

# KAPFENBERGER SENIORENZEITUNG



ISGS DREHSCHIEBE  
KAPFENBERG



KAPFENBERG

AUSGABE 2/2024



## IM PORTRÄT

Ingeborg Kalch & Christa Stix



## THEMEN

Alt, ja UND? Viel mehr!

Stress - Überlebensmodus unseres Körpers

Sommerliche Gerichte

Fit durchs Jahr - Entspannungsübungen Teil 2

## Alt, ja UND? Viel mehr!

„Älter werden? Das kann auch heißen, sich nicht vor Neuem zu verschließen. Ich habe es am eigenen Leib erfahren: Positiv denken hilft – vor allem, wenn’s mal schwierig wird...“. (Willi, Handbiker, Kapfenberger).

Viele von Ihnen kennen diese Aussagen bestimmt: „Man ist so alt, wie man sich fühlt“ oder „Was heißt schon alt?“. Denn: „Das“ Altern gibt es nicht. Unter dem Dach der Gesundheitsinitiative „Auf gesunde Nachbarschaft!“ des Fonds Gesundes Österreich gibt die ISGS Drehscheibe mit der Kampagne „Alt, ja UND?“ Impulse für mehr Lebensqualität – weil aktiv bleiben in der späten Lebensphase Mehrwert für alle schafft.

Dass für viele Menschen die positiven Seiten des Alters überwiegen, möchten wir mit unserer Kampagne ablichten. Dafür konnten wir acht ausdrucksstarke Persönlichkeiten aus Kapfenberg finden, die sich von professionellen Fotograf:innen bei Ihrer Leidenschaft ablichten ließen. Und das alles um Kapfenberg zu zeigen: Alt sein kann viel mehr bedeuten und ist sehr vielfältig.

Zu jedem Bild gibt es die dazugehörige Geschichte, die Ihnen erzählt, was die positiven Seiten des Lebens für diese Person bedeuten. Mit dem QR-Code Scanner Ihres Smartphones gelangen Sie mit dem QR-Code-Kästchen unterhalb jedes Bildes oder

unter [www.isgs.at/events/alt-ja-und/](http://www.isgs.at/events/alt-ja-und/) zur Kampagne und zu den individuellen Storys.

Die acht Fotos sind am 3. August von 9:00 - 12:00 Uhr bei unserem Aktionstag „Barrieren hautnah erleben - und ablegen“ am Hauptplatz zu sehen. Mehr dazu finden Sie auf der Rückseite. Viel Freude beim Entdecken dieser Ausgabe und der vielfältigen Altersbilder!



## Inhalt

<b>Das Portrait</b> Josef Graßmugg	S. 3	<b>Entspannungsübungen Teil 2</b> Michaela Krenn, BSc.	S. 8	<b>Gartenecke</b> Karin Kornhoff	S. 12
<b>Bilder aus der Kampagne</b> <b>Alt, ja UND?</b>	S. 5	<b>Erfrischende Sommergerichte</b> Sabine Münzer	S. 9	<b>Medienvorstellungen</b> Gabriele Mandl	S. 13
<b>Chronik der Volksschule Stadt</b> Mag. <sup>a</sup> Sabine Krenn	S. 6	<b>Kochworkshops im ISGS</b> Elisabeth Grabner, BA	S. 9	<b>Schreibschmiede</b>	S. 14
<b>Körperfunktion Stress</b> Mag. Günter Peroutka	S. 7	<b>Allgemeines zur EU</b> Dr. Josef Kaltenböck d.J.	S. 9	<b>Gedächtnistraining</b>	S. 15
		<b>Wanderfahrten</b> Alois Schmid	S. 10-11	<b>Ankündigungen</b>	letzte Seite

## Selbst verständlich machen können

Dass die ISGS Drehscheibe ein Sammelbecken sozialer Gruppierungen ist, dürfte im Raum Kapfenberg mittlerweile allgemein bekannt sein. Einen dieser Treffpunkte bildet das Sprachencafé. Jeden Montag und Donnerstag gibt es die Möglichkeit, Deutsch zu lernen. Dieses Angebot richtet sich speziell an erwachsene, ausländische Personen, die hier Fuß fassen wollen.



Seit zwei Jahren bieten **Christa Stix** und **Ingeborg Kalch** diese Serviceleistung an.

Dabei geht es nicht darum, auf irgendein Sprachzertifikat zwischen A1 und C2 hinzuarbeiten, sondern einfach die sprachlichen Barrieren zwischen den Bevölkerungsgruppen abzubauen, die Kommunikation zwischen Fremden und Einheimischen zu ermöglichen.

In erster Linie wird dieses kostenlose Angebot von ukrainischen Frauen angenommen. Die Anzahl der regelmäßig teilnehmenden Personen hat sich mittlerweile auf etwa zehn eingependelt.

Dass manche trotz Interesse wieder aus dem Sprachencafé ausgestiegen sind, darf als Erfolg gewertet werden: Sie haben einen Arbeitsplatz in der Region oder in Graz gefunden und können die Termine zwischen 15:00 und 17:00 Uhr nicht mehr wahrnehmen.

Christa Stix und Ingeborg Kalch haben es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Projekt ehrenamtlich auf die Beine zu stellen und zu begleiten. Als – mittlerweile pensionierte – Pädagoginnen bringen sie das erforderliche Rüstzeug dafür mit.

Frau Stix unterrichtete an der Hauptschule Kindberg. Damals wurde ihre Arbeit allerdings nicht von den Buchstaben, sondern von den Zahlen dominiert.

