

KAPFENBERGER SENIORENZEITUNG



ISGS DREHSCHIBE
KAPFENBERG



KAPFENBERG

AUSGABE 2/2026



IM PORTRÄT
Waltraud Alexa



THEMEN

Aktiv bleiben und Gutes tun im Alter

Die alte Mariazeller Kreuzung

Alles über die Welt der Eiweiße

Berührende Gedichte & sommerliches Gedächtnistraining

Aktiv bleiben und Gutes tun – Freiwilligenarbeit für Seniorinnen und Senioren

Viele Menschen freuen sich nach dem Eintritt in die Pension auf mehr freie Zeit. Gleichzeitig entsteht oft der Wunsch, aktiv zu bleiben, neue Kontakte zu knüpfen und die eigenen Erfahrungen sinnvoll einzubringen. Genau hier bietet die Freiwilligenarbeit eine wertvolle Möglichkeit.

Die ISGS Drehscheibe engagiert sich bereits seit 2003 in der Freiwilligenarbeit und unterstützt die Kapfenberger Bevölkerung mit zahlreichen Angeboten. Dazu zählen Besuchsdienste, Lesepatenschaften, Aufgabenbetreuung, das Reparatur Café und viele weitere Projekte.

Unsere Freiwilligen schenken anderen Menschen Zeit, Aufmerksamkeit und Unterstützung. Sie engagieren sich unentgeltlich und leisten damit einen wichtigen Beitrag für das Zusammenleben in unserer Stadt. Oft sind es kleine Gesten, die Großes bewirken, ein Gespräch, eine helfende Hand oder ein offenes Ohr.

Gerade Seniorinnen und Senioren bringen wertvolle Lebenserfahrung, Wissen und soziale Kompetenz

mit. Diese Fähigkeiten sind in der Freiwilligenarbeit besonders gefragt. Gleichzeitig profitieren auch die Freiwilligen selbst. Neue Bekanntschaften entstehen, bestehende Kontakte werden gepflegt und das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, bereichert den Alltag.

Wer sich freiwillig engagiert, bleibt aktiv, nimmt am gesellschaftlichen Leben teil und kann neue Aufgaben entdecken. Viele Freiwillige berichten, dass ihr Engagement ihnen Freude bereitet und ihrem Alltag zusätzliche Sinnhaftigkeit verleiht. Vielleicht haben auch Sie Interesse, sich in einer unserer freiwilligen Tätigkeiten einzubringen? Ob regelmäßig oder gelegentlich? Jede Unterstützung ist willkommen.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen und informieren Sie gerne über die Möglichkeiten der Freiwilligenarbeit bei der ISGS Drehscheibe. Gemeinsam können wir viel bewegen.

Waltraud Alexa – Brückenbauerin zwischen den Generationen

Der älteren Generation ist das Kaufgeschäft Maria und Emil Gassner am Schirmitzbühel vielleicht noch in Erinnerung. Es gehörte den Eltern von Waltraud und Werner Gassner, der später Finanzbeamter wurde.

Waltraud wurde am 30. Juli 1946 im damaligen Böhler-Werksspital geboren. Ihre schulischen Stationen führten von den Volksschulen Hafendorf und Körner, über die Hauptschule Körner zur Haushaltungsschule Bruck. Das Kindergartenseminar (später BAKIP, jetzt BAfEP) ermöglichte ihr die Ausbildung zur Elementarpädagogin und Horterzieherin. Neben dem Erlernen von Allgemein- und Fachwissen nutzte sie auch die Möglichkeit, acht Jahre lang die Ballettschule besuchen zu können.

Bereits 1964 ermöglichte ihr die Stadt Kapfenberg den Einstieg ins Berufsleben. Die erste Station war der Kindergarten Schinitz.

In dieser Zeit, es war am 30. Juli 1969, heiratete sie Roland Alexa. Ein Jahr später kam die erste Tochter, Karin, zur Welt und Waltraud Alexa unterbrach ihre berufliche Tätigkeit.

Ab 1973 arbeitete sie bis zur Geburt der zweiten Tochter Astrid im Jahr 1976 im Kindergarten Walferham.

Nach dem Wiedereinstieg ins Berufsleben war sie von 1988 bis 2003 als Horterzieherin der Volkshilfe für die VS und HS Theodor-Körner zuständig. Dabei waren in ein bis zwei Gruppen durchschnittlich zwanzig Kinder zu betreuen, insgesamt also etwa 300 Schülerinnen und Schüler. Zu den Arbeitsschwerpunkten gehörte die Organisation und Durchführung besonderer Feiern im Jahreskreis, wie Ostern, Fasching, Schulschluss und Weihnachten. Auch auf die Zusammenarbeit mit der Musikschule Kapfenberg wurde großer Wert gelegt.

Besonders hervorzuheben ist auch die Unterstützung bei der Erledigung von Hausübungen, bei Lern- und Erziehungsproblemen, dem Spielangebot für die freie Zeit, sowie der gegenseitigen Hilfestellung und altersübergreifenden Zusammenarbeit der Schulkinder.

der. All das wurde von Waltraud Alexa in der Schule angeboten.

