

KAPFENBERGER SENIORENZEITUNG



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG

AUSGABE 3/2024



KAPFENBERG



IM PORTRÄT AUFGABENBETREUERINNEN



THEMEN

Aufgabenbetreuung als ehrenamtliche Tätigkeit
1924 - Das Jahr der Stadterhebung
Entspannungsmethoden Teil 3
Buchtipps für kalte Wintertage

Das Community Nurse Projekt geht weiter!

In Kapfenberg gibt es nun bereits seit drei Jahren das Projekt Community Nurse. Die Aufgabe der beiden Community Nurses ist es vor allem im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung tätig zu sein. Um dieses Ziel zu erreichen, bieten die beiden unterschiedlichste Angebote an: von Seminaren und Workshops bis hin zu Hausbesuchen.

Bei den Seminaren bzw. Workshops werden Informationen zu Gesundheits- und Pflgethemen von Expert:innen weitergegeben. Zum Beispiel ein Workshop über psychische Gesundheit, Diabetes aber auch Infoveranstaltungen wie der Aktionstag, der am 14.11. stattgefunden hat, geben wertvolles Wissen an Kapfenber:innen weiter. Das Herzstück der Arbeit der Community Nurses sind die Hausbesuche, wo die beiden in den Wohnstätten der Kapfenberger:innen konkrete Information und Hilfestellungen zu den Themen Gesundheit, Pflege der älteren Kapfenberger Bevölkerung geben. Das Projekt wurde bis 31.12.2024 vom EU-Programm Next Generation finanziert.

Nun freut es uns besonders Ihnen mitteilen zu dürfen, dass das Projekt weiterfinanziert wird und die beiden Community Nurses, Guido Prosegger und Barbara Sterlinger, weiterhin ihre Leistungen anbieten. Die Weiterführung passiert aus Mitteln des



Landes Steiermark und der Gemeinde Kapfenberg.

Nutzen Sie weiterhin dieses einmalige Angebot in Kapfenberg und treten Sie mit unseren Community Nurses in Kontakt!

Telefonisch sind sie unter 03862-21 500-11 oder -13 erreichbar oder Sie kommen ganz einfach vormittags im Büro der Community Nurses, Wiener Straße 6, vorbei.

ACHTUNG: Ab Jänner 2025 zu finden in der ISGS Drehscheibe, Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg.

Inhalt

Das Portrait Josef Graßmugg	S. 3-4	Wintergerichte Sabine Münzer	S. 7	Übers Räuchern Karin Kornhoff	S. 12
Bericht von den Betreuten Wohnen Renate Untersweg	S. 4	Entspannungstraining 3/24 Michaela Krenn, BSc.	S. 8	Medienvorstellungen Gabriele Mandl	S. 13
Geschichte der Eisenbahn Mag. ^a Sabine Krenn	S. 5	Gewährleistungsrecht Dr. Josef Kaltenböck d.J.	S. 9	Schreibschmiede	S. 14
Gesunder Schlaf Mag. Günter Peroutka	S. 6	Wanderfahrten Alois Schmid	S. 10-11	Gedächtnistraining	S. 15
				Ankündigungen	letzte Seite

Eine schöne Aufgabe

Es ist kein Geheimnis, dass der Pensionsantritt keineswegs gleichbedeutend mit dem Ruhestand ist. Ein Anziehungspunkt für Menschen, die sich in der Pension nicht gleich zur Ruhe setzen wollen, ist die ISGS-Drehscheibe. Beispiele dafür sind die „Reparaturcafé“- Gruppe und die Damen vom „Sprachencafé“.

Eine weitere Einrichtung, die schon jahrelang besteht, ist die „Aufgabenbetreuung“.

Aufgeteilt in eine Dienstag- und eine Donnerstag-Gruppe wird Volksschulkindern die Möglichkeit geboten, Unterstützung bei ihren Hausaufgaben zu erhalten.

Die Aufgabenbetreuung geht auf eine Initiative der, mittlerweile verstorbenen, Grete ADAM zurück. Nach ihrer Tätigkeit bei der „Sozialen Lernhilfe“ war sie auf der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten, diesen Dienst weiterhin anzubieten. 2003 wurde sie in der ISGS-Drehscheibe fündig. Vor allem in den Jahren vom Beginn der Flüchtlingskrise bis zum Corona-Ausbruch war die Aufgabenbetreuung eine wertvolle Anlaufstelle für Kinder mit Lernschwierigkeiten. Auch heute sind es im Wesentlichen Kinder mit nichtdeutscher Muttersprache, die dieses unentgeltliche Angebot annehmen.

Jeweils zwischen 14:00 und 16:00 Uhr werden die Kinder aus den umliegenden Volksschulen bei der Erledigung ihrer Hausaufgaben unterstützt. Dies ist allerdings kein „Nachhilfeunterricht“, findet dementsprechend in den Schulferien nicht statt.

Barbara Kaiser-Hollerer, Gerhild Mesaritsch und Christine Rois bilden die „Dienstag-Gruppe“. Alle drei leben in Kapfenberg – und keine von ihnen war, wie man vielleicht annehmen könnte, im Berufsleben als Lehrerin tätig.

Barbara Kaiser-Hollerer ging im Vorjahr als BLW-Sachbearbeiterin in Pension. Um die gewonnene Freizeit neu zu strukturieren, lotete sie die verschiedensten Möglichkeiten aus. Zufällig stieß sie im Internet auf den ISGS.