Frau Kalch leitete die Volksschule in Pogier. Beide sind gebürtige Kapfenbergerinnen – und leben heute noch hier! Christa Stix ist 65 Jahre alt, verheiratet und wohnt in Redfeld. Ihre beiden Töchter sind mittlerweile 31 bzw. 37 Jahre alt. Abgesehen

vom Sprachencafé ist Frau Stix auch oft bei Kulturveranstaltungen anzutreffen. Es zieht sie auch immer wieder in die freie Natur. Sei es um zu Golfen, zu Wandern oder sonst etwas mit Freunden zu unternehmen. Nach wie vor ist auch die Reiselust vorhanden.

Ingeborg Kalch feiert heuer ihren 70er! Sie lebt gemeinsam mit ihrem Mann in Walfersam. Neben ihrer Tochter gibt es auch zwei Enkelkinder im Alter von 13 und 16 Jahren. Ihre Mutter hat, so wie auch die Mutter von Frau Stix, den 90. Geburtstag bereits hinter sich.

Natürlich genießt Ingeborg Kalch zwischendurch das Pensionistendasein. Etwa wenn sie sich Zeit nimmt, in ein Café zu gehen. Von Altersmüdigkeit ist aber noch nichts zu merken. Die Touren mit dem Wohnwagen sind nach wie vor fixer Bestandteil der Freizeitplanung. Ihre Vorliebe für Thermenbesuche, Almwanderungen und Fahrradausflüge lassen sich damit ideal kombinieren. Das Lesen hat ebenfalls einen hohen Stellenwert.

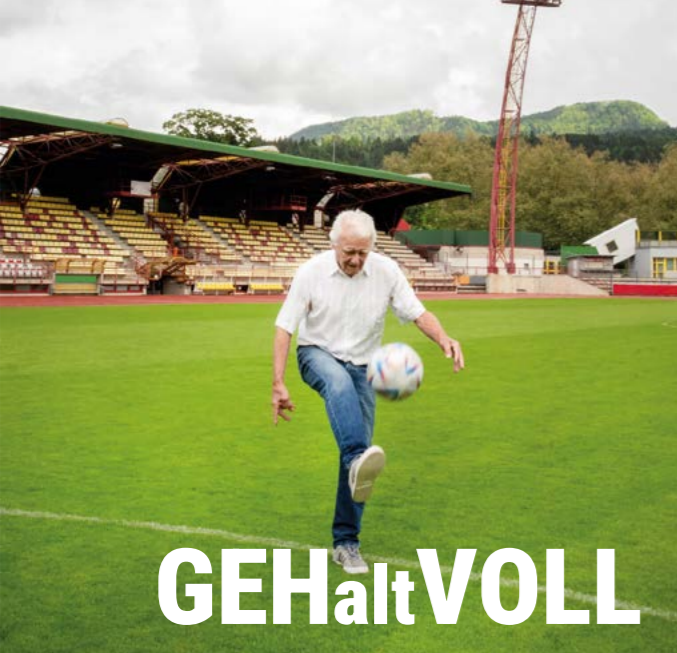
Einen besonderen Platz nimmt aber bei beiden Damen das Sprachencafé ein. Allerdings gilt das nicht nur für sie, sondern auch für jene, die hinkommen, um die deutsche Sprache zu erlernen oder ihre Sprachkenntnisse aufzubessern.

Bei den ersten Einheiten spielt die Pantomime oft eine wichtige Rolle. Damit verbunden ist automatisch ein gewisser Spaßfaktor. Positive Stimmung herrscht jedoch nicht nur während der Sprachkurse. Sie strahlt auch ins tägliche Leben aus. Immer wieder beteuern die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ihre Dankbarkeit für die Aufnahme und Betreuung durch die Kapfenberger Stadtgemeinde und Bevölkerung. Dies publik zu machen, ist ihnen ein Anliegen!

Auch wenn das Sprachencafé nicht mit einer „echten“ Schule zu vergleichen ist – die Sommerferien gibt es da und dort. Und die Vorfreude, dass es im Herbst wieder mit dem Lernen losgeht, ist im Sprachencafé vielleicht sogar um eine Spur größer als bei den Schulen.



## MEHR als alt



(c)corimharrer\_fotografie

# GEHaltVOLL

#JedesAlterZählt  
BarriereFREIES Kapfenberg

Egon, Wegbereiter,  
Kapfenberger

Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
Gebit

Fonds Gesundes  
Österreich

Landesministerium  
Gesundheit, Gleichberechtigung  
und Frauenförderung

Finanziert aus Mitteln der Aonida Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## alt, ja UND?



nicoleseiser.at

# NACHHaltIG

#JedesAlterZählt  
BarriereFREIES Kapfenberg

Friederike, Hobbynäherin,  
Kapfenbergerin

Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
Gebit

Fonds Gesundes  
Österreich

Landesministerium  
Gesundheit, Gleichberechtigung  
und Frauenförderung

Finanziert aus Mitteln der Aonida Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## Aus der Chronik der Volksschule Stadt

Ich freue mich immer, wenn mich Leute nach dem Räumen oder nach der Auflösung von Haushalten und Vereinen kontaktieren, da sie Dinge gefunden haben, die von historischem Wert für die Nachwelt sein könnten. So kommen viele interessante Gegenstände ins Museum und landen nicht in der Mülltonne. Das passierte am Ende des Schuljahres 2023, dem letzten Unterrichtsjahr der Volksschule Stadt in der Wiener Straße 23. Die Direktorin kontaktierte mich und übergab mir alte Klassenbücher und zwei Schulchroniken (1945 bis 1975), alles mit der Hand geschrieben. Die geschilderten Ereignisse sind so interessant, dass ich Ihnen hier einen Auszug aus den Jahren 1945 bis 1949 präsentieren möchte (Originalzitate sind kursiv geschrieben).