In den Jahren von 2005 bis 2017 war sie auch beim Roten Kreuz Bruck-Kapfenberg ehrenamtlich tätig. Zu ihren Aufgaben gehörte vor allem die zweimal wöchentlich durchzuführende Abrechnung der Rettungs- und Krankentransportfahrten. Ein weiterer Fixpunkt war die Mitarbeit bei der RK-Tafel Bruck, zuständig für die Gemeinden Bruck, Kapfenberg, Oberaich und St. Katharein.

Meist waren es Sonntage, an denen sie für die Ausgabe von Lebensmittel an berechnete Tafelbesucher zuständig war.

Das ausgeprägt soziale Denken und Handeln von Waltraud Alexa manifestierte sich auch in der Gründung der RK 50+ Gruppe (gemeinsam mit Edi Seifried). 2007 von null beginnend, ist die Zahl der Mitglieder innerhalb von fünf Jahren auf vierzig angestiegen. Diese Gruppe war von Beginn an Treffpunkt und Anlaufstelle für aktive und ehemalige Rot-Kreuz-Mitglieder. Motivation war einerseits die Kontaktpflege und Geselligkeit innerhalb der Gruppe. In der Ortsstelle Kapfenberg wurden monatliche Treffen zur Ausrichtung von Feiern, Ausflügen und Vorträgen organisiert. Andererseits konnten ältere Freiwillige zur neuerlichen Mitarbeit beim Roten Kreuz motiviert werden. Auch im fortgeschrittenen Alter gibt es viele Möglichkeiten, wertvolle Dienste für die Allgemeinheit zu leisten. Als Begleitperson bei Krankentransportfahrten, der Betreuung von Patienten im LKH Bruck, Mithilfe bei Blutspendeaktionen oder in der RK-Küche sind nur einige dieser Beispiele. Waltraud Alexa ist glücklich darüber, dass die von ihr gegründete Initiative auch nach ihrem Ausscheiden weitergeführt wird.



Inhalt

Das Portrait Josef Graßmugg	S. 3	Sommerliche Rezepte ISGS Drehscheibe	S. 8	Gartenecke	S. 12
Soziales Hospizverein	S. 4	Aufstehen vom Boden Teil 2 Michaela Krenn, BSc.	S. 9	Medienvorstellungen Gabriele Mandl	S. 13
Die alte Mariazeller Kreuzung Mag. ^a Sabine Krenn	S. 6	Gedanken zur Demokratie Dr. Josef Kaltenböck d.J.	S. 9	Schreibschmiede	S. 14
Die Welt der Eiweiße Mag. Günter Peroutka	S. 7	Wanderfahrten Alois Schmid	S. 10-11	Gedächtnistraining	S. 15
				Ankündigungen	letzte Seite

Feierliche Zertifikatsverleihung beim Hospizverein Steiermark

Am 13. Mai fand die feierliche Zertifikatsverleihung des letzten Ausbildungskurses des Hospizvereins Steiermark statt. 16 neue Hospizbegleiterinnen und -begleiter haben erfolgreich ihre Ausbildung abgeschlossen und stehen nun bereit, Menschen in schwierigen Lebenssituationen einfühlsam zu begleiten.

Fünf der frisch zertifizierten Begleiterinnen und Begleiter verstärken das Team in Kapfenberg. Sie arbeiten ehrenamtlich und somit kostenfrei, um Betroffene und ihre Angehörigen in allen Phasen schwerer Erkrankungen, bei lebensverkürzenden Diagnosen oder in Zeiten der Trauer zu unterstützen – und dies weit über die oft nur auf die letzte Lebensphase beschränkte Vorstellung hinaus.

Der Hospizverein Steiermark legt besonderen Wert auf eine einfühlsame, individuelle Begleitung: Die Betroffenen entscheiden selbst, wann die Begleitung beginnt und endet. Die HospizbegleiterInnen unterliegen der Schweigepflicht.



Wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind ob eine Begleitung für Sie in Frage kommt, kann jederzeit ein unverbindliches Gespräch unter der **Telefonnummer 0676 9264414** geführt werden. Der Hospizverein Steiermark lädt Sie ein, das Angebot in Anspruch zu nehmen, wann immer Unterstützung benötigt wird.

Prävention und neue Gesundheitschecks

Die Community Nurses in Kapfenberg setzen 2026 verstärkt auf Prävention, Gesundheitsförderung und Gesundheitschecks. Ziel ist es, Menschen möglichst lange gesund und selbstständig zu Hause leben zu lassen. Die Community (Health) Nurses arbeiten nach dem Grundsatz, Krankheiten möglichst vorzubeugen, bevor Pflegebedürftigkeit entsteht. Dazu beraten sie kostenlos, führen Hausbesuche durch und vermitteln passende Unterstützungsangebote. 2026 setzen sie neben bewährten Beratungs- und Unterstützungsangeboten verstärkt auf Prävention und Gesundheitsförderung. Durch präventive Hausbesuche, sowie Gesundheitschecks, bei denen die üblichen Messungen wie Blutdruck, Blutzucker etc. durchgeführt werden, sollen gesundheitliche Risiken früh erkannt und die Eigenverantwortung für die Gesundheit gestärkt werden. Als regiona-

le Gesundheitslotsen unterstützen die Community (Health) Nurses Bürgerinnen und Bürger außerdem bei Fragen rund um Gesundheit, Pflege und soziale Angebote.

Ziel ist es, die Lebensqualität zu erhöhen und einen möglichst langen, selbstständigen Verbleib in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Das Angebot steht kostenlos zur Verfügung und wird von der Stadt Kapfenberg sowie dem Land Steiermark finanziert.



