie kommt man auf die Matte und wieder hoch? Diese Fragen beantworten wir in den diesjährigen Ausgaben der Seniorenzeitung.

VOM BODEN WIEDER AUFSTEHEN

mit der Vierfüßler Methode

1. Wenn ein Sturz vorangegangen ist, zuerst **Ruhe bewahren!** Warten sie bis sich ihr Kreislauf stabilisiert und prüfen sie, ob sie Schmerzen haben.
2. In **Bauchlage kommen** – rollen sie sich über die Seite in Bauchlage. (**Bild 1**)
3. Drücken sie sich hoch in den **Vierfüßlerstand** (**Bild 2**)
4. Versuchen sie zum nächsten stabilen Sessel/ Hocker zu krabbeln bzw. nutzen sie diesen als **Abstützhilfe**. Sollten sie in der Nähe keine Abstützhilfe finden, versuchen sie sich seitlich an der Wand anzuhalten oder sich mit den Händen auf dem Oberschenkel abzustützen und die nächsten Schritte auszuführen.
5. Stützen Sie die Hände auf die Sitzfläche des Sessels/Hockers und **stellen ein Bein (das Stärkere) nach vorne**. Sie sollten dabei möglichst stabil stehen. (**Bild 3**)
6. **Drücken sie sich** nun mit der Kraft des aufgestellten Beins und den Armen **hoch** (**Bild 4**) und setzen sie sich auf den Sessel/Hocker (**Bild 5**).

Wenn sie zuvor kontrolliert zum Turnen auf den Boden gekommen sind, stellen sie sich davor einen Sessel für das Aufstehen bereit, falls sei diesen benötigen. Man kann diese Abfolge so auch in kontrolliertem Rahmen für den Ernstfall üben.



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5

Mietrechtsänderung

Wie vielleicht bereits den Medien entnommen wurde, hat der Nationalrat auf Vorlage der Regierung das Mietrecht in einigen wesentlichen Punkten reformiert. Die wichtigsten Neuerungen des „**Mieten-Wertsicherungsgesetzes**“ möchte ich hier darstellen.

Der Anlass war die Teuerung der letzten Jahre, die die Mieter besonders betroffen und belastet hat. Um eine solche sprunghafte Belastung in Zukunft hintanzuhalten, darf die Miete für **Wohnungen, die dem Mietrechtsgesetz unterliegen** – Wohnungen nach dem Wohnungsgemeinnützigkeitsgesetz, Ein- und Zweifamilienhäuser oder Garagen fallen also nicht darunter –, **nur mehr einmal pro Jahr, am 1. April**, angepasst werden. Ob das Mietentgelt nach dem Wohnungsgemeinnützigkeitsgesetz (WGG) festgelegt ist, ist dem Mietvertrag zu entnehmen.

Die Mieterhöhung darf demnach maximal den Jahresdurchschnittswert der von der Statistik Austria verlautbarten **Verbraucherpreisveränderung** des Vorjahres betragen, also um das, was wir üblicherweise als „Jahresinflation“ bezeichnen. Beträgt diese **mehr als drei Prozent, ist der darüberliegende Prozentanteil nur mehr zur Hälfte zu berücksichtigen**. Ein Beispiel: Hätte also die Inflation im Vorjahr sieben Prozent betragen, dann darf die Miete nur ein einziges Mal in diesem Jahr um fünf (drei plus die Hälfte von



vier Prozent) Prozent erhöht werden.

Für Mietverträge, die für die darüber hinaus Mietzinsbeschränkungen lt. Mietrechtsgesetz gelten, also in der Regel für **Altbauwohnungen**, dürfen die Steigerungen für 2025 maximal nur ein Prozent und für 2026 zwei Prozent betragen.

Zudem gilt für Neuverträge, dass die Bestimmungen für Mietzinsanpassungen die Bestimmungen dieses Gesetzes nicht übersteigen dürfen.

Abgesehen von den neuen Wertanpassungsbestimmungen wurde nun die **Mietbefristung** von drei auf fünf Jahre angehoben, sofern der Vermieter ein Unternehmer ist. Wenn der Vermieter kein Unternehmer ist, kann der Mietvertrag weiterhin auf drei Jahre befristet werden.

