



BIG

spezial

SENIORINNEN
2018

ALT SEIN
TUT NICHT
WEH, ODER?

4–5 **Das erste Mal**
Im Alter Neues wagen

6–7 **Fit mit 93 Jahren**

9 **Vorsorgevollmacht**
Die besten Tipps

10–11 **Über Generationen**
Alternativ wohnen

13–15 **Gesund altern**
Interview mit dem
Grazer Geriatriker
Dr. Gerhard Wirnsberger

16 **Ab wann ist man alt?**
Kommentar von
Dr. Ulla Herfort-Wörndle

18–19 **Bittere Pillen**
Wenn Medikamente
Schaden anrichten

21 **Die Alternativen zu
Medikamenten**

22–23 **Was erwarten die
Jungen vom Alter?**
Die Straßenumfrage

26–27 **GGZ: Vorzeigebispiel
für Altersmedizin**

29–30 **Angebote und Kultur
zum Nulltarif**

31 **Erinnerungen an den
ersten Opernbesuch**

IMPRESSUM

Medieneigentümer und Herausgeber:
Stadt Graz-Abteilung für Kommunikation
in Zusammenarbeit mit dem SeniorInnenbüro
Für den Inhalt verantwortlich:
Dr. Ulla Herfort-Wörndle
Chef vom Dienst:
Michael Pech, office@dreamshappen.at
Layout & Produktion: achtzigzehn
Druck: Leykam Druck GmbH & Co KG
Verteilung: redmail
Auflage: 145.000 Stück
Bestellung BIG: Die Zeitung kann in der
Abteilung für Öffentlichkeitsarbeit kostenlos
angefordert werden. Tel.: 0316 872-2221
www.graz.at/big

Eine Zeitung von SeniorInnen und für SeniorInnen

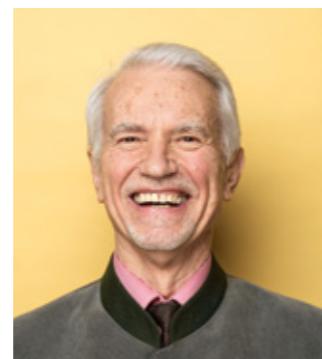
Es ist eine außergewöhnliche Zeitung, die Sie hier in Händen halten: eine Zeitung für alle Seniorinnen und Senioren der Stadt Graz – erdacht, gestaltet und geschrieben ebenfalls von Seniorinnen und Senioren unserer Stadt. Das Redaktionsteam stellt sich hier vor.



Liane Urbanitsch
Die 80-jährige war maßgeblich am Themenblock „Gesund altern“ beteiligt.



Gertraud Leitz
Die ehemalige Lehrerin (67) begab sich u.a. auf Recherche zum Thema „Das erste Mal“.



Ewald Puntigam
Das Bild auf Seite 30 ist eines der Kunstwerke des 77-jährigen. Es trägt den Namen: „Stadt der Zukunft“.



Brigitte Brosch
Die kultur- und musikbegeisterte 68-jährige interviewte für die Serie „Das erste Mal“.

© WERNER KRUG (8)



Roswitha Konrad
Die Kamera ist ihre treue Begleiterin. Viele der Fotos für diese Ausgabe wurden von der Hobbyfotografin (60) geschossen.



Traute Makovec
Die 79-jährige Leiterin der Schreibwerkstatt im SeniorInnenbüro initiierte das Interview mit Dr. Gerhard Wirnsberger.



Dorit Siegmund
Die 79-jährige erinnert sich an das Graz ihrer Jugend und an den mühsam zusammengesparten Opernbesuch.



Maria Kolschmann
Die 60-jährige ging u.a. auf Spurensuche zu alternativen Wohnformen für SeniorInnen.

Verstärkung für unser Redaktionsteam

Einbringen können sich Seniorinnen und Senioren mit den unterschiedlichsten Talenten, aber vor allem Seniorinnen und Senioren, die sich gerne in Themen einmischen, die für ihre Generation wichtig sind.

Voranmeldung: SeniorInnenbüro, Stigergasse 2/3. Stock,
Tel: 0316 872-6391, senioren@stadt.graz.at



**Bürgermeister Siegfried Nagl
und Stadtrat Kurt Hohensinner**

Lebenswert

Wir haben Ihnen, liebe Seniorinnen und Senioren, viel zu verdanken. Sie sind es, die unser Graz zu dem gemacht haben, was es heute ist. Sie haben diese Stadt mitgeprägt und viele von Ihnen bringen sich im Rahmen von ehrenamtlichen Funktionen in die Gesellschaft ein.

Fast täglich ergeben sich Gelegenheiten, bei denen wir Seniorinnen und Senioren begegnen. Sei es bei einem der vielen Wege durch die Stadt, sei es bei einer Alters- oder Ehejubilarehrung oder weil wir im Büro von jemandem Besuch bekommen. Gerade diese Gespräche sind wichtig und geben uns auch Kraft, sie machen Mut oder bestärken uns im politischen Handeln.

Und Sie geben uns immer wieder vier grundlegende Lebenseinstellungen mit auf den Weg, die in unserer Zeit nur allzu leicht vergessen werden. Zu einem gelückten Leben gehören Fleiß, Bescheidenheit, Verlässlichkeit und Glaube.

Wir werden uns auch in Zukunft für Sie und alle Generationen einsetzen, sodass Graz auch weiterhin diese wunderschöne und lebenswerte Stadt bleibt.

SCHAUSPIELEN

DAS ERSTE MAL.

GERHARD WEISSENSTEINER,
78 JAHRE

Auf einer Bühne zu stehen, ist für viele eine vollkommene neue Erfahrung. Als einziger Mann im Ensemble des SeniorInnentheaters spiele ich in der Kriminalkomödie „Kriminaltango“ einen Liebhaber und Draufgänger. Theaterspielen erfordert Textverständnis – Wort für Wort, hohe Konzentration und Empathie. Es gilt Emotionen wie auf Knopfdruck umzustellen. Mimik, Stimme, Gestik und Körpersprache ergänzen das Spielen, die Bühne wird zu einem erotischen Spielfeld. Immer wieder schlüpfte ich in neue Rollen. Ich kann nur allen empfehlen, etwas Neues auszuprobieren. Es bildet und hält jung.

Wir sind nie zu alt für Neues

„Dazu habe ich in der Pension noch genügend Zeit!“ Sie kennen diesen Satz? Na, dann gehen Sie es jetzt an. In dieser Ausgabe stellen wir sechs Menschen vor, die im Alter „Das erste Mal“ etwas Neues ausprobiert haben.