Die alte Mariazeller Kreuzung

Die Stelle, wo die Mariazeller Straße beginnt, also zwischen dem „grünen“ BüroInnovationsZentrum (ehemals City Nova) und dem „Beserlpark“, wird gerne Mariazeller Kreuzung genannt. Anhand alter Fotos kann man sehr gut erkennen, wie dieser Platz vor dem Bau der Eisenbahnunterführung ausgesehen hat.



Dieses Bild aus dem Jahr 1963 wurde unterhalb des Böhler Werkskrankenhauses (heute Neurologisches Therapiezentrum Kapfenberg in der Anton-Buchalka-Straße) aufgenommen. Im Hintergrund sind die Häuser Europaplatz 34 und 36 zu sehen. Rechts, wo sich heute der „Beserlpark“ befindet, steht noch das Gasthaus Steiner (vormals Lamprecht).



Heute würde man von dieser Position auf das Einkaufszentrum ece schauen. Das kleine Häuschen links war die Trafik, das Baumgartner-Kreuz ist zwischen den Bäumen zu erkennen. Abriss (ehemals Elektro Graff) und Neubau (Kaufhaus POMS) sind hier gleichzeitig im Gange. Die Straße wurde um die Tiefe des alten Gebäudes breiter. Diese bauliche Ver-

änderung fand zwischen 1962 und 1964 statt. Man beachte auch die Leitungen für den O-Bus.



Hinter dem Gasthaus Steiner ist 1970 bereits das Hochhaus zu sehen, in dessen Nachbarschaft sich heute das biz (BüroInnovationsZentrum) befindet. Für den Bau der Eisenbahnunterführung wurden in diesem Bereich mehrere alte und zum Teil baufällige Häuser abgetragen.



Infolge des zunehmenden Bahnverkehrs waren die Bahnschranken (hinter dem Gasthaus Steiner in der Bildmitte) insgesamt mehrere Stunden am Tag geschlossen. Rettungsfahrten zum Böhler Werkskrankenhaus wurden dadurch behindert. 1971 war Baubeginn der Eisenbahnunterführung. Der Durchbruch ist links bereits zu erkennen. Durch den Aushub der Unterführung waren die Fundamente des Gasthauses brüchig geworden, sodass es 1987 abgerissen werden musste.

Die Welt der Eiweiße

Eiweiße, auch Proteine genannt, gehören zu den wichtigsten Bausteinen unseres Körpers. Sie sind an nahezu allen Lebensvorgängen beteiligt und erfüllen zahlreiche Aufgaben – von der Muskelbewegung bis zur Abwehr von Krankheitserregern.

Der menschliche Körper besteht zu etwa 17 Prozent aus Eiweiß. Rund ein Drittel davon ist Kollagen, das dem Bindegewebe Stabilität verleiht. Weitere wichtige Eiweiße sind Elastin für die Elastizität von Geweben, Antikörper zur Immunabwehr, Keratin in Haaren und Nägeln, die Muskelproteine Aktin und Myosin, Hämoglobin für den Sauerstofftransport im Blut sowie viele Enzyme, Rezeptoren und Hormone wie Insulin.

Proteine werden aus 21 verschiedenen Aminosäuren aufgebaut. Diese Aminosäuren sind wie die Buchstaben eines Alphabets, aus denen unzählige unterschiedliche Eiweiße entstehen können. Kurze Ketten von bis zu etwa 100 Aminosäuren nennt man Peptide. Größere Moleküle werden als Proteine bezeichnet. Das größte bisher bekannte Protein ist Titin, das aus mehr als 30.000 Aminosäuren besteht. Die genaue Reihenfolge der Aminosäuren bestimmt die Form und Funktion eines Proteins.

Die Bauanleitung für jedes Protein ist in unseren Genen gespeichert. Die Erbinformation in der DNA legt fest, welche Aminosäuren in welcher Reihenfolge zusammengesetzt werden. So können die Zellen genau die Eiweiße herstellen, die der Körper benötigt.

Auch Bakterien und Viren bestehen aus Proteinen. Bei Viren bilden sie beispielsweise die Hülle oder helfen bei der Vermehrung des Erregers. Bekannt wurde in den letzten Jahren besonders das Spike-Protein, mit dem sich bestimmte Viren an menschliche Zellen anheften können. Bakterien besitzen ebenfalls zahlreiche Proteine, die wichtige Aufgaben für ihren Stoffwechsel und ihre Lebensfähigkeit erfüllen.

Die Gesamtheit aller Proteine eines Organismus wird als Proteom bezeichnet. Interessant ist, dass sich die Proteome von Menschen und Mikroorga-

nismen oft stark ähneln. Dieses Phänomen wird als Proteomüberlappung bezeichnet. Manche Krankheitserreger tragen auf ihrer Oberfläche Eiweißstrukturen, die körpereigenen Strukturen sehr ähnlich sind. Dadurch können sie sich teilweise vor dem Immunsystem verbergen. Fachleute sprechen hier von „molekularer Mimikry“ – einer Art biologischer Tarnung.

Unser Immunsystem erkennt Krankheitserreger nicht als Ganzes, sondern untersucht kleine Eiweißabschnitte. Diese kurzen Sequenzen aus etwa 10 bis 30 Aminosäuren werden von Immunzellen und Antikörpern erkannt. Solche Strukturen nennt man Antigene. Sie lösen eine Immunreaktion aus und führen zur Bildung von Antikörpern.