Abgesehen von der Aufgabenbetreuerin stieg sie auch

gleich als Lesepatin ein. Daneben findet sie immer noch Zeit, sich ihren anderen Hobbys, wie Wandern, Walken oder der Gartenarbeit, zu widmen. Ehemann und Sohn werden natürlich auch nicht vernachlässigt!

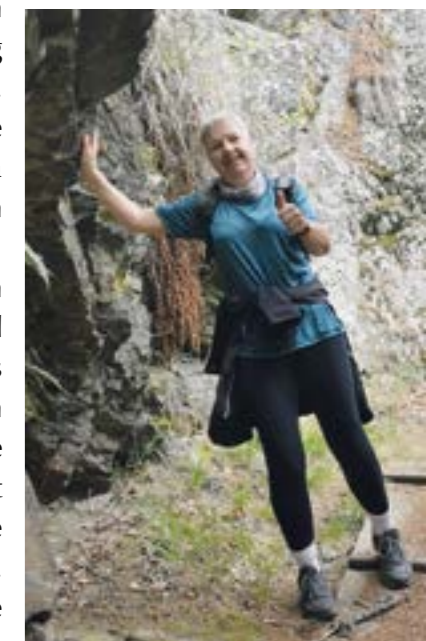


Die 1954 geborene Gerhild Mesaritsch war ebenfalls als Büroangestellte tätig. Danach wechselte sie zur Firma Lutz. Auch bei ihr hat die Bewegung in der Natur einen hohen Stellenwert. Wandern, Biken, im Winter Eislaufen, stehen hoch im Kurs. Daneben betreibt sie auch Yoga – und kümmert sich um ihre drei Männer!

Die Tätigkeit als Aufgabenbetreuerin wurde ihr von Christine Rois schmackhaft gemacht. Die beiden Damen sind nicht nur an den Dienstag-Nachmittagen in der ISGS-Drehscheibe anzutreffen. Oft sitzen sie auch gemeinsam im Kino. Dem Filmangebot entsprechend vorwiegend in Bruck/Mur.

Bruck war für Christine Rois als Kleine Zeitung-Redakteurin ohnehin drei Jahrzehnte lang die berufliche Heimat. Ehrenamtlich unterstützte sie schon damals Herta Wimmeler in der Sozialen Lernhilfe am Lindenplatz.

Neben den sportlichen Aktivitäten wie Laufen und Wandern gehört auch das Lesen zu ihren erklärten Hobbys. Das familiäre Umfeld - sie ist verheiratet und hat einen Sohn - wurde kürzlich sehr bereichert. Seit einem Jahr ist Christine Rois begeisterte Oma!



Fortsetzung folgt auf Seite 4!

Trotz des größer werdenden Angebotes der schulischen Nachmittagsbetreuung besteht genügend Bedarf, die Türen für die Hilfestellung bei den Hausaufgaben auch donnerstags zu öffnen. Für **Claudia Gößler** sind es nicht nur die zwei Nachmittagsstunden der Aufgabenbetreuung – sie ist auch als Lesepatin und als Begleitbuddy ehrenamtlich im Einsatz. Das bedeutet allerdings nicht, dass es kein Privatleben gibt. Für Reisen und Ausflüge muss genügend Zeit vorhanden sein! Das kann eine Urlaubsreise an die Amalfiküste oder einen anderen Strand irgendwo im Süden sein. Es kann aber auch eine Alpakawanderung sein, oder auf den Spuren von Sisi zu wandeln...

Neben Claudia Gößler engagieren sich in der „Don-

nerstag-Gruppe“ auch **Barbara Krenn** (zusätzlich Lesepatin) und **Sandra Buder** (zusätzlich Begleitbuddy).

So wie oft neue Kinder zur Aufgabenbetreuung in die ISGS-Drehscheibe kommen, so steht dieser Weg auch den Erwachsenen frei, die sich ehrenamtlich engagieren wollen!



Renate Untersweg **SOZIALES**

Ausflug der Betreuten Wohnen Kapfenberg nach Frohnleiten

Bewohner:innen aller 5 Betreuten Wohnen gemeinsam mit ihren Wohnbetreuerinnen am 17. Oktober auf den Weg nach Frohnleiten machen.

Der besonders nette Busfahrer der MVG, Herr Manuel, brachte die Bewohner:innen sicher ans Ziel. Nach einem ausgezeichneten Essen im „Porto“ konnte bei einem ausgiebigen gemeinsamen Spaziergang im wunderschönen Park die Natur bewundert werden.

Alle Bewohner:innen wurden wieder sicher von der MVG nach Kapfenberg gebracht. Gemeinsam wurden wieder schöne Erinnerungen gesammelt.



1924 – Das Jahr der Stadterhebung

Aus gegebenem Anlass und bevor sich das „Jubiläumjahr“ 2024 dem Ende zuneigt, möchte ich über drei Geschehnisse aus dem Jahr 1924 erzählen. Auch wenn zwei dieser Ereignisse nicht unmittelbar in Kapfenberg stattgefunden haben, so sind sie doch auch für unsere Stadt von einiger Bedeutung.