Inge Berger (80), Gerhard Weissensteiner (78) und Elfi Schaidler (70) haben etwas gemeinsam: Sie haben im Alter Neues gewagt. Waren es für die beiden Damen Musikinstrumente, so sind es für den Schauspieler Weissensteiner immer wieder neue Rollen, in die er auf der Bühne schlüpfen darf. „Neues auszuprobieren hält jung“, sind sich die drei einig.

Und genau das sagt auch die Wissenschaft: Man darf den Geist nie ermüden lassen, er muss trainiert werden. Das Gehirn nämlich kennt kein Alter. Zeitlebens werden neue Nervenzellen gebildet. Und das vor allem in jenem Teil des Gehirns, der für das Lernen und die Gedächtnisbildung wichtig ist.

„Für den älteren Menschen selbst ist es von Bedeutung, dass er nicht nur vor sich hinräumt, in Erinnerungen schwelgt und sich so der Alltagswelt entfremdet, sondern dass er sich mit seinem Selbst aus-

einandersetzt“, sagt die Grazer Alters-Philosophin Rosemarie Kurz, die im Jahr 1991 die „Gesellschaft zur Förderung der Alterswissenschaften und des Seniorenstudiums“ gegründet hat. „Der Mut, Widersprüche auszuhalten und Überzeugungen fallen zu lassen, ist ein wesentliches Kriterium des Lernens von Neuem im Alter.“

Angebote dazu hat die Stadt Graz genug (siehe auch Seiten 29/30): Das SeniorInnenbüro bietet eine Reihe von Aktivitäten, angefangen von Malen bis hin zum Schauspiel oder der Schreibwerkstatt, die ehrenamtlich von Traute Makovec geleitet wird: „Wir arbeiten mit einer neuen Methode, die das Schreiben auch für Ungeübte erlernbar macht. Es ist immer wieder spannend zu sehen, wie rasch unsere TeilnehmerInnen Fortschritte machen.“

Vor allem das Erlernen einer neuen Sprache regt das Gehirn im Alter besonders an. Diese erfordert nämlich

das Zusammenspiel unterschiedlicher kognitiver Prozesse: Wir müssen hören, verstehen, denken und zu guter Letzt auch noch Zunge und Gaumen so steuern, dass wir unsere Gedanken richtig verbalisieren. Ein perfektes (neues) Training.

63.952

Menschen leben derzeit in Graz, die über 60 Jahre alt sind. Das sind in dieser Gruppe der SeniorInnen um 8,5 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren. Damals waren es 58.573 Menschen.

Mit 93: Der älteste Vorturner der Stadt

„Der Sport ist mein Lebenselixier“, sagt Franky Wendel. Mit 93 Jahren erklimmt er die Gipfel der Steiermark und hält sich mit Liegestützen und Kniebeugen fit. In Kriegsgefangenschaft rettete das Turnen sogar sein Leben.



Franky Wendel

Mit 93 Jahren stemmt der Grazer das Leben mit Freude und Leichtigkeit.

Zum Fotoshooting braust Franky Wendel mit dem Fahrrad an. Vor dem Studio schwingt er mit breitem Grinsen ab. „Grüß euch!“ Die 93 Jahre sieht man ihm nicht an. Die Haut ist gebräunt vom Bergsteigen und vom Urlaub in Kroatien. „Im Meer war ich viel schwimmen. Jetzt freue ich mich, endlich wieder auf dem Radl zu sitzen.“

Das Fahrrad ist neu. „Mein altes Puch-Rad habe ich in der Zeitung annonciert. Das war sofort verkauft. Um das Geld konnte ich mir nun das neue Rad leisten.“ In Franky Wendels Leben dreht sich alles um Bewegung. „Das Alter kommt von alleine. Das Altwerden kann man verhindern“, sagt er und legt vor der Linse des Fotografen gleich den Beweis hin. Eine Liegestütze, zwei, drei, vier – er hört nicht auf. Schon damals, als er in den 30er-Jahren die gerade neu errichtete Fröbelschule besuchte, galt er als Turntalent. „Wahrscheinlich habe ich schon im Bauch meiner Mutter

mit dem Turnen begonnen.“ Als junger Soldat im 2. Weltkrieg geriet Franky Wendel in Italien in Gefangenschaft. „Ich wurde isoliert in einem Zelt festgehalten und habe trotzdem jeden Tag meine Übungen gemacht. Das hat mir das Leben gerettet. Damals habe ich zu mir gesagt: Gib das Turnen niemals in deinem Leben auf.“

Und so kam es dann auch. Das Bodenturnen blieb sein treuer Begleiter. Bis vor Kurzem leitete Franky Wendel das freitägliche Bewegungstraining der Grazer SeniorInnen. Damit galt er als der älteste Vortuner der Stadt.

Aufgegeben hat er im vergangenen Winter auch das Skitourengehen. Aber nicht aus Fitnessgründen. „Nach dem Aufstieg bin ich hintergefahren und es war herrlich. Super Wetter, super Schnee. Doch dann kam mir ein Gedanke: Du alter Depp, muss jetzt noch was passieren? Schone deine Knochen und gib das Skifahren auf. Am selben Tag habe ich die Ski ins Eck

© WERNER KRUG (4)



gestellt.“ Die Berge aber lassen ihn nicht los. Im Winter unternimmt er Schneeschuhwanderungen, im Sommer erklimmt er die Gipfel der Steiermark. „Gestern erst war ich mit meiner Tochter am Bruderkogel. 2299 Meter Seehöhe“, erzählt er mit Stolz dem Fotografen, während er für das Bild unaufhörlich die vier Kilo schwere Hantel nach oben stemmt.