Da sich die Eiweißstrukturen von Menschen und Mikroorganismen teilweise sehr stark ähneln, ist die Unterscheidung für das Immunsystem oft schwierig. Entscheidend sind daher die kleinen Unterschiede in den erkannten Peptidabschnitten. Erst wenn diese eindeutig erkannt werden, kann das Immunsystem gezielt reagieren. Ebenso ist für die medizinische Behandlung wichtig, den genauen Erreger zu identifizieren, um eine Infektion gezielt bekämpfen zu können.

Eiweiße sind somit weit mehr als nur Nährstoffe. Sie bilden die Grundlage des Lebens, steuern wichtige Körperfunktionen und spielen eine zentrale Rolle bei der Abwehr von Krankheitserregern.



Spitzpaprika mit Thunfischfüllung

Spitzpaprika
300 g Dinkelreis
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ P. Kräuterfrischkäse
Thunfisch im eigenen Saft
Salz, Pfeffer, Suppenwürze
Kräuter nach Wahl
Mozzarella

Zubereitung:

1. Dinkelreis nach Anleitung kochen
2. Zwiebel, Knoblauch schälen, klein schneiden und in Olivenöl glasig rösten, auskühlen;
3. Zwiebel, Thunfisch, Dinkelreis und Gewürze vermischen;
4. Paprika der Länge nach halbieren, Kerne und weiße Fasern entfernen, mit dem Thunfischdinkelreis füllen
5. 20 Min. bei 180°C überbacken,



Käse darüber streuen noch 5 Min. im Rohr lassen.

Sommersalat mit Käferbohnen

240 g Käferbohnen
1 gr. Rote Zwiebel
Gurke
Tomaten
Pfirsiche/Obst nach Saison
Weinessig
Salz, Pfeffer, Olivenöl
Rucola

Zubereitung:

1. Zwiebel fein schneiden
2. Weinessig, Zwiebel, Käferbohnen, Salz und Pfeffer vermengen
3. 1 Stunde stehen lassen, dann die Gurke schneiden, Tomaten halbieren den Bohnen beimengen
4. zum Schluss Olivenöl und Früchte untermengen, Rucola dazu und servieren.

Nachruf – Liselotte Pink

Frau Liselotte Pink ist nicht mehr, eine sehr engagierte Frau hat Zeit ihres Lebens sich immer wieder in den Dienst der Gemeinschaft gestellt. Sei es im Sport, beim Roten Kreuz oder eben im Pflegeheim Johann-Böhm-Straße. In den Jahren 2005 bis 2019 war sie auch ein unverzichtbarer Teil des Betreuungsteam des Roten Kreuzes im Pflegeheim Grillparzerstraße.

Liselotte war über 20 Jahre als ehrenamtliche Mitarbeiterin im Pflegeheim Johann-Böhm-Straße sehr engagiert tätig und unterstützte das Betreuungsteam bei verschiedenen Aktivitäten.

Mit ihrem umfangreichen Wissen und ihrer großen Leidenschaft für das Töpfern und kreative Gestalten, eröffnete sie den BewohnerInnen immer wieder Möglichkeiten, eigene Ideen umzusetzen und kreativ tätig zu sein. Die gemeinsam entstandenen Töpferarbeiten bereiteten allen Beteiligten viel Freude. Viele der gefertigten Werke wurden zudem auf Weihnachts- und Ostermärkten präsentiert.

Zuletzt hat sie in den letzten beiden Jahren das Projekt "Zusammenarbeit zwischen den Generationen" unterstützt und die Kinder des Kindergartens Walfersam, der Volksschule Jonas und die Schüler*innen der neuen Mittelschule Kapfenberg Stadt mit ihrer fachlichen Expertise in die Welt des Töpfern begleitet. Ihr Wirken

wird in den zahlreichen Erinnerungsstücken und den gemeinsamen Momenten weiterleben. Durch ihre Hilfsbereitschaft war sie beim Betreuungsteam des Pflegeheims Johann-Böhm-Straße und bei den BewohnerInnen gleichermaßen geschätzt und beliebt. Ihr Einsatz und ihre Menschlichkeit werden uns in dankbarer Erinnerung bleiben.

Als ihre Krankheit sie immer mehr schwächte, durften wir sie in den letzten Lebenstagen im Pflegeheim betreuen und begleiten. Sie bezeichnete das Pflegeheim als ihr zweites Zuhause und am 28.6.2026 hat sie ihr irdisches Dasein bei uns beendet.

Unsere Gedanken sind in dieser schweren Zeit bei ihrer Familie. Ihnen gilt unser tief empfundenes Mitgefühl.

Das Team des Pflegeheims Johann-Böhm-Straße im Juni 2026



Fit durchs Jahr in Kapfenberg: Aufstehen vom Boden TEIL II

In dieser Ausgabe üben wir das „kontrollierte auf den Boden kommen“. Viele Turnübungen lassen sich sehr gut auf einer Matte am Boden ausführen. Doch das Hinunter und wieder Hinaufkommen,

stellt für viele Senior:innen eine Hürde dar. In der vorherigen Ausgabe haben wir das Kontrollierte Aufstehen vom Boden geübt – nun lernen wir, wie man sicher und kontrolliert auf die Matte kommt.