Die Stadterhebung

Seit dem 13. Jahrhundert war Kapfenberg eine Marktgemeinde. 1922 beschloss der Kapfenberger Gemeinderat einstimmig den Plan zu verfolgen, Kapfenberg zur Stadt zu erheben. Auslöser war der „Verlust“ der Katastralgemeinde Berndorf an Bruck. Nach der Eingemeindung der Ortschaften St. Martin, Diemlach, Siebenbrunn und Winkl kam es 1924 tatsächlich zur Stadterhebung. Die Zahl der Einwohner verdoppelte sich dadurch beinahe auf 11.195. Damit war Kapfenberg nach Gleisdorf (1920) und Müzzuschlag (1923) die dritte Gemeinde nach 1918, welche zur Stadt erhoben wurde. Das Original der Stadterhebungsurkunde, unterzeichnet vom damaligen Bundeskanzler Dr. Ignaz Seipel, ist normalerweise im Museum Kapfenberg zu sehen. Zurzeit befindet es sich aber in der Ausstellung „100 Jahre STADTerhebung“ im KULTurZentrum.

schon Alltags wurde. Im Museum für Geschichte in Graz, im Technischen Museum in Wien und in fünf weiteren österreichischen Museen werden dazu Sonderausstellungen gezeigt.

Die erste Tankstelle

Vor 100 Jahren wurde die erste Tankstelle Österreichs am Grazer Jakominiplatz vom ehemaligen Rennfahrer Heinrich Haas und dem Kinobesitzer Karl Löffler eröffnet.

Davor lagerte man den Treibstoff in Fässern auf Gehsteigen und in Hinterhöfen, was sehr gefährlich war. Oder man besorgte sich Benzin und Petroleum in Apotheken. Als erste „Tankstelle“ der Welt wird deshalb die Stadt-Apotheke in Wiesloch in Deutschland genannt, wo Bertha Benz 1888 bei ihrer Automobil-Überlandfahrt von Mannheim nach Pforzheim das Leichtbenzin Ligroin (Waschbenzin) einkaufte.



Die Gründung des Kapfenberger Schivereins

Ebenfalls in der Presse präsent war im Juni der 100ste Jahrestag der Gründung des Kapfenberger Schivereins. 1947 kam der Verein zur Kapfenberger Sportvereinigung KSV. Gefeierte wurde mit der wohl erfolgreichsten Sportlerin des Vereins, Elisabeth „Lizz“ Görgl (2 x WM-Gold 2011 und 2 x Olympiabronze 2010). Obwohl die Schirennsportlerin aus der damals noch eigenständigen Gemeinde Parschlug stammt, schrieb sie ihre Erfolge aufgrund der Zugehörigkeit zu einem Kapfenberger Verein immer Kapfenberg zu.

100 Jahre Radio in Österreich

Mit der ersten Rundfunksendung der RAVAG (Radio-Verkehrs-Aktiengesellschaft) begann die Geschichte des Radios in Österreich. Diese frühen Sendungen legten den Grundstein für die Entwicklung eines Mediums, das schnell an Bedeutung gewann und zum festen Bestandteil des österreichi-



© Aline Holzer

„Gesunder Schlaf ist die beste Medizin“

Der Schlaf ist der wertvollste Erholungsfaktor für Körper, Geist und Seele. Das Schlafbedürfnis ist bei jedem individuell – Schlafforscher empfehlen aber 7 bis 9 Stunden. Wichtig ist die Schlaftiefe sowie regelmäßige Schlafzeiten, ob „Morgenmensch“ oder „Nachteule!“

Der gesunde Schlaf des Erwachsenen läuft in mehreren Schlafphasen ab, die sich 4- bis 5- mal pro Nacht wiederholen. Man unterscheidet zwischen zwei Leichtschlafstadien und zwei Tiefschlafstadien, die aus körperlicher Sicht zu den wichtigsten zählen. Die Leicht- und Tiefschlafphasen werden als NON-REM-Phasen bezeichnet. Der REM – Schlaf (Rapid Eye Movement) ist der sogenannte Traumschlaf, in dem der Muskeltonus maximal reduziert ist und es zu lebhaften Träumen kommt. Dabei entsteht die psychische Regeneration. Das Einschlafen sollte 10 bis maximal 25 Minuten nicht überschreiten. Dann kommt ein Leichtschlafstadium, ehe die erste Tiefschlafphase nach etwa 20 bis 30 Minuten nach dem Einschlafen erreicht wird.

Das nur bei Dunkelheit in der Zirbeldrüse gebildete und ausgeschüttete „Schlafhormon“ Melatonin drosselt Stoffwechsel, Blutdruck und Körpertemperatur.

Schlafmangel, wenn man pro Nacht weniger als sechs Stunden schläft, gilt als Risiko für die Entstehung von Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Von einer Insomnie, einer krankhaften Schlafstörung, sprechen Fachleute, wenn man dauerhaft länger braucht, um einzuschlafen, nachts häufiger wach wird und nicht wieder einschlafen kann, wiederholt Albträume hat oder aus dem Schlaf hochschreckt und sehr früh aufwacht. Diese Schlafbeschwerden müssen mindestens dreimal pro Woche über einen längeren Zeitraum auftreten. Außerdem haben Betroffene Schwierigkeiten, ihren Alltag zu bewältigen. Sie sind unkonzentriert, gereizt und fühlen sich erschöpft.