„Der Sport ist mein Lebenselixier. Ich brauche die Bewegung jeden Tag“, sagt er. Bei seinen Kursen hatte er immer wieder Seniorinnen und Senioren in der Stunde, die um Jahrzehnte jünger waren als er, aber bei Weitem nicht so fit. „Natürlich sollte man mit Sport so früh wie möglich beginnen. Aber man ist auch nie zu alt dafür. Fortschritte



kann jeder machen und die Bewegung hält zudem jung.“

Der Fotograf hat seine Bilder im Kasten. Franky Wendel stemmt die Hantel noch immer. „Wir haben es“, sagt der Fotograf. „Was?“, ruft Wendel. „Die Fotos. Alles fertig.“ Da ist es wieder das breite Grinsen im Gesicht des Turners. „Ich bin fit wie eh und je. Nur das mit dem Hören ist schlecht“, sagt er, steigt auf sein Fahrrad und winkt zum Abschied. Der Fotograf – ein geübter Marathonläufer – blickt ihm hinterher. „93 Jahre und so gut drauf. Das Lebenselixier Sport zeigt seine Wirkung.“

4 Mal

... pro Woche findet im Ferdinandeum das Bewegungstraining für SeniorInnen statt. Montag (17–18 Uhr), Dienstag, Mittwoch und Freitag (16.30–17.30 Uhr). Anmeldungen über das SeniorInnenbüro.

MALEN DAS ERSTE MAL.

ROSWITHA FRESSL, 61

Es war schon als Kind mein Traum, gut zeichnen und malen zu können. Meine ältere Schwester durfte einen Malkurs besuchen. Sie war mein Vorbild. Leider war damals nicht genügend Geld vorhanden, dass auch ich einen Malkurs hätte absolvieren können. Später, als meine Tochter dann in die Ortweinschule ging und ihr künstlerisches Talent ausleben konnte, fehlte mir die Zeit, um selbst aktiv zu werden. Ich habe also gewartet bis zur Pension und erst im vergangenen Herbst den Malkurs im SeniorInnenbüro besucht. Vor mir lag dann das weiße Blatt Papier und es kam mir ewig vor, bis ich den ersten Strich setzte. Doch dann ging alles immer schneller und mit der Übung lernte ich vieles dazu. Ich bin froh, im Alter noch etwas Neues begonnen zu haben.



Die Wichtigkeit der Vorsorgevollmacht

Eine Frage, die gerade im Alter immer wichtiger wird: Was passiert, wenn Sie plötzlich nicht mehr selbst entscheidungsfähig sind? Erich Kaliwoda, Jurist aus dem Grazer Sozialamt, mit den wichtigsten Antworten.

Es geht schneller, als man denkt, und treffen kann es leider jede und jeden von uns – der Fall, wenn man plötzlich nicht mehr selbst handlungs- und entscheidungsfähig ist. „Und dann ist es wichtig, dass man vorbereitet ist“, sagt Erich Kaliwoda, Jurist aus dem Grazer Sozialamt.

„Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigen Sie jemanden dazu, stellvertretend für Sie zu entscheiden und zu handeln, wenn

Sie selbst nicht mehr dazu in der Lage sind. Zum Beispiel, wenn Sie im Koma liegen oder an einer Demenz erkranken. Entsprechend Ihren Wünschen kann der oder die Bevollmächtigte Sie zum Beispiel gegenüber Behörden vertreten, Ihr Vermögen verwalten oder in Gesundheitsfragen für Sie entscheiden.“ Voraussetzung für die Vorsorgevollmacht ist nur, dass Sie volljährig und uneingeschränkt geschäftsfähig sind.

GERICHT

Handelt die Vertrauensperson nicht nach Wunsch, kann eine Angehörige oder ein Angehöriger dies dem zuständigen Gericht mitteilen und eine Auflösung anstreben.

KOSTEN

Die Errichtung der Vorsorgevollmacht kostet bei den Erwachsenenschutzvereinen 75 Euro zzgl. 25 Euro für den Hausbesuch. Die Registrierung der Vorsorgevollmacht 37,60 Euro. Individuell sind die Kosten bei RechtsanwältInnen oder NotarInnen.

MIT DEM TOD

Die Vorsorgevollmacht ist nicht zeitlich befristet, kann berufen werden und endet mit dem Tod einer der Personen.

WEN WÄHLEN?

Wählen Sie jemand aus, dem Sie voll und ganz vertrauen können. Klären Sie genau ab, was Ihre Wünsche und Vorstellungen sind. Wichtig ist außerdem, dass die/der Bevollmächtigte nach Möglichkeit vor Ort gut erreichbar sein sollte. Sie können im Prinzip auch mehrere Personen wählen. In der Regel wird das aber schwierig. Ratsam ist, maximal eine StellvertreterIn einzusetzen.

ZENTRALE REGISTRIERUNG

Die Vorsorgevollmacht muss schriftlich und persönlich vor einem Erwachsenenschutzverein, einem/einer Rechtsanwalt/Anwältin oder Notar/in errichtet werden und wird in weiterer Folge im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) registriert. Wirksam wird sie bei Verlust der Entscheidungsfähigkeit (durch ein ärztliches Attest).

Alternativ wohnen für SeniorInnen

Graz bietet eine Vielfalt von innovativen Wohnformen für Seniorinnen und Senioren. Im Fokus steht ein Leben in Normalität – fast so wie in den eigenen vier Wänden. 5 Möglichkeiten stellen wir hier vor.



Gerd Hartinger
Geschäftsführer der Geriatrischen Gesundheitszentren.

Bis ins hohe Alter in den eigenen vier Wänden zu leben, das ist der Wunsch der meisten – der sich leider nicht immer erfüllt. Denn die oftmals eingeschränkte Mobilität älterer Menschen erfordert ein besonderes Umfeld oder zusätzliche Betreuung und Serviceleistungen. Graz zählt vor allem auch mit den Einrichtungen seiner Geriatrischen Gesundheitszentren (GGZ) zu den Vorzeigestädten, was alternative

Wohnformen im Alter betrifft. „Es geht um ein Leben in Normalität“, sagt Gerd Hartinger, Geschäftsführer der GGZ. Erreicht wird das heute in modernen Wohngemeinschaften und im Austausch unter den Generationen. Die Angebote, die es in Graz gibt, sind vielfältig und reichen vom gemeinsamen Wohnen mit StudentInnen bis hin zu einem zukunftsweisendes Versorgungskonzept wie der „Wohnoase Robert Stolz“.