**1945:** Das Schuljahr begann erst am 2. Oktober 1945. Die eigentliche Volksschule für die Mädchen war durch einen Volltreffer bei einem Fliegerangriff bis auf den Grund zerstört. Der Knabentrakt blieb wohl stehen. Auf der Straßenseite war nicht eine einzige Fensterscheibe ganz.

**1946:** Ab 20. Jänner nahmen die Kinder an einer Schulausspeisung teil, bestehend aus Suppe und einer Semmel. Monatlich wurde dafür von jedem Kind 1 S(chilling) eingehoben.

Im Monat Mai war eine Sammlung von Altstoffen. Die beiden Volksschulen (Mädchen und Knaben) brachten 800 kg Knochen, 1299 kg Lumpen, 412 kg Papier und 90 kg Schuhe zusammen.

Der Turnunterricht erfolgte auf dem Sportplatz in der Au. Durch den Landesschulrat erhielt die Schule einen Fußball.

Die zugewiesene Kohle war so schlecht, daß es im Heizhaus selber kalt war. Nun kann man sich denken, wie kalt es in den Schulräumen war. Die Kinder und die Lehrpersonen saßen mit den Mänteln in den Klassen. Man konnte den Hauch vom Atem sehen

**1947:** Der Unterricht begann am 7.1. Doch mußte wegen der Kälte und wegen des Kohlenmangels der Unterricht schon nach 2 Tagen aufhören. Es begannen

die Kohlenferien. (Anmerkung: Die Energieferien wurden 1973 wegen des Ölmangels eingeführt.)

Im Mai erschien eine neue Bundeshymne (Land der Berge ...) von Paula Preradovic. Der neuen Hymne liegt die Melodie von Mozarts Bundeslied zugrunde. Für Kinder ist die Melodie nicht gerade leicht zu singen.

Im Juni wurde das Nationalsozialistengesetz gemildert. Ein Teil der Parteigenossen konnte sich entregistrieren lassen. Andere, wie die junge Lehrerschaft, die automatisch, also ohne eigenen Antrag in die Partei aufgenommen worden waren, galten als keine Parteigenossen. Nach dem, was man hörte, konnten alle entlassenen Lehrpersonen im Bezirk Bruck mit der Wiedereinsetzung rechnen.

Am 28. Juni wurde plötzlich die Schule in ganz Kapfenberg gesperrt. Es war in der Stadt die Kinderlähmung ausgesprochen. Die Krankheit dauerte bis zum Herbst. Im Bezirk Bruck waren 218 Krankheitsfälle, davon im Stadtgebiet Kapfenberg 93. Von den Schulkindern erkrankten 16 Knaben und 8 Mädchen. Zwei Knaben starben.

**1948:** Im April kam die Änderung heraus, daß in der Hauptschule 2 Züge geführt werden. In den A Zug kommen Kinder mit den Noten 1 oder 2 (Deutsch und Rechnen), in den B Zug Kinder mit den Noten 3 und 4.

Der wichtigste Betrieb von Kapfenberg, das Böhlerwerk, war wirtschaftlich im Aufblühen. Im Vorjahr hatte es 3200 Beschäftigte, heuer 5400.

**1949:** Der Schulbesuch war heuer besser als im Vorjahr, weil die Schwierigkeiten mit der Schuhbeschaffung bald verschwanden. Es wurden zwar anfangs noch immer durch die Schule den Kindern Schuhbezugsscheine ausgeteilt. Doch bekam man Schuhe mit Gummisohlen. Im Februar wurden alle Schuhe bezugsscheinfrei. Die Schule konnte anschaffen (Stadtpläne, Wandkarten, Bücher, etc.). Das Geld hatten die Belegschaften von den Betrieben Böhler und Felten gespendet.

## WAS heißt alt?



Werner Klaus

# VIELFalt

#JedesAlterZählt  
BarriereFREIES Kapfenberg

Edith, Unternehmerin,  
Kapfenbergerin

Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
Gebit

Fonds Gesundes  
Österreich

Landesministerium  
Gesundheit, Gleichberechtigung  
und Frauenförderung

Finanziert aus Mitteln der Aonida Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## WAS heißt alt?



(c)corimharrer\_fotografie

# ZUSAMMENHalt

#JedesAlterZählt  
BarriereFREIES Kapfenberg

Elfriede & Herbert, Kultur-  
Begeisterte, Kapfenberger

Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich  
Gebit

Fonds Gesundes  
Österreich

Landesministerium  
Gesundheit, Gleichberechtigung  
und Frauenförderung

Finanziert aus Mitteln der Aonida Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich



## Stress: Lebensretter und Herzensbrecher

Stress ist ein effektiver Überlebensmodus des Körpers, der so alt ist, dass ihn schon die Dinosaurier nutzten. Hat man plötzlich eine bedrohliche Wahrnehmung, wird der Körper in einen Modus versetzt, der die Chancen erhöht, erfolgreich zu kämpfen oder zu fliehen.