Zudem beeinträchtigt anhaltender Schlafmangel neuronale Prozesse und setzt die Funktion wichtiger Immunzellen herab. Ruhe und Dunkelheit sind die besten Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf. Das Schlafzimmer soll gut durchlüftet sein, Temperatur zwischen 16 und 18 Grad. Dichte Vorhänge oder Jalousien halten das Licht fern, gut isolierte Fenster den Lärm. Die Schlafunterlage sollte ausschließlich aus Naturmaterialien bestehen (Bio-Baumwollgarn, Bio-Keramikgarn, naturbelassene Schafschurwolle), denn „wie man sich bettet, so liegt man.“

Ins Schlafzimmer gehört kein Fernseher, Tablet oder Mobiltelefon. Nach 19 Uhr sollten intensiver Sport, schwere Mahlzeiten, koffeinhaltige Getränke sowie Alkohol und Nikotin vermieden werden. Da Blaulicht die Ausschüttung unseres Einschlafhormons Melatonin hemmt, am besten alle Blaulichtquellen wie Fernseher, Computer, Tablet und Smartphone zwei Stunden vor dem Zubettgehen meiden.

Auch ärztlich verordnete Arzneimittel können zur Entwicklung einer chronischen Insomnie beitragen wie Blutdruckmittel (z.B. Betablocker, Moxonidin), aber auch SSRI (z.B. Fluvoxamin, Citalopram, Sertralin), auch Diuretika (Harndrang) und Antiparkinsonika (z.B. Levodopa). Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Ein- und Durchschlafstörungen ist pflanzliche Hilfe möglich durch die Baldrianwurzel, das Passionsblumenkraut, die Hopfenzapfen und -drüsen sowie die Melissenblätter, aber auch pflanzliche Arzneimittel wie die Passedan Tropfen.

Eintöpfe, Suppen und vorweihnachtliches Gebäck

Italienische Bauernsuppe

1 gr. Zwiebel / 2 Knoblauchzehen
1 Stange Lauch
4 Stangen Sellerie
2 Karotten
3 - 4 Grünkohlblätter
400 g weiße Bohnen/Käferbohnen
640 ml Gemüsesuppe

400 g Tomatenstücke aus der Dose
1 TL Thymian
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Parmesan



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden, Karotten, Sellerie und Grünkohl schneiden; Öl im Topf erhitzen, Lauch und Zwiebeln andünsten, Karotten Sellerie und Knoblauch dazu geben, weiter rösten;

Gemüsesuppe, Tomaten und Thymian dazu geben, weiter kochen. Dann die Bohnen und die Hälfte Parmesan dazu, einen Teil der Suppe pürieren, abschmecken mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

Stollenkonfekt

350 g Weizen/Dinkelmehl
175 g Butter
60 ml Milch
10 g Trockengerm
1 Ei
50 g Zucker
4 g Salz
8 g Stollengewürz

Füllung:
100 g Rosinen
50 g Mandelstifte
50 g Zitronat, Orangeat
50 ml Rum (Apfelsaft)
Butter und Zucker zum Wälzen

Zubereitung:

Rosinen, Zitronat und Orangeat am Vortag in Rum einweichen.

Alles zu einem Teig verkneten, zum Schluss Rosinen, Orangeat und Aranzini untermengen, 30 min. ruhen lassen, 2 lange Stränge ausrollen und in gleich große Stücke schneiden.

Bei 200°C bei Ober- und Unterhitze backen, noch warm in zerlassener Butter und anschließend in Zucker wälzen.

Süßkartoffelsuppe mit Kräutercroutons

800 g Süßkartoffeln
400 g Kartoffeln
200 g Knollensellerie
1 gr. Zwiebel / 1 Knoblauch
1 Eßl. Kokosöl
800 ml Gemüsesuppe
200 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Thymian, 1 Orange
Croutons:
Brotwürfel, Butter, Dill, Petersilie, Salz

Zubereitung:

Geschälte Süßkartoffeln, Kartoffeln, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch schneiden, in Kokosöl anschwitzen, mit Gemüsesuppe und Kokosmilch aufgießen, weichkochen, Orangensaft dazu, alles pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Brotwürfel in Butter und Kräutern knusprig braten.

Fit durchs Jahr in Kapfenberg - Entspannungsmethoden Teil 3

Muskelentspannung nach Jacobsen

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine wissenschaftlich fundierte und leicht zu erlernende Entspannungstechnik. Der Arzt Edmund Jacobson stellte in den 1920er Jahren fest, dass es Wechselwirkungen zwischen Muskelanspannung und seelischer Befindlichkeit gibt. Diese Entspannungsmethode eignet sich besonders für Menschen, die nicht ganz ruhig liegen möchten oder können, um sich zu entspannen.

In dieser Ausgabe der Seniorenzeitung wird Ihnen die Methode anhand eines kurzen Übungsbeispiels nä-

hergebracht. Grundsätzlich ist es als Anfänger besser nach Anleitung zu üben. (Durch bspw. einen Kurs, durch eine:n Psychotherapeut:in oder Mithilfe einer Übungs CD) Es gibt viel Literatur zu dieser Methode. Erkundigen Sie sich in der Buchhandlung Ihres Vertrauens, nach geeigneter (Hör)Literatur.

Die Technik der PMR (progressive Muskelrelaxation) beruht auf dem Prinzip der Anspannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen von Kopf bis Fuß. Wie auch die Atemübungen aktiviert bewusste Spannung und Entspannung den Parasympathikus.

Viel Spaß beim Entspannen!

Übungsbeispiel (Nacken und Arme)

Setzen Sie sich entspannt und bequem hin. Legen Sie die Hände auf die Oberschenkel, und spüren Sie, wie Ihre Fußsohlen den Boden berühren.

Während der Anspannungsphase atmen Sie ein, während der Entspannungsphase aus.