Auf den Boden kommen mit der Vierfüßler Methode

Im Prinzip ist es dieselbe Methode wie beim Hochkommen, nur in umgekehrter Reihenfolge. Falls Sie beim Aufstehen eine Abstützhilfe benötigen, stellen sie sich einen stabilen Sessel oder Hocker bereit.

1. Stellen sie sich vorne auf die Matte. Stellen sie ein Bein weit nach hinten und lassen sie das Knie kontrolliert auf die Matte sinken. Halbkniestand **BILD ①**
2. Geben sie das zweite Knie ebenfalls auf die Matte. Kniestand **BILD ②**
3. Begeben sie sich in den Vierfüßlerstand **BILD ③**
4. Aus dem Vierfüßlerstand legen sie sich
 - a. Auf den Bauch und von da aus auf den Rücken **BILD ④**
 - b. Setzen sie sich seitlich ab **BILD ⑤**



BILD ①



BILD ②



BILD ③

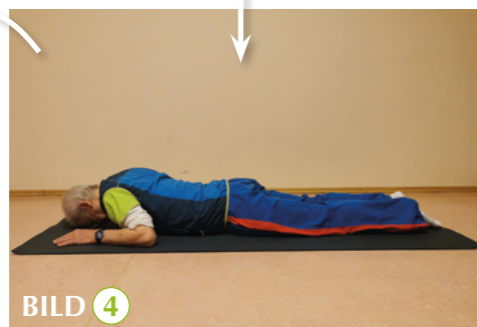


BILD ④



BILD ⑤

Gedanken zur Demokratie

Weltweit kommt derzeit die Demokratie mit ihren Grundsätzen der Menschenrechte, der Rechtsstaatlichkeit und der allgemeinen freien Wahlen, in der jede Frau und jeder Mann das gleiche Stimmrecht haben, unter Druck. So verwandeln sich etliche demokratische Staaten schleichend in autoritäre oder gar diktatorische Systeme, Russland, die Türkei oder Serbien seien hier als Beispiele genannt. Selbst so alte und feste Demokratien wie die USA geraten unter Druck. Und auch in Europa sind Parteien mit autoritären, der Demokratie feindlich gesinnten Konzepten erschreckend im Anwachsen.

Das ist doch sehr verwunderlich, denn wie alle einschlägigen Indices klar zeigen, leben Menschen in Demokratien nirgendwo freier und besser als in den meisten autoritären Staaten. Lediglich die im Öl schwimmenden Länder der arabischen Halbinsel und einige konfuzianisch geprägte Diktaturen wie Singapur oder China halten wirtschaftlich halbwegs mit, eine abweichende Meinung kann dort allerdings schnell ins Gefängnis oder gar zur Ermordung führen.

Freilich weist die steigende Unzufriedenheit mit der Demokratie auf Schwächen hin, die es zu bekämpfen gilt.

Eine davon ist der enorme Lobbyismus, der dem Einzelnen oft das Gefühl der Ohnmacht und den Eindruck verleiht, dass es sich die Reichen ohnedies richten, ganz egal, was wir wählen. Und es ist dieser Lobbyismus der eine enorme Rolle dabei spielt, dass viele Menschen steigenden Wohlstand nicht mehr teilhaben, der immer mehr und mehr in den Händen der Reichsten landet, wie die von der Institution Oxfam veröffentlichten Daten deutlich zeigen. Dieser Lobbyismus, der in den USA noch ausgeprägter ist als in der EU, spaltete dort die Gesellschaft auch noch weit stärker. Um diesen massiven Schädling der Demokratie zu bekämpfen, bedarf es strenger Regeln, die zwischen legitimer und gefährdender Interessenvertretung genau unterscheidet und dazu strenge, auch strafrechtliche Sanktionen sowie eine konsequente Kontrolle. Und dies von der Gemein-

destube über Land und Bund bis hin zur EU.

Die zweite Schwäche ist die Zersplitterung der Parteienlandschaft, die es immer schwerer macht, handlungsfähige Regierungen zu finden. Diese braucht man, um die wachsenden, auch globalen Probleme in den Griff zu bekommen, die uns über den Kopf zu wachsen scheinen. Aber auch Länder mit einem Mehrheitswahlrecht wie die USA oder Großbritannien, wo die Partei mit den meisten Stimmen eines Wahlbezirks alle Macht erhält und so klare Mehrheitsverhältnisse geschaffen werden, lösen die vermehrten Probleme nicht besser, wie die beiden Staaten ebenso klar zeigen. Die chaotische Regierung Trumps und die Probleme Englands nach dem Brexit bezeugen das zur Genüge. Hier ist das Schweizer Modell interessant. Dort wird die Regierung automatisch entsprechend dem Wahlausgang besetzt und so kommen alle Parteien ab einer gewissen Größenordnung in die Regierung. Auch wir hatten in den Landesregierungen die längste Zeit solche 'Konzentrationsregierungen'. Diese haben den Vorteil, dass von vornherein lange Koalitionsverhandlungen vermieden werden und gleich mit der Regierungsarbeit begonnen werden kann. Dazu kommt, dass die Regierungsvertreter aus den verschiedensten Lagern einerseits von Anfang an auch Verantwortung übernehmen und sich miteinander verständigen müssen. So kommt dazu, dass keine der in der Regierung vertretenen Parteien frei von jeder Realität das Blaue vom Himmel versprechen kann, was eine gute Rezeptur gegen eine Spaltung der Gesellschaft ist. Aber freilich ist es auch – wie in der Schweiz gehandhabt – wichtig, die Demokratie auch mit den eigenen Ansichten und eigenem Engagement zu beleben, ob in konstruktiven Gesprächen mit Freunden, mit offenem Auftreten am Arbeitsplatz oder in den gesellschaftlichen Institutionen, in die wir verwoben sind. Nicht zu vergessen ist das Engagement in den politischen Parteien.