Nur durch die Gedanken werden Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin ausgeschüttet. Adrenalin, sicher der bekannteste dieser drei, steigert neben dem Blutdruck auch die Herzfrequenz, die Atemfrequenz, die Durchblutung zentraler Organe sowie die Aufmerksamkeit und Konzentration. Auch die Magen-Darm-Peristaltik wird gehemmt. Die Mobilisierung unserer Körperkraft zu großen körperlichen Leistungen wie im Training oder Wettkampf ist dann nicht mit dem krankmachenden Stress verbunden, wenn die mobilisierte Energie gleich wieder abgebaut werden kann. Daher heißt es im Sport: „Aktivieren und Regenerieren“, was bei Muskelzellen bis zu 36 Stunden dauern kann. Daher findet ein Hochleistungstraining nur zweimal in der Woche statt.

Dieser „Eu-Stress“ ist nicht nur unschädlich, sondern kann Freude und Lustgefühle bereiten und wirkt somit als eine Art Lebenselixier.

Wer ein gesundes Leben führen möchte, sollte den gesundheitsschädlichen „Dis-Stress“ vermeiden und Eu-Stress-Erlebnisse suchen. Dazu gehören vor allem Zärtlichkeit und Sexualität, Spaziergänge, Spiel und Tanz, Musik und zwanglosen Sport. Auch Arbeit kann unter bestimmten Voraussetzungen Eu-Stress erzeugen, wenn sie ohne äußeren Zwang erledigt werden kann und wenn das Ergebnis sinnvoll und befriedigend erscheint. So sind die aktiven Menschen am gesündesten, denen es vergönnt ist, viele befriedigende und lustvoll empfundene Tätigkeiten ausüben zu dürfen.

Im Gegensatz zum Eu-Stress wird der krankmachende, überfordernde Stress auch als „Dis-Stress“ bezeichnet. Vor allem weil geistige, seelische und nervliche Belastungen durch Reizüberflutung (z.B. Fernsehen, Computer, berufliche Überforderungen, Verkehrsdichte, Lärm) ständig zunehmen.

Chronischer Disstress ist problematisch. Vor allem das Herz-Kreislauf-System ist betroffen (Herzklopfen, Blutdruckänderungen), Störungen der Magen-Darm-Tätigkeit sowie Muskelverspannungen (Kopf-, Rückenschmerzen). Eine dauerhafte Aktivierung des Sympathikus und eine Dämpfung des für die Erholung zuständigen Parasympathikus durch Disstress schwächen die Abwehrkräfte und erhöhen die allgemeine Krankheitsanfälligkeit. Daher treten bei chronischer Überforderung vermehrt Infekte auf sowie eine Schwächung des Immunsystems. Bei manchen taucht bereits Disstress auf, wenn sie nur an bestimmte Personen oder Situationen denken, die ihnen unangenehm sind (z.B. „wenn ich den nur sehe!“). Dazu können auch Musikstücke gehören, mit denen unangenehme Erinnerungen verbunden sind.

Die negativen Gedanken bei Disstress kann ich auch durch Meditation oder Yoga in positive Bahnen lenken.



#JedesAlterZählt  
BarriereFREIES Kapfenberg

Günter, Gesundheitsprofi,  
Kapfenberger

## Sommerliche Gerichte

### 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:

Dinkelreis nach Anleitung kochen, Zwiebel, Knoblauch schälen, klein schneiden und in Olivenöl glasig rösten, auskühlen; Zwiebel, Thunfisch, Dinkelreis und Gewürze vermischen; Paprika der Länge nach halbieren, Kerne und weiße Fasern entfernen, mit dem Thunfischdinkelreis füllen, 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  
Pflirsiche oder Obst nach Saison  
Weinessig  
Salz, Pfeffer, Olivenöl  
Rucola

#### Zubereitung:

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

### Erdbeer-Mascarpone-Creme

300 g Erdbeeren  
1 Bio-Zitrone  
2 TL Staubzucker  
125 g Mascarpone  
125 g Magertopfen  
Vanille, Rum  
100 ml Schlag

#### Zubereitung:

Erdbeeren putzen und Stiele entfernen, die Hälfte mit einem Spritzer Zitronensaft und 1 TL Staubzucker pürieren, die andere Hälfte in kleine Stücke schneiden. Mascarpone in eine Schüssel geben, Zitronenabrieb, ein Spritzer Zitronensaft, Vanille und 1 TL Staubzucker glatrühren, Schlag steif schlagen und unter den Mascarpone heben. Abwechselnd Erdbeerpüree, Mascarponecreme und Erdbeerstücke in einem Glas schichten, kaltstellen.

## Essen für das seelische Wohlbefinden

„Du bist, was du isst“, sagt man so schön. Und tatsächlich wirken sich Lebensmittel in vielerlei Hinsicht auf uns aus – nicht nur auf körperlicher Ebene. Was wir zu uns nehmen wirkt sich auf unsere Psyche aus, zum Positiven und zum Negativen. Mit diesem Thema befasst sich dieses Jahr das Projekt Lirum Larum Löffelstiel – Gemeinsam kochen kann sehr viel.

Zum mittlerweile vierten Mal wird das Projekt von der ISGS Drehscheibe umgesetzt, jedes Jahr mit einem anderen Schwerpunkt. Heuer werden die Kochworkshops vom Diätologen David Niederberger begleitet, der sich mit dem Zusammenhang unserer Ernährung mit dem eigenen seelischen Wohlbefinden auseinandersetzt. Im Juli fand bereits der erste Workshop statt, bei dem es um's Wohlfühlen im eigenen Körper ging.

Für das Wintersemester sind noch vier weitere Workshops geplant: **26.9., 24.10., 28.11. und 19.12.2024, 11:00 - 14:00.** Die Themen sind dabei vielfältig und befassen sich mit richtigem Essen für's Gehirn, gegen den Winterblues und für ein gutes Bauchgefühl.