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. Ganz nebenbei schonen Sie dadurch auch die Umwelt.

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**

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



Veronika, der Lenz ist da ...

...ist ein bekannter deutscher Schlager, der uns an die Freude über den Frühling, den Lenz, erinnert. Das Lied vermittelt Aufbruchstimmung, gute Laune und den Wunsch, den Winter hinter sich zu lassen.

Aber nicht nur das Lied ist sehr bekannt, sondern auch eine klassische Frühlingspflanze, die Veronica heißt: der „Ehrenpreis“. Es gibt über 30 verschiedene Arten von **Veronica** und unzählige Geschichten über diese kleine zarte Pflanze.

- **Das Regenblümchen:** Der Gamander-Ehrenpreis wurde im Volksmund oft „Regenblümchen“ genannt, da man glaubte, sein Abpflücken würde Regen oder Gewitter hervorrufen. So hat man es zumindest uns Kindern erzählt.
- **„Trinkt Ehrenpreis und Bibernelle - dann sterbt's net so schnell“:** Das ist ein altes Sprichwort aus der Pestzeit, welches die Heilwirkung dieser Kräuter hervorhebt.



- **Der Ehrenpreis für Wunden:** Im 16. Jahrhundert wurde die Pflanze als „Grindheil“ (Hautauschlag oder Wundschorf) „Wundheilkraut“ bei entzündeten Wunden und zur Blutreinigung verwendet. Ehrenpreis (*Veronica officinalis*) ist ein traditionelles Heilkraut und wird auch heute noch in der Volksmedizin verwendet.

Fortsetzung von S. 4

Wir schauen hin

Wir sammeln bestehende Angebote, Treffpunkte und Initiativen. Wir fragen bei älteren Menschen und betreuenden Angehörigen nach, was das Teilnehmen erleichtert. Wir erheben digitale Kompetenzen und schauen uns mit Nutzer*innen Begegnungsorte und Angebote an, damit sie wirklich passen und Freude machen.

Wir machen Information zugänglich

Das Ergebnis dieser Sammlung findet sich schließlich in einer übersichtlichen digitalen Plattform. Mit der VIVA-App finden Sie diese Angebote, Treffpunkte und Hilfen künftig in Ihrer Nähe.

Wir stehen hinter VIVA

Ines Jungwirth (Styria vitalis)
Monika Brottrager-Jury, Irene Pucher, Herbert Schaffenberger (Katholische Kirche Steiermark)
Barbara Sterlinger und Karina Reininger-Weinhandl

VIVA

Vernetzt. Integriert. Vital im Alter.

Einladung zum Nachbarschaftsfrühstück

Schön, dass
Du da bist!

Ohne Dich
wäre die
Nachbarschaft
langweilig

KATHOLISCHE
KIRCHE STEIERMARK

KAPFENBERG

Styria **vitalis**

Dienstag, 14. April 2026

09:00 bis 12:00 Uhr

Pfarrsaal Schirmitzbühel, Kapfenberg

Medienvorstellung

Markus, Georg
Gar nicht lange her - Meine Geschichten mit Geschichte
Amalthea Verlag,
ISBN: 978-3-99050-293-8, 303 Seiten

Als ob es gestern war.
 Für viele Menschen sind ein- oder zweihundert Jahre ein langer Zeitraum, für Georg Markus ist das »gar nicht lange her«. Also erzählt er in seinem neuen Buch die spannendsten und amüsantesten Geschichten dieser Zeit. Seine historischen Erkundungen reichen vom Kaiserhaus

bis zur Wiener Geliebten von »Columbo«-Star Peter Falk. Der Bestsellerautor berichtet vom letzten Auftritt des Weltstars Curd Jürgens, über Begegnungen mit Norman Mailer und Otto Schenk bis zu einem Arzt, der im Alter von 102 Jahren immer noch ordiniert. Georg Markus findet in alten Adressbüchern die Wohnstätten historischer Persönlichkeiten und trifft in Wiens ältestem Kaffeehaus die letzten Zeitzeugen einer untergegangenen Epoche.