WOHNEN FÜR HILFE

Ein Projekt, das es in Graz seit 23 Jahren gibt und das ehrenamtlich betrieben wird: SeniorInnen stellen jungen Menschen Wohnraum zur Verfügung – zum Beispiel ein Zimmer. Pro Quadratmeter wird im Gegenzug eine Stunde Hilfe pro Monat erbracht. Derzeit besteht große Nachfrage bei den StudentInnen, gesucht werden aber SeniorInnen, die Wohnfläche zur Verfügung stellen. www.wohnenfuerhilfe-oehgaz.at



© STEFAN LEITNER

JUNG & ALT

Das generationsübergreifende Miteinander ist ein sehr wesentlicher Aspekt im „Betreuten Wohnen Messequartier“, von dem alle Beteiligten sehr profitieren. Zum Wohnviertel im Bezirk Jakomini zählen auch eine Kinderbetreuungseinrichtung sowie ein StudentInnenheim und eine Behinderteneinrichtung. So ergeben sich für SeniorInnen wertvolle generationsübergreifende Kontakte, die für alle sehr bereichernd sind. Alle Wohnungen sind behindertengerecht und barrierefrei ausgestattet. Zudem sind WohnbetreuerInnen von Montag bis Freitag von 8 bis 16 Uhr anwesend. www.meinpflegeplatz.at

IN DER WG

In unmittelbarer Nähe zur Karl-Franzens-Universität befinden sich im Wohnhaus in der Leechgasse drei Caritas-SeniorInnen-WGs. Die BewohnerInnen leben in einem familienähnlichen Verband, verfügen über ein eigenes Zimmer und können bestimmte Räume wie Küche, Wohnzimmer und auch die Sanitäranlagen gemeinsam nutzen. Das Ziel dieser alternativen Wohngemeinschaften ist es, zusätzlich zu professioneller Betreuung eine individuelle Alltagsnormalität zu ermöglichen. In jeder WG können zwischen fünf und sechs BewohnerInnen wohnen. Ihnen wird zudem eine intensive Tagesbetreuung angeboten. www.caritas-pflege.at

OEVERSEEPARK



© GERIATRISCHE GESUNDHEITZENTREN GRAZ

Mit dem „Betreuten Wohnen“ am Oeverseepark steht älteren Menschen eine Wohnform mit einem hohen Maß an Sicherheit und Selbstbestimmung zur Verfügung. In den „eigenen vier Wänden“ zu leben, gibt ein Gefühl von Eigenständigkeit und Selbstbestimmtheit. Gleichzeitig können die BewohnerInnen in Kontakt mit ihren NachbarInnen treten. Rückzug und Isolation werden so verhindert. www.ggz.graz.at

WOHNOASE ROBERT STOLZ



© GERIATRISCHE GESUNDHEITZENTREN GRAZ

Die neue SeniorInnen-Wohnoase in der Theodor-Körner-Straße bietet Gemeinschaftsbereiche mit Begegnungszonen, Lichtinseln und Indoorbrunnen, an denen es sich gemütlich verweilen lässt. Wer sich nach dem Fitnessstudio entspannen will, kann sein Handtuch in der Sauna ausbreiten oder einen Film im hauseigenen Kino ansehen oder sich auch zum Grillen in den Garten zurückziehen. www.ggz.graz.at

6069

Die meisten SeniorInnen über 60 Jahren leben im Bezirk Lend (6069 Menschen), gefolgt von Andritz (5203 Menschen).

DAS ERSTE MAL.

HANNELORE BRYNYCH, 72 JAHRE

Ich kann jenen Klischees nichts abgewinnen, die in irgendeiner Weise vorgeben, was sich in diesem oder jenem Lebensalter „schickt“ oder tabu sein sollte. Da mein Mann sich bereits vor 56 Jahren tätowieren ließ und mir gute Tattoos schon immer gefielen, war es nur eine Frage der Zeit, mir selbst eines stechen zu lassen. Tattoos sind für mich Kunstwerke und so eines wollte ich schon lange haben. Im Frühjahr des vergangenen Jahres habe ich mir dann endlich diesen Traum erfüllt, denn es ist nie zu spät, Neues zu wagen. Stolz trage ich das Tattoo auf meiner Schulter und ich bin sicher, dass es nicht bei diesem einen bleiben wird. Mein Lebensmotto lautet: „Träume sind dazu da, um sie zu verwirklichen. Und wer im Geist jung geblieben ist, wird niemals alt!“



TÄTOWIERT

„Fast niemand stirbt an Altersschwäche“

Interview mit dem Grazer Professor Dr. Gerhard Wirnsberger über gesundes Altern, das bereits ab dem 40. Lebensjahr beginnt, und warum ältere Menschen eine andere Ernährung benötigen als junge.



© ROSWITHA KONRAD
Ao.Univ.-Prof. Dr. Gerhard Wirnsberger
 Facharzt für Pathologie mit dem Zusatzfach für Geriatrie

Gesundes Altern! Wer könnte dazu bessere Fragen stellen als jene, die bereits in einem gewissen Alter sind. Fünf Seniorinnen aus dem BIG-Redaktionsteam treffen auf den Grazer Universitäts-Professor Dr. Gerhard Wirnsberger, der sich unter anderem auch in internationalen Arbeitsgruppen der europäischen Fachgesellschaften für Geriatrie (EUGMS) mit diesen Themen beschäftigt.

Wie beurteilen Sie als Geriatriker die Gesundheit älterer Menschen?

GERHARD WIRNSBERGER: Zu allererst einmal ist das Altern ein physiologischer Prozess, keine Krankheit – und genau deshalb auch beeinflussbar. Das Altern beginnt bereits ab 40, also relativ früh. Als Facharzt für Pathologie weiß ich, wie ein Mensch von innen aussieht. Besonders ein Organ, der Knochen, altert schon sehr früh, da geht es ab dem 25. Lebensjahr bergab. Natürlich gibt es Krankheiten, die den Alterungsprozess beschleunigen.

Ein klassisches Beispiel ist die Zuckerkrankheit, die im Alter rasant ansteigt. Das ist eines der Hauptprobleme.

Ist das nicht eine Ernährungssache?

WIRNSBERGER: Sicherlich. Gesundes Altern fängt mit der Ernährung an. Und da gibt es zwei Dinge, die eine Rolle spielen. Erstens: Ab dem 40. Lebensjahr synthetisiert die Leber immer weniger Eiweiß. Je älter man wird, desto mehr Eiweiß muss man essen. Und zweitens: Man sollte Kohlehydrate reduzieren.

Warum haben wir älteren Menschen eine Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel?

WIRNSBERGER: Weil fast nirgendwo altersgerecht gekocht wird. Dazu kommt, dass sich die Geschmäcker mit zunehmendem Alter verändern. Das bedeutet, dass wir auf die besonderen Bedürfnisse der alten Patientinnen und Patienten einfach Rücksicht nehmen müssen. Das passiert noch zu selten.