- Ballen Sie Ihre rechte Hand zur Faust – Halten Sie diese Spannung 5 – 7 Sekunden. Achten Sie auf die Spannung in Ihrer Hand und in Ihrem Unterarm. Loslassen und dabei tief ausatmen. Lassen Sie Hand und Unterarm dabei ganz locker auf den Oberschenkeln. Die Phase der Entspannung sollte länger dauern als die Phase der Anspannung.
- Wiederholen Sie dies nun mit der linken Hand, anschließend nochmal mit beiden Händen.
- Jetzt gehen wir weiter zu den Armen. Beugen Sie jetzt den rechten Ellenbogen mit geballter Faust nach oben. Spannen Sie dabei den Oberarm fest an. (5-7 Sekunden). Dann wieder lösen. Spüren Sie bewusst in die Anspannung und Entspannung hinein.

- Wiederholung mit dem linken bzw. anschließend beiden Armen.
- Nun gehen wir weiter zu den Schultern /dem Nacken – bei Nackenproblemen oder Neigung zu Schwindel lassen Sie diesen Teil der Übung aus!
- Ziehen Sie jetzt die rechte Schulter, soweit es geht nach hinten oben. 5-7 Sekunden halten, wieder lösen.
- Wiederholung mit der linken Schulter, anschließend mit beiden.

In dieser Art und Weise geht man die gesamten Körperregionen durch. Wie oben erwähnt ist es gerade als Anfänger sinnvoll eine Anleitung durch eine zweite Person zu haben.

Beenden Sie die Übung immer mit dem gleichen Ritual. Es ist wichtig wieder im „Hier & Jetzt“ anzu- kommen, vor allem wenn man im Anschluss noch Tätigkeiten wie bspw. Autofahren machen muss. Bewegen Sie die Hände und Arme und spüren Sie den festen Kontakt mit dem Boden.

Das Gewährleistungsrecht

Im Rechtsverhältnis zwischen Veräußerer und Käufer gewährt das Recht Letzterem einige grundlegende Rechte. Die meisten dieser Rechte finden wir im Gewährleistungsrecht des ABGB (im Wesentlichen die §§ 922 – 933b) und im Konsumentenschutzgesetz. In dieser Ausgabe will ich mit dem Gewährleistungsrecht beginnen.

Gem. § 922 Abs 1. ABGB leistet Gewähr, wer einem anderen eine Sache gegen Entgelt überlässt.

In der Überlassung ist nicht nur der Verkauf, sondern ebenso Verleih, Miete und dergleichen inbegriffen, der Einfachheit halber will ich mich hier aber auf den Verkauf von Sachen beschränken. In jedem Fall trifft aber zu, dass natürlich nur der Anspruch auf Gewährleistung hat, der etwas für die Sache bezahlt, also fallen zum Beispiel Geschenke nicht unter diesen gesetzlichen Schutz. Sehr wohl gilt die Gewährleistung aber **auch gegenüber nichtgewerblichen Verkäufern**, so etwa bei einem Kauf eines Gebrauchtwagens! Allerdings kann bei einem nichtgewerblichen Geschäft ausdrücklich auf die Gewährleistung verzichtet werden.

Wofür wird denn nun Gewähr geleistet? Nun dafür, dass eine Sache zum **Zeitpunkt des Erwerbs** die „gewöhnlich vorausgesetzten Eigenschaften“ besitzt und darüber hinaus die, die vom Veräußerer – „**vor allem auch in der Werbung**“ – versprochen worden sind. (Im Gegensatz zur Gewährleistung ist **Garantie** eine freiwillige Leistung des Verkäufers, der darüber hinaus auch für Schäden nach dem Erwerbszeitpunkt haftet.) Jedenfalls hat die Sache die Funktion zu erfüllen, die man ihr üblicherweise zuschreibt, so muss ein Staubsauger selbstverständlich zum Saugen taugen. Für all solche Mängel haftet der Veräußerer auch völlig **unabhängig** von einem eigenen **Verschulden**, er kann sich also etwa nicht darauf ausreden, dass der Erzeuger schuld sei, von der ursprünglich die Sache stammt. „Fallen die Mängel einer Sache [aber] in die Augen“, so haftet der Veräußerer nicht. Und ebenso haftet er nicht, wenn die Mängel erst nach der Veräußerung durch das Verschulden des Erwerbers

entstehen, wenn etwa das Handy aus großer Höhe auf den harten Boden fällt.

Sobald ein Mangel bemerkt wird, ist er so schnell als möglich dem Veräußerer bekanntzugeben. Der **Verkäufer** haftet selbst für die Gewährleistung, **kann also nicht auf Dritte verweisen**, indem er den Käufer etwa an den Hersteller weiterschickt, so sind beispielsweise die Stadtwerke oder der Mediamarkt für den verkauften Fernseher haftbar und dürfen den Käufer nicht an die Firma Siemens verweisen.

Freilich ist das Recht auf Gewährleistung zeitlich beschränkt. Gewährt der Verkäufer nicht wie in Garantiezusagen von sich aus längere Fristen, wie sie etwa beim Autokauf üblich sind, so gelten automatisch die gesetzlichen Fristen. Diese sind bei **beweglichen Sachen**, zum Beispiel dem Fernseher, **zwei Jahre** und bei **unbeweglichen Sachen**, zum Beispiel einem Haus, **drei Jahre**. Allerdings ist hier besonders zu beachten, dass **innerhalb des ersten halben Jahres der Verkäufer beweisen muss, dass die Sache beim Verkauf in Ordnung** gewesen ist. Da können wir gegenteilige Beteuerungen der Verkäufer jederzeit zurückweisen! Schwieriger wird es nach dem halben Jahr, denn dann liegt die Beweislast beim Käufer; da kann es sehr mühsam werden, zu beweisen, dass die Sache bereits beim Kauf mit einem Mangel behaftet gewesen ist.