Informationen und Anmeldung bei Elisabeth Grabner  
03862 21500-7 oder  
0660 9468080

Gutes Gelingen wünscht Sabine Münzer, Ernährungstrainerin

## Entspannungsmethoden TEIL 2 - Atemübungen

Unser Nervensystem besteht aus zwei Gegenspielern: der eine sorgt für Aktivität („Sympathikus“) und der andere für Erholung und Regeneration („Parasympathikus“). Unsere Atmung ist direkt mit diesen beiden verbunden: wenn wir z.B. schnell zum Bus laufen, merken wir, wie die Atmung flach und schnell wird. Vor dem Einschlafen ist die Atmung langsam und tief. Indem ich die Atmung bewusst lenke, kann

ich den einen oder den anderen ansteuern. Die Ausatmung aktiviert eher den Parasympathikus: tiefe, langsame Atmung fördert somit die Entspannung. Diese Atemübungen können Sie jederzeit im Alltag einbauen. Sie müssen sich keine bestimmte Situation dafür schaffen. Sogar im Bus ist es möglich Entspannung zu „üben“.

### ÜBUNG 1

Legen Sie den Fokus auf die bewusste Wahrnehmung der Atmung:

Wo spüre ich die Atmung? Im Brustkorb, im Bauch oder an den Flanken?

Spüren Sie bewusst den Verlauf des Atems von der Nasenwurzel über die Nase, durch die Luftröhre in die Brust, den Bauch und die Flanken.



### ÜBUNG 2

Zählen Sie die Atemdauer: beim Einatmen möglichst langsam bis 4 zählen, beim Ausatmen bis 6.

Die Ausatmung passiv ausströmen lassen, nicht aktiv steuern, sondern nur die Menge kontrollieren. Wenn das gut klappt, die Ausatmung immer länger werden lassen und immer weiter zählen.

### ÜBUNG 3

Zählen Sie die Atemzüge: jede Ein- und/oder Ausatmung mitzählen.

Zählen Sie bis 7 oder 8 (das erfordert mehr Aufmerksamkeit als bis 10, weil wir gewohnt sind, in 10er Schritten zu denken) anschließend wieder bei 1 anfangen.

Wenn die Gedanken abschweifen, einfach wieder bei 1 starten.

## Grundsätzliche Gedanken zur EU

Nun ist also die EU-Wahl geschlagen. Zeit, mit ruhigeren Gedanken auf dieses einzigartige europäische Staatengebilde zu werfen.

Einzigartig ist die EU deshalb, weil ihre Mitglieder erstmals in der Geschichte Souveränitätsrechte an diesen Staatenbund abgetreten haben, das heißt, sie kann als übergeordnetes Gebilde Recht für seine Mitgliedsstaaten setzen. Das unterscheidet sie etwa von der UNO, an deren Beschlüsse die Mitglieder nicht unmittelbar gebunden sind.

Die EU wurde nach den Schrecken des zweiten Weltkriegs als Friedensprojekt gegründet, das auf unserem Kontinent, der seit Jahrtausenden von Krieg geplagt wurde, endlich dauerhaft Frieden bringen und die negativen Seiten des Nationalismus eindämmen sollte. Und es gelang! Europa hat innerhalb seiner Grenzen, die sich von anfangs sechs Staaten auf mittlerweile 27(!) erweitert hat, seit beinahe 80 Jahren(!) keinen Krieg mehr erlebt!

Doch scheint es, als könnte der wiedererwachende Nationalismus dieses zerbrechliche Gebilde wieder verstärkt gefährden. Das zeigte sich ja bei der EU-Wahl, bei der man das Gefühl vermittelt bekommen hat, als ob wir Vertreter wählen, die die Interessen Österreichs gegen die übermächtige EU vertreten müssen und nicht solche, die als unsere Vertreter unser gemeinsames Europa gestalten sollen, wie wir ja auch von den Nationalratsabgeordneten verlangen, für ein gemeinsames Österreich zu arbeiten und nicht nur als Lobbyisten für unseren Bezirk oder Bundesland. Welche Entscheidungen hat die EU in unserem gemeinsamen Interesse zu finden, sollte die Frage sein, und nicht die, wie steigt Österreich am besten aus!

Und solche Fragen gibt es derzeit in einer sich gravierend wandelnden Welt zuhauf. Zuvorderst ist wohl die, wie wir verhindern, dass kriegswütige Im-



perialisten Europa nicht in einen Krieg verwickeln. Dann gibt es die, wie wir dem drohenden Klimakollaps entgegenarbeiten, den wir in immer extremeren Wetterereignissen bereits spüren. Wie können wir dazu beitragen, die Welt sicherer und gerechter zu gestalten, damit nicht so viele Flüchtlinge zu uns drängen, die uns mit ihrer fremden Kultur überfordern? Wie können wir unsere Wirtschaft gegen die massive Konkurrenz zum Beispiel aus China und den USA wettbewerbsfähig halten? Und das bei Beibehaltung unserer hohen Werte der Menschenrechte, der Demokratie, der Rechtsstaatlichkeit und Sozialstaatlichkeit, die es nirgendwo auf der Welt in diesem Ausmaß gibt wie bei uns!