EIWEISS

Wird der Körper im Alter nicht mit ausreichend Eiweiß versorgt, kann dies den Muskelabbau begünstigen und zu steigender Gebrechlichkeit führen. Ab dem 65. Lebensjahr steigt der Bedarf an Eiweiß auf 1 bis 1,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht.

FIT IM ALTER

Der Aufbau von Muskelmasse und das Training von Bewegung und Koordination helfen vor allem älteren Menschen und können u.a. vor und bei Stürzen schützen. Über das SeniorInnenbüro wird eine Vielzahl von sportlichen Aktivitäten angeboten. Das Programm reicht von Nordic Walking über Turnrunden bis hin zu Pilates und Bewegung im Wasser. Wichtig ist aber auch die kognitive Gesundheit. Dazu zählen lebenslanges Lernen, Hirntraining und manchmal ganz einfach die Freude am Leben. Nicht zu vergessen: mit oder um den Familienverband leben, Freunde treffen und Gespräche mit Jüngeren.

Alle Informationen finden Sie im SeniorInnenbüro (Stiger-gasse 2, 3. Stock) oder unter www.graz.at/SeniorInnen



© ROSWITHA KONRAD

Gibt es Beispiele, wo das gut gelingt?

WIRNSBERGER: In England zum Beispiel. Da gibt es seit 70 Jahren den Facharzt für Geriatrie, in Österreich wurde das Fach vor drei Jahren abgeschafft! In Skandinavien ist das, worüber ich rede, eine Selbstverständlichkeit.

Wir sind in Österreich bei allen Fortschritten leider noch ein geriatrisches Entwicklungsland. Es fehlt am Bewusstsein für diese Probleme. Immer heißt es: Wir brauchen mehr Pflegeheime. Es will aber niemand in ein Pflegeheim. Man muss die Leute vor so einer Situation bewahren, dass sie überhaupt pflegebedürftig werden.

Und wie erreicht man das?

WIRNSBERGER: Beginnen wir einmal bei der Ernährung: Also mehr Eiweiß, weniger Kohlehydrate und weniger Kalorien, weil die Grundbedürfnisse mit dem Alter immer geringer werden. Das nächste Problem ist, dass die Leute das Falsche essen, deshalb sind viele alte Menschen unterernährt.

Meistens aber geht es um einen Mangel an Eiweiß.

Welches Eiweiß ist gesund?

WIRNSBERGER: Ganz egal. Das tierische Eiweiß macht etwas mehr sauer, hat dafür aber mehr Eisen, auch Sojaprodukte und Hülsenfrüchte sind gut. Es gibt zwei grundsätzliche Regeln. Die erste: 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht für normale Erwachsene, ab dem 65. Lebensjahr steigt der Bedarf auf 1 bis 1,2 Gramm pro Kilo Körpergewicht. Die zweite Regel: Die Eiweißzufuhr muss gleichmäßig verteilt sein. Wer 90 Gramm Eiweißbedarf hat, sollte jeweils drei Mal 30 Gramm über den Tag verteilt essen. Bei den Kohlehydraten ist es anders: in der Früh wenig und gegen Abend noch weniger. Das größte Problem bei alten Menschen ist nicht das Cholesterin, sondern das Übergewicht. Fast niemand von uns wird übrigens an Altersschwäche sterben. Zwei Drittel sterben aufgrund eines Ausfalls des Herzkreislauf-System – zum Beispiel an einem Herzinfarkt. 10 bis 15 Prozent

REGELMÄSSIG IMPFEN

Mit den Jahren wächst das Risiko für einige Infektionen wieder. Ältere verkraften diese oft schlechter oder gefährden Familienmitglieder. Sinnvoll für SeniorInnen sind zum Beispiel Impfungen gegen Grippe (Influenza), Pneumokokken (hier kann eine Auffrischung reichen), Keuchhusten (Pertussis) sowie Tetanus und Diphtherie (Auffrischung jeweils alle 10 Jahre). Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

sterben an Krebs, der Rest aus anderen Gründen. Schuld für die ersten zwei Drittel ist meist ein falscher Lebensstil.

Geht es da aber nicht auch um eine Eigenverantwortung der Menschen?

WIRNSBERGER: Natürlich. Im Ärztegesetz steht aber auch, dass die Art der Ernährung eine ärztliche Angelegenheit ist. Bei einer Therapieverordnung sollte also auch niedergeschrieben sein, was der oder die Betroffene essen soll. Das wäre eine ärztliche Pflicht.

Was sind Ihre Tipps für eine gesunde Ernährung im Alter?

WIRNSBERGER: Wer kann, soll selbst kochen und auch auf Fertig-

produkte so gut wie möglich verzichten. So umgeht man zugefügten Phosphaten, die zu Gefäßverkalkungen führen können. Natürlich ist es auch wichtig, ausreichend zu trinken, dazu regelmäßig Bewegung sowie Wirbelsäulen- und Ausdauertraining. Ebenso wichtig ist auch die kognitive Gesundheit. Also: lebenslanges Lernen. Denn ab 40 geht es auch mit dem Gehirn immer weiter abwärts. Und zur Vermeidung von akuten Erkrankungen hilft Impfen – zum Beispiel gegen Pneumokokken, Meningokokken und Herpes Zoster, also Gürtelrose. Und jedes Jahr zur Grippe-Impfung gehen – ganz einfach, weil man im Alter eine zunehmende Immunschwäche hat. Eine Impfung minimiert das Risiko.

Fragen auf Augenhöhe

Das Interview mit Gerhard Wirnsberger führten die Seniorinnen Traute Makovec, Liane Urbanitsch, Roswitha Konrad, Dorit Siegmund und Gertraud Robleg.



© ROSWITHA KONRAD

Leben braucht Qualität!

Seit 40 Jahren qualitätsvolle Pflege und Betreuung zu Hause!

In vielen steirischen Gemeinden!

- HAUSKRANKENPFLEGE
- HEIMHILFE
- BETREUTES WOHNEN
- TAGESBETREUUNG
- 24-STUNDEN- / STUNDENWEISE BETREUUNG

Mobile Dienste werden von Land Steiermark und Wohnsitzgemeinde finanziell gefördert.

Rufen Sie uns an! Wir freuen uns darauf eine optimale Lösung für Ihre Pflege- und Betreuungsbedürfnisse zu finden!



Sozialmedizinischer Pflegedienst - Hauskrankenpflege Steiermark
St. Peter Hauptstraße 208, 8042 Graz, Tel.: 0316 / 817 300

www.smp-hkp.at

Österreichs erster mobiler Pflegedienst mit Austria-Gütezeichen!