Worauf hat der Käufer also Anspruch, wenn all diese Voraussetzungen für die Gewährleistung zutreffen? **Der Veräußerer muss kostenlos den Mangel beheben oder die Sache austauschen.** Der Käufer hat dabei grundsätzlich die Wahl, allerdings nur, wenn dies für den Veräußerer nicht unverhältnismäßig teurer ist. Kommen weder Verbesserung noch Austausch in Frage, so hat der Käufer die Wahl zwischen angemessener **Preisminderung oder der Rückgabe bei voller Kaufpreisrückerstattung** (Wandlung genannt). Die Wandlung ist allerdings bei geringfügigen Mängeln nicht durchsetzbar.

Um all diese Gewährleistungsansprüche geltend zu machen, ist es wichtig, die Rechnungen als Beweis aufzubewahren.

Weinwanderung Sernauberg

Flexibilität und Spontantität san net grot Tugenden va Senioren, sogt ma! Deismoi wors net gaunz so schwar, die Wanderfreunde kurzfristig mit aner situationsbedingtn Planänderung zan begeistern. Die Weinberg um Gamlitz worn des erklärte Ziel. Sturm, Kästn und a guate Buschenschankjausn nebst Ziachmusi in aner traumhoftn Gegend konntn ausgiebig genossn werdn. Wirklich schod, dass net dabei words.

Adventwanderung

Um eich die Zeit bis zur weihnachtlich Bescherung a bissl zu verkürzn, gibt's im Dezember no a besinnliche Adventwanderung. Diese führt zua Burg und weiter zum Bauernhof Schneller, vulgo Jagabauer. Durt wird uns va da Martina a guate Jausen gricht. Später sama no zu Gost auf da Loretto-Kapelle, wo ma va da Bergwocht no a Glasel Glühwein kredenzt kriagn. Fia die Gmiatlichn gibt's a Shuttletaxi auf die Burg, da horte Kern geht zfuass. Ham geht's fia olle bequem mitn Taxishuttle. Damits deismoi nix vasamts, könnts eich glei im Bürgerbüro ba da Keksi anmelden.

Ever Alois



Da Karli mit da Ziachn wor a mit va da Partie

Adventwanderung: Dienstag 10. Dezember 2024

Treffpunkt: 10:30 Uhr, Hauptplatz Kapfenberg

Streckenlänge: zirka 4km/100hm oder 300hm/7km

Kosten: € 13,50 / € 16,50 für Shuttle und Jause.

Genauere Infos und verbindliche Anmeldung gibt's im Bürgerbüro (03862 22501 1407).

Apropos! Da Hari Frager und die KameradInnen va da Berg- und Naturwacht betreuen den Stützpunkt auf da Loretto-Kapelle. Im Advent geht's do drobn recht stimmungsvoll zua und wenna a Glück hobts, speziell an den Sunntogen, gibts durt a an wormen Glühwein.



Waunn kummt die Jaus'n?



Wandern im Nebel von Marburg/Slo



Sturm und Kästen am Sernauberg



Na Servas!
Die Kapfenberger kumman



Amoi olle drauf am Büdl

Räucherwerk aus dem „Küchenkastl“

Wir Menschen nutzen Räuchern schon seit Urzeiten zu allen möglichen Feiertagen, zu Weihnachten, dem Jahreswechsel, den Raunächten und im Jahreskreis.

Kennt man von früher das Räuchern mit der Kohle, das vielerorts noch regelmäßig praktiziert wird, um Wohnräume und Ställe zu reinigen oder Böses von Haus und Hof fernzuhalten, so schätzen wir in der heutigen Zeit auch das sanfte Räuchern mit dem Stövchen.

Dazu braucht es keinen Aufwand und die meisten Zutaten haben wir wahrscheinlich in unserer Küche.

Es reicht ein gewöhnliches Stövchen, eine Duftlampe mit Teelicht, ein Sieb, ein paar Gewürze wie Zimtstange, Gewürznelken, Vanille, Sternanis, Kardamom, Tonkabohne, Wacholderbeeren aus unserem Küchenkastl und eventuell Obst, das wir regelmäßig verzehren (man verwendet die getrocknete Schale der Orange, der Mandarine, vielleicht auch von einer Quitte – bitte unbehandelt).

- Zimt löst Spannungen auf und unterstützt bei Keimbelastung
- Gewürznelke wirkt beruhigend und entspannend
- Kardamom ist gut für das Gehirn und hält Körper und Seele in Balance
- Vanille/Tonkabohne wirken durchwärmend, harmonisierend, sinnlich, für die Süße des Lebens



Bild von andrea_l16 auf Pixabay

- Sternanis wirkt besänftigend, reduziert negative Gefühle
- Wacholder hat eine reinigende, desinfizierende Wirkung
- Orangenschalen geben beim Räuchern ihre gespeicherte Sonnenkraft ab, erwärmen, stärken und erhellen allgemein.
- Quitte erhellt die Stimmung, sie erweckt Freude und die Liebe im Menschen, sie entspannt und harmonisiert, sie stärkt die Lebenskräfte

Die Gewürze etwas anbrechen, mörsern und auf das Sieb legen.