Craig, Fergus
Betreutes Morden - Ein Fall für Serienkillerin Carol Quinn
Atb Verlag
ISBN: 978-3-7466-4272-7, 315 Seiten

Eigentlich möchte Carol nur in Ruhe ihren Lebensabend genießen. Doch das ist nicht so leicht - für eine Serienmörderin.
 Als sie ins Seniorenheim Sheldon Oaks einzieht, ist Carol selig: endlich ihre eigenen vier Wände. Endlich Freiheit. Denn die letzten 35 Jahre hat sie im Gefängnis verbracht. Wegen siebenfachen Mordes. Carol ist Serienmörderin.



Na ja, war Serienmörderin. Jetzt ist sie im Ruhestand. Und froh, in Sheldon Oaks etwas für sie gänzlich Neues zu finden: Freundschaft. Bis genau vor Carols schönem neuen Balkon jemand ermordet wird. Dummerweise wimmelt es in ihrem neuen Freundeskreis nur so von ehemaligen Ermittlern, die sich flugs an die Arbeit machen. Denn wer wird als Erstes verdächtigt? Carol natürlich. Wenn sie ihre neu gefundene Freiheit und ihre Freunde behalten will, muss sie ihre Unschuld beweisen. Und zwar schnell.

Woywod, Torsten
Mathilde und Marie
dtv Verlag, ISBN: 978-3-423-28512-4, 334 Seiten

In Redu, einem kleinen Bücherdorf inmitten der belgischen Ardennen, wird die Zeit als Freund und nicht als Gegner empfunden: Umgeben von ausgedehnten Wäldern, rauschenden Flüssen und steilen Anhöhen gibt es hier lediglich einen Fernseher, während das Internet nur zwischen 19 und 20 Uhr verfügbar ist. Dass der Kirchturm windschief in den Himmel ragt und man sein baldiges Herabstürzen befürchten muss, stört die

390 Einwohner ebenso wenig wie die gehörig aus dem Takt geratene Turmuhr. Als dann jedoch die junge Französin Marie ins Dorf kommt und der Frühling Einzug hält, wird nicht nur die Natur zu neuem Leben erweckt. Selbst die mürrische Mathilde kann sich dieser Entwicklung nicht entziehen ... Warmherzig und entschleunigend - ein Roman, der einfach nur guttut.



Anton Mantler

Lass uns wieder von der Liebe reden

Im Älter-Werden
nicht nur die Sorgen-Falten
und die grauen Haare zählen
An die große Liebe
die einmal war
denken

Die netten Blicke
die du heute noch kriegst
einsammeln..

Das genügt

Ruth Forschbach

Als die Welt noch ein friedlicher Ort war

Am Sonntagmorgen liegt die
Straße
still vor mir und wartet
die Grenzen meiner
Erinnerungen
verlieren sich in der Tiefe des
Gestern
zäh tropft Vergangenheit aus
betagten Häusern
hinterm alten Gemäuer
schrubbt Großmutter am
Waschbrett Kittel
stapelt Großvater Brikett im
Kellerverschlag
spielen Peter und ich Murmeln
Ritter und Prinzessin
Squaw und Old Shatterhand
im Hinterhof
geborgen im Dickicht Kindheit
als die Welt noch ein
friedlicher Ort war

Sepp Gmeinbauer

Wås da Tåg so bringt.

Wänn si die Nâcht dem End' zua neigt
Und üba d' Mürz da erschte Nebl steigt,
Wenn durchn erschn Sunnastrâhl,
die Bleamal ihre Köpfal hebn,
Erwâcht die Natur zum wundavolln Lebn.
Wänn d' Vogal zwitschan, uns zan Morgnruaß,
Bin i scha untawegs, natürlich z' Fuaß.
Die siebn-Uhr Glock'n va St. Oswald tuan mi kurz begleiten,
Die Gsenkschmied hör i klopfn va da Weitm.
In d' Mürz siach i die Fischal springan,
Nebn meina tuat a Starl singan
Van Woid hör i an Gugatz ruaft, hoch üba mir an Grünspecht lâchn,
I nennt des „Aktivierendes Erwâchn“.
A frischs Gebäck no schnö ban Bäckn,
Tuat nâcha zan Kaffee so richti schmeckn.
Des bringt vü Kräft fürn Älltåg, Freid und tuat so richtig guat,
So dass dann äll's guat hamonisiern tuat.
Wänn nâch an schein vabrâchtn Tåg,
Üban Emberg d' Sunn dann bluatrot untageht,
Schick i mit an Blick noch obn –
A dânbâres Gebet.