Ab wann ist man alt?

Dr. Ulla Herfort-Wörndle, die Leiterin des SeniorInnenbüros der Stadt Graz, schreibt über das neue Altern und warum das Alter auch immer als eine Chance für Neues begriffen werden kann.

Die Festlegung einer bestimmten kalendarischen Altersgrenze, ab der Personen zu den Alten gerechnet werden, ist überall dort notwendig, wo es um statistische Erfassung geht. Die Menschen in diesen statistischen Altersklassen sind aber keinesfalls durch Gleichheit ihrer sozialen Lage charakterisiert und genauso wenig hinsichtlich des physischen Zustandes. Die Arbeitsbelastung lässt in einem Milieu früher altern als in einem anderen.

Fest steht, dass künftig mehr ältere Menschen leben werden, denn die geburtenstarken Nachkriegsjahrgänge, die sogenannten „Baby-Boomer“ sind heute in ihren besten Jahren und die Fortschritte in der Altersmedizin können dazu beitragen, dass wir im Durchschnitt 25 Lebensjahre dazugewinnen.

Ab wann ist man nun „alt“?

Nun, streng genommen beginnt das Altern mit dem Zeitpunkt der Geburt. Ganz so schlimm ist es wohl nicht; das Altern geschieht meines Erachtens in Dezennien. Der junge Mensch kann die einzelnen Jahr-

zehnte kaum erwarten und sie vergehen anscheinend viel zu langsam – plötzlich ist der 50. Geburtstag da –, man blickt oft nicht nur auf ein halbes Jahrhundert, sondern scheinbar auf ein halbes Leben zurück und freut sich, dass „das Glas noch halb voll ist“. Denn die Generation 50plus hat nicht nur eine höhere Lebenserwartung als frühere Generationen, sie wird auch auf andere Weise alt. Viele Frauen und Männer stellen fest, dass ihr biologisches Alter und ihr Lebensgefühl nicht übereinstimmen. Heute fühlen sich 50- bis 65-Jährige als Menschen „mittleren Alters“ und selbst über 70-Jährige sagen von sich, sie seien „älter“ aber noch nicht „alt“.

Die Konzeption der Pension als Phase der Nicht-Arbeit und ihre materielle Stabilisierung durch soziale Sicherungssysteme gehören zu den wichtigsten Erfolgen in der Entwicklung des Wohlfahrtsstaates. Gerade die „Wirtschaftswunderkinder“, die kaum Entbehrungen in der Jugend hinnehmen mussten, die in die Aufbauzeit nach dem 2. Weltkrieg „hineingewachsen“ sind, die zu Melodien eines Elvis Presley

Rock'n'Roll getanzt haben, empfinden das Alter als Entpflichtung und somit als Chance für Neues: „Verpflichtung“ waren Hausbau, Kindererziehung und Karriere; jetzt, wo dies alles erreicht ist und die Kinder erwachsen geworden sind, fühlen sich viele SeniorInnen frei von Verantwortung und Alltagstrott. Alt sein bedeutet für diese Menschen heute, endlich über ihre Zeit frei verfügen, noch mit etwas Neuem anfangen zu können, noch Ansprüche an das Leben zu stellen. „Keine Verpflichtungen mehr haben“ – das kann aber auch heißen



Dr. Ulla Herfort-Wörndle
Leiterin des SeniorInnenbüros
der Stadt Graz.



„Antworten auf Fragen rund ums Altern: Diese gibt das SeniorInnenbüro als österreichweit erste Servicestelle dieser Art.“

Dr. Andrea Fink,
Leiterin Sozialamt Stadt Graz

„ich bin nutzlos“, „niemand braucht mich“, „ich werde zur Belastung für andere“. Alter als Belastung empfinden jene Menschen, die wenig Abwechslung haben, die keine Anerkennung erfahren, einsam sind, keine interessanten Aufgaben haben. Sie können ihre Fähigkeiten nicht mehr einsetzen, sind nicht ausgefüllt und sitzen zu Hause herum.

Eine Chance für Neues

Die positive und auch die negative Sichtweise des Alters sowie die Selbsteinschätzung als „alt“ oder „nicht alt“ hängen im hohen Maße mit der Zufriedenheit der Menschen zusammen: Diejenigen, die in einer positiven Lebenslage sind, sehen ihr Alter als Chance für Neues; Menschen, die ihrem Leben und ihrer Umwelt gegenüber – aus welchen Gründen auch immer – eine negative Einstellung haben, empfinden das Alter als Last, sich selbst als Belastung.

Wie wir altern und ab wann wir alt sind, haben wir weitgehend selbst in der Hand. Ich wünsche Ihnen und mir ein positives Altwerden!

DAS ERSTE MAL.

KARIN EHGARTNER, 63 JAHRE

Ich bin stets meiner Nase gefolgt und konnte mir meine Lebensträume erfüllen. Mit der Ausbildung zur Sommelière habe ich mir aber besonders lange Zeit gelassen und diese erst mit 60 Jahren absolviert. Es ist nie zu spät, etwas Neues zu wagen – auch wenn ich beim Wein schon ein „alter Hase“ bin. Nach der Matura habe ich im Schloss Kleßheim in Salzburg das Tourismus-Kolleg gemacht und später in der Weststeiermark in der „Schilcher-region“ im Tourismus gearbeitet. Ein Schlüsselerlebnis für mich war die Weinverkostung eines französischen Sommeliers, bei dem Bordeaux-Wein im edlen Glas kredenzt wurde. Heute organisiere ich selbst Weinreisen.



Medikamente als bittere Pillen

Die Einnahme von (zu) vielen Medikamenten zählt für ältere Menschen zum Alltag. Um Überdosierungen und Missbrauch zu vermeiden, hilft Eigenverantwortung sowie das Einbeziehen von HausärztInnen und ApothekerInnen.

Alarmierend nannte der Seniorenbund die Ergebnisse einer Studie, die jüngst in Salzburger Seniorenheimen durchgeführt wurde. Apotheker überprüften die Medikationen der BewohnerInnen und kamen zum Schluss, dass 43 Prozent der Medikamente gestrichen werden können, bei 23 Prozent gab es eine Empfehlung zur Anpassung der Dosis.