Viel Freude beim Ausprobieren wünscht euch
Karin Kornhoff

Quelle: Internet

Medienvorstellung

Elke Heidenreich
„Altern“

ISBN/EAN 978-3-446-27964-3
Hanser Verlag

Sie schreibt ganz persönlich über ein Thema, das uns alle betrifft. Ein ehrliches Buch über das Altern, das Mut macht.

Alle wollen alt werden, niemand will alt sein. Der Widerspruch ist absurd, das Leiden daran real. Wie lernen wir, so gut wie möglich damit zurechtzukommen? Geht das, alt werden und ein erfülltes Leben führen? Elke Heidenreich hat sich mit dem Altwerden beschäftigt. Herausgekommen

ist dabei ein Buch, wie nur sie es schreiben kann. Persönlich, ehrlich, doch nie gnadenlos, mit einem Wort: lebensklug. Sie denkt über ihr eigenes Leben nach, und das heißt vor allem, über ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Im Alter trägt man die Konsequenzen für alles, was man getan hat. Aber mit ihm kommt auch Gelassenheit, und man begreift: „Das meiste ist vollkommen unwichtig. Man sollte einfach atmen und dankbar sein.“



Claudia Rossbacher
„Steirerzorn“

ISBN/EAN 978-3-8392-0733-8
Gmeiner Verlag

Auf Motivsuche im Schilcherland dringt ein Hobbyfotograf in ein verlassenes Abbruchhaus am Reinischkogel ein. Durch eine desolate Falltür stürzt er in den Keller und findet sich neben einer verwesenen Leiche wieder. Schwerverletzt muss der junge Mann ausharren, bis er gerettet wird.

Doch wer war die hochbetagte Frau, die an diesem Lost Place scheinbar hingerichtet wurde? Wer hat sie getötet und aus welchem Grund? Die Spuren führen Sandra Mohr und Sascha Bergmann vom LKA Steiermark in die Vergangenheit, als in diesem Haus Schreckliches geschah.



Jutta Leskovar
„Salzberg-Erbin“

ISBN/EAN 978-3-8392-0726-0
Gmeiner Verlag

Zwischen den Bergen herrscht Zwietracht. Während die Nachkommen von Renis den Großen Salzburg in Hallstatt nach einem Bergsturz mühsam wieder aufgebaut haben, ist Tolans Sohn am Kleinen Salzburg reich geworden und verhandelt das Salz

in weitem Umkreis. Renis' Enkelin Kallena lebt im Hügelland am Inn. Obwohl sie den Zorn auf die Leute vom Kleinen Salzburg geerbt hat, muss sie den Bruch in ihrer Familie heilen, denn im Westen erwächst eine kriegerische Macht, die den Frieden im Land bedroht. zu er erstarren.



DER RED ZAC ELEKTROSHOP DER STADTWERKE KAPFENBERG GMBH

Unser Rundum-Service für Sie:

- BERATUNG:** Unser Team berät Sie kompetent und findet die perfekte Lösung für Ihre Bedürfnisse.
- REPARATURWERKSTATT:** Lassen Sie Ihre Geräte fachmännisch reparieren und sparen Sie dadurch Kosten - auch der Reparaturbonus kann bei uns in Anspruch genommen werden.
- ZUSTELLSERVICE:** Bequeme Lieferung direkt zu Ihnen nach Hause.

GERÄTEINBETRIEBNAHME: Wir machen Ihr neues Gerät sofort startklar.

FACHGERECHTE ENTSORGUNG: Wir entsorgen Ihr Altgerät und das Verpackungsmaterial umweltgerecht - ohne Scherereien für Sie.

Stadtwerkstraße 6, 8605 Kapfenberg
Unsere Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 08.00 – 17.00 Uhr und
Samstag: 08.00 – 12.00 Uhr

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

Die Buche Teil 2

Als die Frau nicht mehr laufen und sich selbst versorgen konnte, verließ sie das Haus. Grund und Boden wurden zum Verkauf angeboten. Eine Maklerin zeigte den Interessenten Gebäude und Garten. Dann kam der neue Besitzer mit vielen Änderungen für das inzwischen alt gewordene Haus. Wieder Handwerker, Maurer, Dachdecker, wieder ein Baumfäller. Gezittert habe ich, als er seine schrille Säge ansetzte. Mit Seilen kletterten die Männer in meine Krone, kürzten Äste, sägten Zweige ab. Auf dem Rasen fand sich ein Riesenberg Blattwerk ein. Unsere abgeschnittenen Äste und Zweige gingen in einen gigantischen Häcksler, als Holzkrümel verarbeitet landeten die Teile von uns auf einem Lastwagen zum Abtransport. Gekürzt, gestutzt, doch wir wurden nicht gefällt. Der neue Besitzer ließ eine großzügige Terrasse um das Haus bauen. Um den Garten kümmerte er sich nicht weiter. Merkwürdig war es, dass er und seine Familie nicht die ganze Zeit das Haus bewohnten, immer wieder waren sie viele Wochen fort. Nur selten kamen viele Menschen in das Haus und oft verschiedene. Ich konnte und wollte sie mir nicht merken. Nachdem meine Krone arg gestutzt worden war, war ich froh, wenn alles so blieb wie es war. So vergingen wieder Jahre. Irgendwann kam der Besitzer alleine zurück. Er war sehr, sehr traurig. Er kam und er ging, kam und fuhr wieder fort. Es wurde wieder Sommer, eine neue Frau besuchte ihn, sie lachte und war fröhlich und mein Besitzer lachte ebenfalls. Sie kam öfter und irgendwann blieb sie, mein Besitzer blieb nun auch dauerhaft. Wieder Handwerker, das Haus wurde renoviert. Dann kam ein Gärtner, ich kannte ihn nicht, doch an seiner Kleidung, seinem Werkzeug und dem grünen Baum auf seinem Lastwagen, wusste ich, welchen Beruf er hatte. Unbeschreibliche Angst machte sich bei mir breit. Im und am Haus waren so viele Dinge geändert, erneuert worden, jetzt sollte wohl der Garten renoviert werden, und ich, ich war ein ganz, ganz alter Baum! Die Frau machte mit dem Gärtner einen Rundgang, blieb mit ihm bei mir stehen. „Und hier“, sagte sie, „unsere wunderschönen alten Buchen.“ Und sie strich mit ihrer Hand über