Zu hoffen, dass ein „starker“ Mann oder eine „starke Frau“ in einem autoritären Staat die Probleme für uns lösen wird, ist jedenfalls eine Illusion, wie der nüchterne Blick in solche Staaten zeigt.

Hallo liebe Wanderfreunde,

drei wunderschöne Wanderungen haben wir gemeinsam erfolgreich absolviert!

‘S Wanderjahr hat uns traumhafte Naturparks, außergewöhnliche Kraftorte und blühende Kulturlandschaften nähergebracht.

1. Zum Auftakt: Da Hirschbirnenweg in Pöllau

Unsere erste Tour hat uns zum Hirschbirnenweg im malerischen Naturpark Pöllauer Tal geführt. Zwischen softigen Streuobstwiesen, oiten Gehöften und mit herrlichen Ausblicken auf die hügelige Landschaft konnten wir die Natur mit allen Sinnen genießen. A perfekter, teils etwas fordernder Start, in die heiße Wandersaison!

2. Kraft tanken im Mariazellerland

Die zweite Wanderung führte uns in aussichtsreiche Höhen, tiefe Täler und zu an der geschichtsträchtigsten Orte Österreichs. Im Mariazellerland erwartete uns eine wunderbare Mischung aus frischer Bergluft, dichten Wäldern und einer flotten Bahnfahrt. Ob glitzernde Gewässer oder die spirituelle Atmosphäre rund um den Gnadenort – diese Tour war ein abwechslungsreiches Highlight für die Sinne.

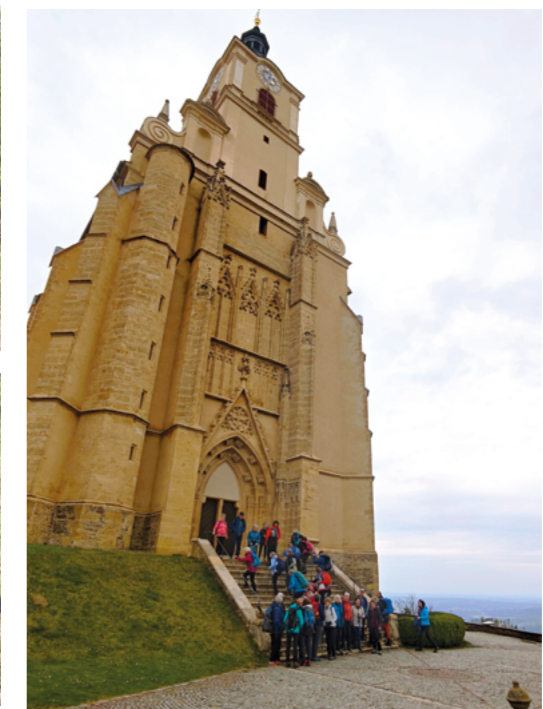
3. Genuss pur: Wiener Wasserleitungsweg & Rosarium

Zuletzt stand eine echte Genusswanderung auf dem Programm. Zwischen Mödling, Gumpoldskirchen und Baden wanderten wir entlang des historischen Wiener Wasserleitungsweges. Herrliche Ausblicke auf die Weinberge der Region und Verweilen in idyllischen Ortschaften prägten diese Tour. Is Wetter hat uns ein bisschen gut gemoant, oba zoireiche Wassertränken mit Hochschwabwasser haben uns ghuifn, die sommerlichen Temperaturen zu bewältigen. Da krönende Abschluss war der Besuch im Rosarium in Baden. Rechtzeitig zur Rosenblüte tauchten wir in ein Meer aus Farben und Düften.

Fazit: Drei komplett unterschiedliche Touren, aber jede für sich eine vollere Erfahrung. Die Stimmung in der Gruppe war wie immer fantastisch, und das Wetter hat uns alle treu begleitet.

Wir freuen uns sehr riesig auf die nächsten Kilometer, die wir gemeinsam in die Wälder strampeln können!

Bis zum nächsten Mal und Frisch Auf, Euer Alois



Sommerzeit ist Kräuterzeit

Nach den ersten, sehr begehrten Frühlingskräutern nach einem langen Winter, gibt es in den Sommermonaten die größte Vielfalt an Kräutern. Viele Feste und Bräuche in denen Kräuter im Mittelpunkt stehen, fallen in die Sommerzeit.

Kräuterkundige verschenken zur **Sommersonnenwende** am 21. Juni gern ein **Sonnwendbüschel** – aus sieben bis zwölf verschiedenen Wildblumen, Heilkräutern und Gräsern – welches Haus und Hof vor Unwettern, Blitzschlag und Krankheit beschützen soll.

Maria Himmelfahrt & der Frauendreißiger

Die Wochen zwischen Maria Himmelfahrt (15. August) und dem 15. September dem sogenannten „Frauendreißiger“ gelten als die heiligste Zeit des Jahres zum Kräutersammeln.