Es sind solche Fragen, die die EU und in ihr unsere Abgeordneten zu lösen haben, denn es ist wohl nicht schwer einzusehen, dass wir als kleine Nationalstaaten allein wie Österreich der Lösung solcher Fragen und Herausforderungen nicht mehr gewachsen sind. Dazu brauchen wir eine starke EU, die von uns Europäern unterstützt wird und wir stolz auf dieses wegweisende Friedenswerk sind. Und wir brauchen keine Sorgen befürchten, dass unser Österreich dabei unter die Räder kommt. Wir haben einen Kommissar in der Kommission wie auch die großen Länder, unsere Regierung sitzt in allen Gremien des Rates und unsere Abgeordneten im Parlament.

Österreich hat in Bezug auf dessen Größe, geradezu überproportionale Mitbestimmungsmöglichkeiten im gemeinsamen Europa.

**UNSER  
RED ZAC ELEKTROSHOP**



TOP TEAM - TOP BERATUNG!

Shop + Beratung + Reparaturwerkstatt + Zustellservice + Gerätebetriebnahme  
Fachgerechte Entsorgung von Verpackungsmaterial und Altgeräten

**RED ZAC**  
Stadtwerke Kapfenberg

stadtwerke  
kapfenberg

## Fahrt ins Blaue

Um den schlechten Wetterprognosen mit dem anhaltenden Adriatief zu entgehen, änderte unser Wanderführer Alois das geplante Wanderziel (Marburg) zu einer „Fahrt ins Blaue“. Alois versprach uns ein trockenes, sonniges Plätzchen im nördlichen Burgenland.

Als wir in Schützen am Gebirge aus dem Bus stiegen, freuten wir uns über den bedeckten Himmel OHNE Regen. Hier startete unsere Wanderung nach Oggau und weiter nach Sankt Margarethen.

Die letzten Pessimisten entledigten sich ihrer Regenbekleidung oder ließen die Schirme in den Rucksäcken verschwinden. Ohne steile Anstiege führte die Wanderung durch die Weinberge, vorbei an blühenden Wiesen, rot leuchtenden Mohnblumen - eine vielfältige Naturlandschaft für schöne Fotomotive. Am Unesco Aussichtsturm hatten wir einen beeindruckenden Panoramablick auf das Weinbaugebiet und den Neusiedlersee. Am Weg nach Oggau erreichten wir den Seeberg, 211m, das niedrigste Gipfelkreuz Österreichs.

Eine kulinarische Rast genossen wir bei den Kirschbäumen entlang des Wanderweges. Wir konnten den vollreifen Früchten – der süßen Verlockung – nicht widerstehen...

In Oggau verkosteten wir in einer Buschenschank edle Weine aus der Region. Weiter führte uns die Wanderung nach Sankt Margarethen. Im Weingut Schneider stärkten wir uns mit regionalen Köstlichkeiten. Satt und glücklich traten wir die Heimreise an.

Wir danken unserem Wanderführer Alois für die schöne Wanderung, dass er diese „trockene Alternative“ für uns gefunden hat. Gemäß dem Slogan der Burgenland-Werbung „strahlten wir mit der Sonne um die Wette“!



**Am Maurerkreuz**

**Wetterkreuzrunde Kindberg**



**Wetterkreuzrunde  
Richtung Gschwandkogel**



**Bahnweg Semmering  
feucht wars**



**Beeindruckend  
Bahnweg**



**Am Neusiedlersee**



**Das ist nicht der  
Neusiedlersee  
nur Regenreste**

**Am Seeberg 211hm**



**Regen am Start  
Bahnweg**



## Das ungeliebteste Unkraut im Garten ist der GIERSCH

„Es gibt kein Unkraut“ sagen die Einen „unerwünschtes Begleitgrün“ die Anderen. Dass der Giersch (*Aegopodium podagraria*) in der Volksmedizin als ein wertvolles Heilkraut hohes Ansehen genießt, wissen die Wenigsten.



Der Giersch enthält viel Vitamin C, Vitamin A, und Spurenelemente wie: Kalzium, Kupfer, Eisen, Mangan, er wirkt entzündungshemmend und stärkt unser Immunsystem. Falls du sogenannten „Energieräubern“ ausgesetzt bist, kannst du seine getrockneten Blätter und Blüten auch räuchern.

**ACHTUNG:** Rezepte aus der Volksmedizin ersetzen KEINEN Arztbesuch

### GIERSCH – SMOOTHIE

1 Handvoll Giersch, eine kleine Banane, 1 Birne, 1 Orange, Wasser  
alles gut mixen (Pürierstab, Küchenmaschine, Smoothie Maker) und frisch genießen

Anstatt den Giersch zu jäten, empfiehlt es sich, diese wertvolle Heilpflanze zu ernten. Denn bei Gicht, Rheuma und Krampfadern hat Giersch eine lange Tradition als wirksame Heilpflanze. Der Begriff Podagra wird schon seit der Antike zur Beschreibung von akuter Gicht und schmerzhaften Gelenkerkrankungen verwendet.

Am besten isst du den Giersch frisch, sooft du kannst. Er hilft bei Übersäuerung, löst Harnsäure und Giftstoffe aus den Gliedern, wirkt harntreibend und ist in der Volksmedizin als sanfter „Blutreiniger“ bekannt.