meine Rinde und lehnte sich an. „Ja“, antwortete er, „ein guter alter Baumbestand.“ Alle meine Zweige und Blätter zitterten vor Glück. Der Gärtner brachte Sträucher, Büsche und Blumen, pflanzte sie ein. Meine Krone wird die Neuankömmlinge schützen, und ich will meine Aufgabe gut machen, und wenn die kleinen Mädchen und der kleine Junge kommen, die zu meinen Besitzern Oma und Opa sagen, dann werde ich ihnen am Sommerabend, wenn der Tag sich neigt und die Sonne schlafen geht, Geschichten flüstern, Geschichten vom Wachsen, Gedeihen, von Liebe und Glück.

TERMINE:



COMMUNITY NURSING

- 14.11.2024 Aktionstag „Vorsorge ins hohe Alter und darüber hinaus“ Ab 12:00 Mehrzwecksaal der Gemeinde Kapfenberg
- 18.11.2024 Beckenbodentraining 14:00 im ISGS Kapfenberg
- 25.11.2024 Altern mit Zukunft, KI-Künstliche Intelligenz, digital fit und zukunftssicher 14:00 im ISGS Kapfenberg
- 02.12.2024 Salben rühren, klappt wie geschmiert 14:00 im ISGS Kapfenberg
- 12.12.2024 Adventspaziergang durch das weihnachtliche Kapfenberg 16:00, Community Nursing Büro Wienerstraße 6, Kapfenberg

Sudoku

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

Auflösung:

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

Geheim-Schrift

☆	🔔	👂	🕷️	📢	🐱
💰	🕷️	👄	🔑	🔔	🚗
📢	🔔	👂	💰	🔔	🐶
💰	🕷️	📢	🚗	✈️	🐱
☆	📱	🎵	👄	🐱	✈️
🐶	🕷️	👄	📱	🎵	🐱

Tragen Sie die richtigen Buchstaben über den Symbolen ein und entschlüsseln Sie auf diese Weise die Wörter in Geheimschrift. Gleiche Zeichen sind gleiche Buchstaben.

Wo stehen die Begriffe:
PINSEL - MOSKAU - PAGODE - MODULE - DAGMAR

Auflösung:

1. Zeile: Pagode
2. Zeile: Moskau
3. Zeile: Dagmar
4. Zeile: Module
5. Zeile: Pinsel
6. Zeile: Rosine



ISGS DREHSCHIEBE
KAPFENBERG

Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg
Tel. 03862 21500
Mail office@isgs.at

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9:00 bis 12:00
Dienstag und Donnerstag 13:00 bis 16:00



Lirum Larum Löffelstiel – Gemeinsam kochen kann sehr viel

Es wird gemeinsam gekocht, serviert und genossen! Zudem gibt es viele Infos vom Diätologen David Niederberger zum Thema.

28.11.: Gutes Bauchgefühl für psychisches
Wohlbefinden

19.12.: Essen gegen den Winterblues

Termine: 28.11., 19.12.2024
Zeit: 11:00 - 14:00
Ort: MS Kapfenberg-Schinitz
Kosten: € 15,- für Lebensmittel

**Anmeldung unter Elisabeth Grabner
0660 9468080**



Treffpunkt PC

Lass deinen Laptop von Experten untersuchen!

Termine: Jeden 1. Mittwoch im Monat
Zeit: 13:30 – 16:00
Ort: Jugend am Werk, Wiener Straße 130a

Kostenlos!
Anmeldung unter 013862 21500

Technik-Info-Nachmittag

Hole dir Infos für die Nutzung deines Smartphones oder Tablets!

Termine: Jeden 3. Donnerstag im Monat
Zeit: 16:00 – 17:00
Ort: ISGS Drehscheibe

Kostenlos!
Anmeldung unter 013862 21500

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, Stadtgemeinde Kapfenberg, Pixabay, stock.adobe.com. Alle namentlich gezeichneten Beiträge decken sich nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion und fallen in die Verantwortung des Autors. Die Redaktion behält sich aus Gründen der Platzökonomie das Recht vor, Artikel zu kürzen, ohne den Kerninhalt zu verändern. Auszugsweiser Nachdruck gegen Zusendung von 2 Belegexemplaren ist erlaubt. **Anschrift für alle:** Grazer Straße 3, 8605 Kapfenberg, Tel. 03862 21500, Mail: office@isgs.at. **Hersteller:** Druckerei Bachernegg GmbH, Kapfenberg.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe 1/2025: **31.1.2025**