Zwei Millionen Österreicher nehmen laut Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger regelmäßig fünf oder noch mehr Medikamente ein, die bis zu zehn Wechselwirkungen auslösen und in seltenen Fällen auch zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen können. Bis September 2019 soll die sogenannte e-Medikation eine Lösung bieten.

NICHT DAS BESTE VERHÄLTNIS

„Mein Verhältnis zu Medikamenten ist nicht das Beste, aber manchmal sind sie notwendig. Auch wenn sich die Beipackzettel der Arzneien in den meisten Fällen frei nach dem Motto „Alles ist möglich!“ lesen – sie sind wichtig und ich lese sie sehr genau durch. Wenn ich ein Medikament verschrieben bekomme und ich habe ein ungutes Gefühl damit, dann spreche ich sofort mit meinem Arzt. Meist gibt es dann auch eine Alternative zu dem Medikament. Für mich jedenfalls ist es ein großer Segen, dass die Pharmazie heute so weit fortgeschritten ist. Am Ende bleibt es jedem Menschen aber natürlich selbst überlassen, für was er sich entscheidet.“ **Erika Winkelbauer (80)**

TIPP

Mit der e-Medikation erhalten Ärzte, Apotheker und Krankenanstalten einen Überblick über verordnete sowie in Apotheken abgegebene Arzneimittel von PatientInnen. Das soll Wechselwirkungen vermindern.



© ISTOCK/TASHECHKA

INTERVIEW

Gibt es für Sie als Apotheker eine Faustregel, ab wann man zu viele Medikamente einnimmt?

GERHARD KOBINGER: Zu einer Wechselwirkung kann es bereits bei zwei unterschiedlichen Wirkstoffen kommen. Man kann aber auch sieben Medikamente einnehmen und nichts passiert. Mit dem Start der e-Medikation sollten nun sowohl ApothekerInnen als auch HausärztInnen genau Bescheid wissen. Lückenlos ist aber auch dieses System noch nicht. Wichtig ist, dass man den Hausarzt zur Schaltzentrale seiner Gesundheit macht.

Wechsel- und Nebenwirkungen sind ja auch auf dem Beipackzettel beschrieben. Genügt das nicht?

KOBINGER: Die Beipackzettel lesen sich oft mehr wie eine Versicherungspolizze für den Hersteller als wie eine Gebrauchsanweisung für die Patientin bzw. den Patienten. Man sollte hier schon etwas tiefer in die Materie gehen.

Was raten Sie?

KOBINGER: Mittlerweile bieten viele Apotheken Medikationsanalysen oder -management an. Das sind Dienstleistungen, die sich vor allem an Patientinnen und Patienten mit einem erhöhten Risiko für arzneimittelbezogene Probleme richten. Übergeordnetes Ziel ist es, die Effektivität der Arzneimitteltherapie zu erhöhen und Arzneimittelrisiken für die PatientInnen zu minimieren.

Dr. Gerhard Kobinger
Präsident steirische Apothekerkammer

BIS 10 MEDIKAMENTE TÄGLICH

„Ich hatte kein chronisches Leiden, keine Schmerzen, bei meinen regelmäßigen Arztbesuchen wurden lediglich etwas erhöhte Cholesterinwerte festgestellt. Trotzdem bekam ich Medikamente verschrieben. Und weil Symptome von Medikamentenunverträglichkeit bei mir wieder mit Arzneimitteln behandelt wurden, wuchs mein „Konsum“ rasch auf 7 bis 10 Medikamente täglich, dazu kam noch ein Magenschoner. Das ging so lange, bis ich mich krank fühlte. Bei der Fülle an Medikamenten, die von Ärzten verschrieben werden, ist es einem älteren Menschen, der medizinisch nicht gebildet ist, unzumutbar, den Überblick zu bewahren. Ich habe für mich herausgefunden, dass es wichtig ist, sich genau über die Arzneien zu informieren und mit dem Arzt oder Apotheker Rücksprache zu halten. Eine Übermedikamentierung liegt auch in der Eigenverantwortung.“ **Traute Makovec (79)**

DAS ERSTE MAL.

ELFI SCHAIDER, 70 JAHRE

Obwohl ich ja Gitarre spiele, war das erste Mal mit der Ukulele schon eine kleine Umstellung für mich. Das Griffbrett ist kleiner und somit sind auch die Akkorde anders zu spielen. Meine Motivation waren vor allem auch meine zwei Enkelkinder, denen ich das Spielen auf der Ukulele beibringen konnte. Und die waren sofort mit Begeisterung dabei. Ich hatte schon immer Freude, Neues auszuprobieren. Ein neues Instrument zu erlernen und zu spielen, sehe ich als gutes Training für das Gehirn und außerdem macht das gemeinsame Musizieren in der Gruppe viel Spaß. Wir alle bemühen uns, den richtigen Ton zu treffen. Und Fehler? Die gehören dazu.

UKULELE

Die Alternativen zu Medikamenten

Wer auf alternative Heilmethoden setzt, sollte sich mit seiner Ärztin oder seinem Arzt absprechen. Die Wirkung von vielen alternativen Therapien ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Wir stellen hier drei Möglichkeiten vor.

Nicht immer muss man gleich zu Medikamenten greifen. Längst gibt es eine Reihe von alternativen Methoden, deren Wirkung auch wissenschaftlich belegt ist. „Es gibt kein besseres Mittel, das psychoemotionale Belastungen auflöst, den Lebensmut stärkt und Selbstheilungskräfte aktiviert als die Musik“, zitiert Brigitte Brosch den bekannten Hirnforscher Gerald Hüther. Brosch, auch Teil des Redaktionsteams dieser

Ausgabe, leitet im SeniorInnenbüro die Gruppe „Singen und Musizieren mit der Ukulele“ und weiß, wovon sie spricht. „Gerade im Alter kann Musizieren viel bewirken“, sagt sie. Auch zwei weitere Redakteurinnen dieser Ausgabe setzen auf alternative Methoden und stellen sie hier vor. Für Gertraud Leitz gilt die Lichttherapie als heilsames Mittel gegen Verstimmungen. Maria Kolschmann beschäftigt sich seit Jahren mit Aromatherapie.

MUSIK

Musizieren hat eine äußerst positive Auswirkung auf das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit. Längst wurden neurobiologische Mechanismen durch Musik nachgewiesen. Gemeinsames Singen oder Musizieren verstärkt zwischenmenschliche Beziehungen, kann Alterungsprozesse positiv beeinflussen, fördert das Immunsystem und vermittelt Selbstbewusstsein.