#JedesAlterZählt  
BarriereFREIES Kapfenberg

Helga, Familienmensch,  
Kapfenbergerin

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz  
Gesundheit Österreich  
Fonds Gesundes Österreich  
Finanziert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

## Medienvorstellung

### Ein Hof und elf Geschwister Frie, Ewald

C.H. Beck Verlag  
ISBN: 978 3406 79717 0, 190 Seiten  
DEUTSCHER SACHBUCHPREIS 2023

Die stolze bäuerliche Landwirtschaft mit Viehmärkten, Selbstversorgung und harter Knochenarbeit ist im Laufe der Sechzigerjahre in rasantem Tempo und doch ganz leise verschwunden. Ewald Frie erzählt am Beispiel seiner Familie von der großen Zäsur. Mit wenigen Strichen, anhand von vielsagenden Szenen und Beispielen, zeigt er, wie die Welt der Eltern unterging, die Geschwister anderen Lebensentwürfen folgten und der allgemeine gesellschaftliche Wandel das Land erfasste.

Zuchtbulln für die monatliche Auktion, Kühe und Schweine auf der Weide, Pferde vor dem Pflug, ein Garten für die Vorratshaltung - der Hof einträglich bewirtschaftet von Eltern, Kindern und Hilfskräften. Das bäuerliche Leben der

Fünfigerjahre scheint dem Mittelalter näher als unserer Zeit. Doch dann ändert sich alles: Einst wohlhabende und angesehene Bauern gelten trotz aller Modernisierung plötzlich als ärmlich und rückständig, ihre Kinder riechen nach Stall und schämen sich. Wege aus der bäuerlichen Welt weist die katholische Kirche mit neuer Jugendarbeit. Der Sozialstaat hilft bei Ausbildung und Hofübergabe. Schon in den Siebzigerjahren ist die Welt auf dem Land eine völlig andere. Staunend blickt man zurück, so still war der Wandel: „Mein Gott, das hab ich noch erlebt, das kommt mir vor wie aus einem anderen Jahrhundert.“ Ewald Frie hat seine zehn Geschwister, geboren zwischen 1944 und 1969, gefragt, wie sie diese Zeit erlebt haben. Sein glänzend geschriebenes Buch lässt mit treffsicherer Lakonie den großen Umbruch lebendig werden.



### Die Göttin der Blüten Leif, Karpe

Verlag Harper Collins  
ISBN: 978-3-365-00564-4, 237 Seiten

Auf den Spuren einer der größten  
Verschwörungen der modernen Kunstwelt

Peter Falcon erhält einen neuen Auftrag: Das Auktionshaus Chroseby bittet ihn um seine Hilfe bei der Frage, ob eine berühmte Wachsbüste, die Flora, tatsächlich von Leonardo da Vinci stammt oder doch nur eine Fälschung ist. Die Wissenschaftlerin Laura Petreus hat sich dieser,



bis heute ungeklärten Frage verschrieben und ein neues Datierungsverfahren entwickelt, welches bei der Flora eingesetzt werden soll. Doch plötzlich ist nicht nur die Wissenschaftlerin verschwunden, sondern auch die Büste wurde aus dem Museum gestohlen! Peter Falcon begibt sich auf eine spektakuläre Verfolgungsjagd quer durch Europa, die ihn schließlich nach Italien führt, auf die Route der Renaissance - und tief ins Herz der dunkelsten Seite des Kunstbetriebs ...

**Die Buche** Teil 1

Sommer, meine liebste Jahreszeit, Sonne, Wärme, Wind, wohltuender Regen. Im Sommer trage ich mein bestes Kleid, mein üppig-grünes, erfüllt von Energie, Kraft, Lebensfreude, strahlend. Meine Krone schüttele ich vor Wohlergehen, und wenn der Tag sich neigt, meine Blätter leise in der warmen Luft rauschen, ist die Zeit gekommen, um Geschichten zu erzählen, zu wispern von Vergangenen, Gegenwärtigem und den unendlich währenden Träumen einer Zukunft. Es sind Geschichten vom Blühen, vom Leben, von pulsierender Kraft, die Geschichte der Früchte und Samen, von denen man hofft, dass sie aufgehen mögen und neues Leben wachse, es ist auch die Geschichte vom Siechen, Vergehen und dem Tod. Viele Sommer habe ich erlebt, viele Geschichten vermag ich zu erzählen, von mir, einer alten, knorrigen Buche.

Bomben waren auf das Land gefallen, so hörte ich, viele Menschen hatten keine Bleibe mehr und so zog aus der fernen großen Stadt eine Familie zu mir in die Straße. Lange Zeit ist es her, ich war noch ein kleiner Steckling, ebenso meine vier Geschwister, einer links neben mir, einer rechts, zwei unter mir am Hang. Die Straße war zu jener Zeit noch unbefestigt, ein Schotterweg, und die Kinder liefen den Berg hinauf und wieder hinunter, im Sommer mit Hüpfseilen und Bällen, im Winter mit Schlitten. So vergingen Jahre und aus uns wurden kleine Bäume. Dann veränderte sich plötzlich alles: Ein Bagger kam, Männer mit Schaufeln, Werkzeug, Steine wurden abgeladen, ein Haus entstand. Als es fertig war, zog die Familie ein, die aus der großen Stadt geflüchtet war, Vater, Mutter, drei Töchter, ein Sohn. War das ein buntes Treiben! An unseren Ästen wurde geschaukelt und der Junge kletterte mit seinen Freunden auf uns herum. So vergingen Jahre. Irgendwann kamen erneut Handwerker, das Haus wurde erweitert. Mein Brudernachbar stand zu dicht an der neuen Mauer, er wurde einfach abgesägt, sein Stamm und seine Krone abgefahren, seine Wurzeln der Erde überlassen, sie hielten den steilen Abhang. Angst machte sich breit, als Baum



kann man sich nicht gegen das tödliche Sägeblatt wehren. Nun war ich es, der als erster Baum am Haus stand.