Die **Kräuterbüschel**: Gebunden werden hier meist bis zu 30 oder gar 77 verschiedene Heilkräuter (wie Königskerze, Johanniskraut, Baldrian und Wermut), die früher als Hausapotheke für Mensch und Tier dienten.

Wenn Sie die Sommermonate nutzen möchten, um Ihre eigenen Kräuter zu ernten und zu trocknen, ist der Hochsommer die perfekte Zeit.

Ein absolutes MUSS in meiner Kräuteraapotheke ist das **Johanniskrautöl**.

Äußerlich angewendet ist Johanniskraut ein beruhigendes Hauttonikum und hilft bei Sonnenbrand, Brandwunden, Krämpfen und Muskel- und Nervenschmerzen.

Dazu wird das blühende Kraut kleingeschnitten, in ein sauberes Marmeladeglas geschichtet und mit gutem Sonnenblumen- oder Olivenöl übergossen und in der Sonne „ausgezogen“. (Den Auszug mit einem Blatt Küchenrolle abdecken, regelmäßig umrühren und nach ca. 4 Wochen ist das blutrote Öl fertig. Danach abfiltern und an einem dunklen Ort aufbewahren)

Einen wunderschönen Kräutersommer wünscht Euch

Karin Kornhoff



Medienvorstellung

Das Monument der Hoffnung
Falcones, Ildelfonso
Bertelsmann Verlag
ISBN/EAN978-3-570-10608-2

Endlich - die epische Fortsetzung der Weltbestsellerreihe »Die Kathedrale des Meeres« Neapel im 15. Jahrhundert: Arnau Estanyol, Enkel eines der größten Seekonsulen Spaniens, dient dem König von Aragonien bei der Eroberung Neapels. Der prächtige Palast, in den er eingezogen ist, kann ihn jedoch nicht vor seinem größten Feind bewahren: Arnau's Halbbruder hat sich gegen ihn verschworen und ist bereit, ihm

alles zu nehmen. Seine Angriffe treffen die Menschen, die Arnau am wichtigsten sind, angefangen bei seiner Stieftochter. In diesen dunklen Zeiten wird Arnau miterleben, wie sich die Welt um ihn herum verändert, wie sich die Kunst des Krieges wandelt und wie die Liebe selbst das härteste Herz berühren kann.

Eine Geschichte über Liebe, Loyalität und Rache - auch unabhängig von »Die Kathedrale des Meeres« und »Die Erben der Erde« lesbar.



Mordlust am Schlossberg
Preitler, Franz
Gmeiner Verlag
ISBN/EAN978-3-8392-8079-9

Um 1900 wird in Graz der angesehene Intendant des Varietés kaltblütig am Schlossberg niedergeschossen. Die schockierende Tat versetzt die Bevölkerung in Angst und Schrecken.



Während die Gendarmerie im Dunkeln tappt, stößt ein junger Journalist bei seinen Recherchen auf ein gefährliches Geflecht aus Macht und Intrigen. Er dringt immer tiefer in die dunklen Geheimnisse der Oberschicht ein, die sich im Schein der bürgerlichen Moral verbergen. Hinter halbseidenen Adressen lauert währenddessen schon das nächste Verbrechen.

Öffi Touren Steiermark
Kompass Karten GmbH
ISBN/EAN978-3-99154-336-7

75 Wanderungen, die alle mit Bus und Bahn zu erreichen sind - perfekt für die urbane Bevölkerung von Graz. Die Plattform „Bahn zum Berg“ zeigt alle Verbindungsmöglichkeiten, die es vom eigenen Standort aus zu den Wanderzielen gibt. Das ist die logische interaktive Erweiterung zu diesem Wanderführer. Umweltfreundlich, kein Stau, keine

Parkplatzsuche und flexible Tourenziele - die öffentliche Anreise bietet viele Vorteile. POW (Protect Our Winters) und „Bahn zum Berg“ engagieren sich als Projektpartner für eine starke Bewerbung der Führer mit Radiointerviews, Events und intensiver Pressearbeit.



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.

Stadtwerkstraße 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!

Ruth Barg

Irrlicht

Gedanken zersplittern
Vor steinernen Mauern,
bevor sie noch
fertig gedacht sind
unvollständige Sätze
angedeutete Worte
halbgestammelte Silben
einzelne Buchstaben
tanzen
entrückt
zwischen Himmel und Erde –
ehe die Dunkelsucht
der Nacht behutsam
den Mantel ausbreitet

Josef Graßmugg

Die Liab is sou vül

Die Liab is a Wort
Die Liab is a Buach
Die Liab is a Gefühl
Die Liab is sou vül

Die Liab is ouft blind
Die Liab is ouft laut
Die Liab is ouft stüll
Die Liab is sou vül

Die Liab is koa Kas
Die Liab is koa Schmä
Die Liab is koa Spül
Die Liab is sou vül

Ruth Forschbach

Wandelnde

Ich, als Haushälterin meines Lebenshauses
Wandelnde zwischen Wunsch und Wirklichkeit
Schein und Sein
Wollen und Können
Schatten und Licht
Feindschaft und Frieden
streue meine Zeit auf den Daseins Acker
Ich, als Haushälterin über Gottes Geheimnisse
berge mich in seinen geöffneten Händen

Ruth Forschbach

Wächter

Wie des Leuchtturms
leitendes Feuer
wachst du, Herr
über mich
wenn sich
auf offener See
der tosende Nachtwind
in meinen Lebensregeln verfängt
und
vom Land träumt

Josef Graßmugg

Irgendwann

Menschenhorden
Zu Monstern geworden.
Für legales Morden,
kassieren sie Orden.