Maria Schneider

Die Lebenszeit

Waunn ma za da Jugend sog
wos Lebenszeit bedeuten mog,
do schau s' ols Ersts amol recht laung,
wal in der Jugend Tatndraung
is nix sou wichtig wia da Gspoass.

Sogst eahna, dass die Lebensroas
meist ausgefüllt is mit Sorg und Pflicht,
do mochn's gleich a launges Gesicht
und sogn, dass ma des net vasteht,
wal ma scha längst vagesn hätt
wia des in unsrer Jugend woar.

Daunn denk ma zruck sou etla Joahr
und merkn gleich, wia recht dass s' hobbm.

Hot sih inzwischen ah vaschoubm,
für uns die Sicht auf olles Neue,
auf Pflichtbewusstsein, Liab und Treue,
müass ma erkennen, dass im Lebm,
für olle muass Erfoahrung gebm,
erst daunn lernt ma im Lauf der Zeit
wos Lebns Glück für uns bedeut.

Vül wichtiger ols Mocht und Ruhm
is für die Menschn d' Kinderstubb,
dort muass ma in die Liab eintauchn
und kriagn, wos ma fürs Lebm brauchn,
daunn lernt gaunz gwiss zu jeder Zeit
a junger Mensch Besonnenheit.

Warum das tägliche Sudoku unserem Gehirn zu wenig ist

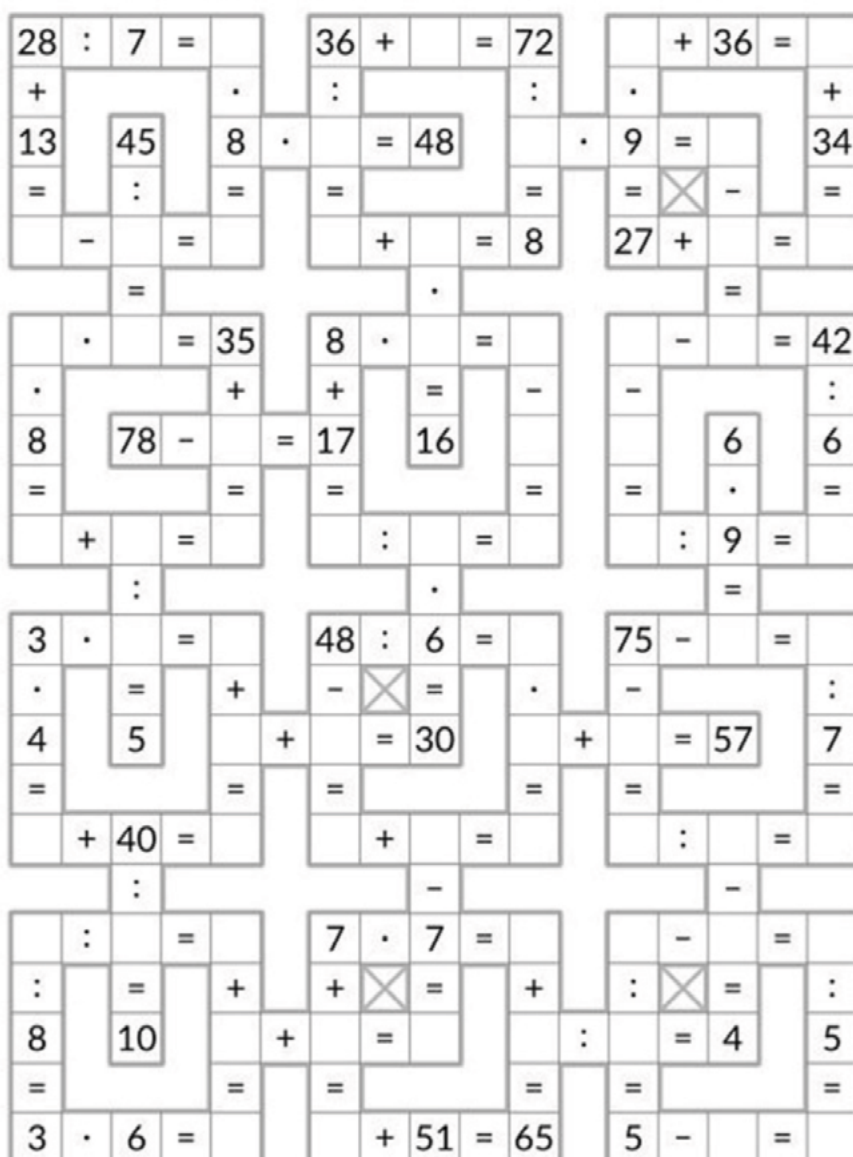
Genauso wie unser Körper abwechslungsreiche Nahrung braucht, sollte auch unserem Gehirn möglichst viel Unterschiedliches angeboten werden, damit es lange und gut „funktioniert“.