Wieder vergingen Jahre, inzwischen hatte ich einen stattlichen Stamm und eine ebenso stattliche Krone. Als erstes verließ der Junge, der inzwischen ein junger Mann geworden war, die Familie, kurze Zeit darauf die junge Frau, dann die nächste.

Vater, Mutter und eine Tochter blieben. Die Jahre wurden stiller. Oft kam die andere Tochter zu Besuch, dann brachte sie ihre Familie mit, ihren Mann, ihren Sohn und ein Mädchen. Eine schöne, erfüllte Zeit brach an, viele freundliche Menschen, die sich freuten, beieinander zu sein. Der Vater wurde krank, irgendwann trug man ihn aus dem Haus, er kehrte nicht zurück. Nach einiger Zeit starb auch die Mutter, die Tochter blieb. Sie hatte keinen Mann und keine Kinder, doch sie liebte den Jungen und das Mädchen ihrer Schwester, die oft zu Besuch kamen und für längere Zeit blieben. Insgesamt waren es ruhige Jahre. Meine Äste berührten inzwischen das Haus und meine Krone überragte das Dach. Die mächtige Tanne auf der Wiese nebenan war ebenfalls groß und breit geworden. Eines Tages bestellte die Frau einen Baumfäller, der die Tanne abholzte. Ihr Wurzelwerk, der Erde entrissen, machte ein großes Loch in der Wiese, das mit neuer Erde zugeschüttet wurde. Sie ließ auch eine Buche von uns fällen, der Stumpf, halb verrotten, steht bis heute in einiger Entfernung von uns.

Teil 2 folgt in der Ausgabe 3/2024!

**Rechenmeister**

Die Zahlen 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 und 9 sind so in die leeren Felder einzusetzen, dass die vorgegebenen Rechenergebnisse erreicht werden. Natürlich ohne Hilfe des Taschenrechners :-)

24	+		-		=	25
+		+		-		
	-		+		=	5
-		-		+		
	+		-		=	2
=		=		=		
30		13		3		

**Wort-Bruch-Stücke**

Fügen Sie die Bruchstücke wieder zu ganzen Wörtern zusammen

Kreu <input type="radio"/>	cht	<input type="radio"/> eiler
Hob <input type="radio"/>	enz	<input type="radio"/> en
Kir <input type="radio"/>	ste	<input type="radio"/> ätsel
Kork <input type="radio"/>	els	<input type="radio"/> rauch
Stro <input type="radio"/>	far	<input type="radio"/> urm
Üol <input type="radio"/>	zwortr	<input type="radio"/> päne
Fan <input type="radio"/>	del	<input type="radio"/> eihier
Mar <input type="radio"/>	mvert	<input type="radio"/> ade
Kan <input type="radio"/>	rst	<input type="radio"/> rei
Zie <input type="radio"/>	mel	<input type="radio"/> aver

**Lösungen**

Rechenmeister  
 24+6-5=25  
 +  
 9-8+4=5  
 -  
 3+1-2=2  
 =  
 =  
 30 13 3  
 Wort-Bruch-Stücke  
 Kreuzwortäsel,  
 Hobelspäne,  
 Kirchturm, Korkenzieher,  
 Stromverteiler,  
 Posterei, Fanfaren,  
 Marmelade, Kandelaber,  
 Zierstrauß

**alt, ja UND?**

**MIT HaltUNG**

#JedesAlterZählt  
 BarriereFREIES Kapfenberg

Maria, Ehrenamtliche,  
 Kapfenbergerin

Finanziert aus Mitteln der Aonema Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich





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!



## Sprechstunden der Community Nurses



Die Community Nurses bieten einmal monatlich **kostenlose** Sprechstage für Senioren:innen und pflegende Angehörige an. Als Anlaufstelle zu allen Fragen zum Thema „Gesund älter werden“ sind die diplomierten Kranken- und Gesundheitspfleger auch im **Büro Wiener Straße 6** für Sie erreichbar.

Information unter 03862/21500-11

**Hochschwabsiedlung:  
Europahaus** Freitag, 5.7., 2.8., 6.9., 4.10.,  
8.11., 6.12.2024  
11:00 - 13:00

**Walfersam:  
Haus der Begegnung** Mittwoch, 17.7., 21.8., 18.9.,  
16.10., 20.11., 18.12.2024  
15:00 - 17:00

**Schrimitzbühel:  
Pfarrsaal** Mittwoch, 10.7., 7.8., 11.9.,  
9.10., 13.11., 11.12.2024  
11:30 - 13:30

**Redfeld:  
Haus der Begegnung** Dienstag, 30.7., 27.8.,  
24.9., 22.10., 26.11.2024  
15:00 - 17:00



## AKTIONSTAG: Barrieren erleben



Zu diesem Aktionstag laden wir alle ein, die ausprobieren möchten, wie sich Barrieren hautnah anfühlen. Mittels eines Alters-Simulations-Anzugs kann sich jede:r Interessierte in die Lage von Menschen mit Geh-, Seh- und Hörbeeinträchtigungen versetzen und verstehen: Barrieren können uns alle betreffen.

Setzen wir uns gemeinsam gegen Barrieren im Alltag ein!

**Kontakt:** Elisabeth Schöttner, 0664 3962632

**Termin:** Samstag, 3.8.2024

**Zeit:** 9:00 - 12:00

**Ort:** Hauptplatz Kapfenberg

**kostenlos, ohne Anmeldung**



Finanziert aus Mitteln der Agenda Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

### 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 3/2024: 30.09.2024