Völlig ungeniert,
auf's Töten fixiert.
Egal was passiert,
es wird massakriert.

Trotz Hoffnungslosigkeit
kommt irgendwann die Zeit:
Vorbei sind Hass und Streit.
Der Friede macht sich breit!

Sepp Gmeinbauer

Ächtsämkeit.

Wänn i ächtsäm duch'n Woid geh,
Vorausg'setz i bin munta,
Wos hör, riach und siach i,
Wås kummt ma do unta?

Murmln tuat's Bachal,
Zischn a Kracherl,
Säusln da Wind,
Juchatzn a Kind.

Es tuat a Bleamal guat riachn,
I siach as Weiß va die Biachn,
Es gluckat die Quölln
Und an Hund hör i bölln,

D'Vogal tuan singan,
A Reh siach i springan,
mäch übers Bachal an Sätz
wal drüb'n steht mei Schätz.

I spür ihr Bussal am Mund,
I siach ihre leichtenden Aug'n
Nimms schnö ba da Händ,
Tua ihr Äntlitz aufsaug'n.

As Leb'n känn so schein sein,
Ma muas nur ächtsäm dabei sein,
Wenn ma as Scheine guat siacht,
führt's van Dunkln ins Liacht!

Ruth Barg

Verlust

Wortlos aus der Umarmung
gelöst
und heimlich entfernt
in andere Sphären
dem Schmerz
wachsen Schwingen,
die schweben
in ungeahnte Höhen
absturzbereit...

Sepp Maier

Juli

Olls is stad,
d'Wiesn gmaht.
´s letzi Heu
bringst hiaz ein.
Kinna froh,
san hiaz jo
Ferien!
Des is schön!
Hoaß is's worn!
Bodn fohrn!
Mei de Freid!
Urlaubszeit!

Sommerzeit ist Urlaubszeit

Wenn Sie Ihren Urlaub planen oder Sie sich auf die Fahrt in den Urlaub machen, nehmen sie noch die „gute, alte Straßenkarte“ orientieren Sie sich nach Straßennummern oder nehmen Sie das bequemere Navi. Das Lesen einer Straßenkarte ist auch etwas, dass unser Gehirn trainieren kann. Wann haben Sie zum letzten Mal das Spiel: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit“ gespielt? Wenn die Gruppe etwas größer ist, kann das schon eine kleine Herausforderung sein – garantiert ist aber die gute Laune und das Lachen über die unmöglichsten

Dinge, die sich im Koffer wiederfinden. Das Mini-Rätsel „S – wie Sommer“ kann gut am Strand, im Hotelzimmer oder auf der Liegewiese im Freibad gelöst werden.



Welches S findet man an den Küsten	
Welches S fährt im Meer/Fluss/See	
Welches S wird an heißen Tagen gern zubereitet	
Welches S trägt man im Sommer am Kopf	
Welches S schützt im Sommer unsere Augen	
Welches S ist eine Himmelsrichtung	
Welches S ist ein spanisches Sommergetränk	
Welches S verspritzt der Tintenfisch	
Welches S ist ein Transportmittel auf den Berg	
Welches S bildet sich auf den Urlaubsrouten	
Welches S ist ein beliebtes Urlaubsland	
Welches S ist ein köstlicher Fisch	
Welches S ist eine beliebte Urlaubsinsel	
Mit welchem S wird eine Bergwiese gemäht	
Welches S trägt man im Sommer an den Füßen	
Welches S findet am 21. Juni statt	



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!



Spielenachmittag - Zeit für Spaß und gute Gesellschaft

Ob Karten-, Brett- oder Würfelspiel – bei unseren Spieleabenden geht es ums gemeinsame Erleben und Spaß haben in gemütlicher Atmosphäre. Lerne neue Spiele kennen, bring deine Lieblingsspiele von zu Hause mit und triff nette Menschen aus der Umgebung!

Termin: 9.9. und 11.11.2026
Zeit: 16:00 - 19:00
Ort: ISGS Drehscheibe
Kostenlos! Anmeldung 03862 21500



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG

Info!

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



Trittsicher und Aktiv! Sturzpräventionsreihe für Senior:innen über 65



In diesem Sturzpräventionskurs verbessern die Teilnehmenden in einer Kleingruppe das Gleichgewicht, die eigene Kraft und das Reaktionsvermögen. Unter professioneller Anleitung durch eine Physiotherapeutin bekommen Sie individuelle Tipps, wie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahrt werden kann. Dadurch können Stürze im Alltag leichter vermieden werden.

Termine: 21.9, 5.10., 19.10., 9.11., 23.11., 14.12. 2026
Zeit: 16:00 - 17:40
Ort: ISGS Drehscheibe
Kostenlos! Anmeldung 03862 21500-11

IMPRESSUM

Zeitung erscheint 3mal jährlich und ist kostenlos. **Herausgeber:** Stadtgemeinde Kapfenberg, Seniorenreferat, 8605, K.-Wallisch-Platz 1. **Medieninhaber:** ISGS - Intergrierter 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 3/2026: **15.10.2026**