Wir alle sind im Alltag von Routinen geprägt und weichen ungern von gewohnten Dingen ab. Da Gewohnheiten tief verankert sind, fällt es uns im Allgemeinen recht schwer sie zu verändern.

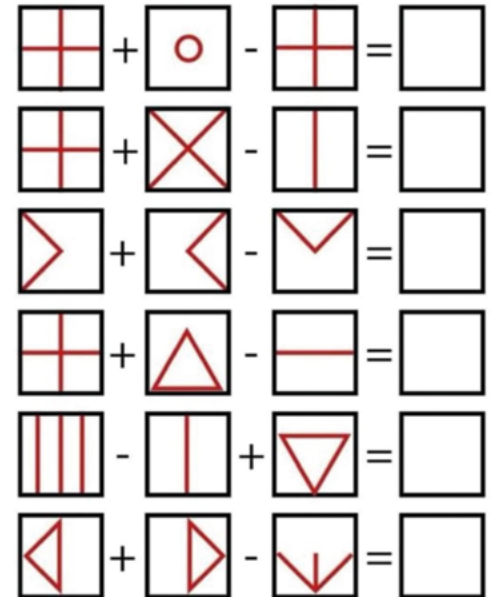
So ist auch unser tägliches Kreuzworträtsel oder das Sudoku eine liebe Gewohnheit geworden.

Und andere Angebote für das tägliche Gedächtnistraining sind entweder „zu schwer“, „da kenn ich mich nicht aus“, „zu kindisch“, „ich bin nicht kreativ“ „ich kann nicht zeichnen“ und und und... Die Argumente sind vielfältig.

Vielleicht möchten Sie ausnahmsweise doch etwas Anderes, Unbekanntes, Neues ausprobieren. Und vielleicht macht es sogar Spaß.



Finde die Lösung!



Lösung:





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!



Gesundheit
fördern

Vortrag: Fühl dich wohl!

In diesem Vortrag lenken wir den Blick aufs Wohlbefinden: Erhalten Sie Tipps und Tricks, wie man die psychische Widerstandskraft stärken kann!

Termin: Dienstag, 14.4.2026
Zeit: 10:00 - 11:30
Ort: ISGS Drehscheibe
Kostenlos! Anmeldung 03862 21500

Treffpunkt Bewegung und Gesundheit

Ein gemütlicher Spaziergang mit praktischen Gesundheitstipps und persönlicher Beratung.

Termin: Montag, 27.4.2026
Zeit: 10:00
Ort: Haus der Begegnung, Walfersam,
Heinrich-Waggerl-Weg 4
Kostenlos! Anmeldung 03862 21500-11 od. -13



miteinander
lernen

Digitale Amtswege lernen

Schritt für Schritt erklären wir die App „Digitales Amt“. Mitzubringen ist das Smartphone mit installierter App und aktivierter ID Austria (!).

Termine: Montag, 27.4., 4.5., 11.5. und
Dienstag, 12.5.2026
Zeit: 9:00 - 12:00
Ort: ISGS Drehscheibe
Kostenlos! Anmeldung 03862 21500

Vorsorge fürs Lebensende

Information über Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Sterbeverfügung, niederschwelliger Zugang zu wirksamer Vorsorge!

Termin: Montag, 8.6.2026
Zeit: 10:00 - 11:30
Ort: ISGS Drehscheibe
Kostenlos! Anmeldung 03862 21500-11 od. -13

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 1/2026: **31.5.2026**