LICHT

Die Lichttherapie funktioniert auf natürliche Weise, indem sie die körpereigenen regenerativen und stabilisierenden Prozesse beschleunigt. Wenn das Licht in die Haut eingedrungen ist, beeinflusst es die Körperfunktionen auf positive Weise. An der Uni Graz wird dazu seit Langem geforscht: Tageslichtlampen sollen bei Depression und Burnout sowie auch bei Demenz erfolgreich helfen.

DUFT

Unter Aromapflege versteht man den gezielten Einsatz ätherischer Öle und fetter Pflanzenöle in der professionellen Gesundheits- und Krankenpflege. Verwendet werden sollen stets hochwertige Öle. Pfefferminzöl hilft bei Kopfschmerzen und Erkältung. Lavendelöl wirkt beruhigend. Die Geriatriischen Gesundheitszentren der Stadt Graz haben dazu eine Infobroschüre.

Wie stellen sich die Jungen das Alter vor?

... Das wollten wir wissen und haben einfach einmal nachgefragt. Die Seniorinnen Getraud Leitz, Liane Urbanitsch und Roswitha Konrad fragten junge Menschen zwischen 7 und 38 Jahren über ihre Vorstellungen zum Alter. Die Antworten reichen von „cool“ bis hin zu „mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge“. Doch lesen Sie selbst.



© ROSWITHA KONRAD (7)



Lisa Edelsbrunner (27 Jahre)

ZEIT MIT FAMILIE

Mit 15 Jahren habe ich gedacht, dass ich mit 30 schon alt sein werde. Jetzt bin ich 27 und 60 kommt mir noch nicht so alt vor. Ich erhoffe mir vom Alter, dass ich viel Zeit mit meiner Familie verbringen kann – mit den Kindern und vielleicht auch mit Enkelk.



Valentin Watzinger (8 Jahre)

KEINE FALTEN

Ich finde es cool, wenn man alt ist. Denn wenn ich alt bin, kann ich den ganzen Tag machen, was ich will, und niemand redet mir drein. Man muss halt schauen, dass man seine Haut immer wieder eincremt, damit man nicht so viele Falten bekommt.

WERTSCHÄTZUNG

Im Alter soll ein gutes Leben möglich sein – in einer Gesellschaft, in der es um Wertschätzung geht und in der wir viel Raum für ein gutes Miteinander haben werden. Es heißt ja, dass man im Alter weise wird. Das wünsche ich mir dann für uns alle.



Andreas Motschiunig (27 Jahre)



Verena Fink (38 Jahre)

GESUNDHEIT

Ab wann man alt ist? Ich denke so ab 70 Jahren. Ich stelle mir das Alter so vor, dass ich mit meinem Partner auf das Land ziehe und wir dort auch viele Tiere um uns herum haben werden. Das Wichtigste aber wird sein, dass wir auch im Alter gesund bleiben.

VIEL LACHEN

Es ist egal, ob man jung oder alt ist, Hauptsache, man hat eine Menge Spaß, kann spielen und viel lachen. Alte Menschen lesen immer sehr viel und können auch den ganzen Tag lang Filme anschauen, das stellen wir uns sehr schön vor.



Aura und Isis Naimer (8 und 7 Jahre)

MEHR RUHE

Ich hoffe, dass ich es im Alter ruhiger angehen kann und mehr Zeit für mich und meine Familie haben werde und für all die Dinge, zu denen ich jetzt zu selten komme. Gesundheit ist die Voraussetzung. Alt ist man wahrscheinlich dann, wenn man nicht mehr fit ist.



Kevin Hamminger (27 Jahre)

STYLETTO

MEHR ALS NUR EIN HÖRGERÄT

Hightech trifft Lifestyle

kostenlos und
unverbindlich
Probe tragen

NEU

signia
Life sounds brilliant.



hörwelt Graz
Radetzkystraße 10
8010 Graz

T: 0316 833 933
graz@diehoerwelt.at
www.diehoerwelt.at

Mo bis Fr:
8.00 – 17.00 Uhr

hörwelt
das Leben besser verstehen



Dacia Happy Days im September

Bei Finanzierung 4 Winterkompletträder gratis!

50/50 Finanzierung
für alle Dacia Modelle²



Dacia Logan MCV ab
€ 8.290,-

Dacia Lodgy ab
€ 9.990,-

Dacia Dokker ab
€ 9.990,-

Dacia Sandero ab
€ 7.590,-

Der neue
Dacia Duster
ab € 11.990,-

www.dacia.at

Unverbindlich empfohlener Listenpreis inkl. NoVA & Ust zzgl. Auslieferungspauschale € 216,- brutto (exkl. NoVA), bei Kauf und Zulassung von 01. bis 30.09.2018. 1) Aktion gratis Winterräder mit Stahlfelgen exkl. Radzierkapen gültig nur in Verbindung mit einer Finanzierung der Dacia Finance (RCI Banque SA Niederlassung Österreich) auf alle Dacia-Modelle bei Kaufantrag von 01.09. bis 30.09.2018. Keine Barablöse möglich. Solange der Vorrat reicht. 2) 50/50 Finanzierung Berechnungsbeispiel: Sandero SCe 75, Kaufpreis inkl. Auslieferungspauschale € 7.806,-. Angebot gültig nur in Verbindung mit Restschuldsicherung (RSV) Small in der Höhe von € 20,-. Es gelten die Annahmerichtlinien der Versicherung. Effektiver Jahreszins 3,60%. Gesamtbetrag € 3.930,-. Freibleibendes Angebot von Dacia Finance (RCI Banque SA Niederlassung Österreich). Gültig bis auf Widerruf, bei allen teilnehmenden Dacia Partnern. Nur für Verbraucher. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolfoto.

Gesamtverbrauch Dacia Palette von 3,5–7,0 l/100 km, CO₂-Emission 90–158 g/km, homologiert gemäß NEFZ und WLTP. Die WLTP Werte wurden zur Vergleichbarkeit auf NEFZ zurückgerechnet.

VOGL+CO
www.vogl-auto.at

VOGL + CO, Graz, Schießstattg. 65, Tel. 0316/8080
VOGL NORD, Graz, Wiener Str. 306, Tel. 0316/686808
VOGL WEST, Graz, Weblinger Str. 28, Tel. 0316/252425

DAS ERSTE MAL.

INGE BERGER, 80 JAHRE

Ich wollte in meiner Jugend die Zither erlernen, aber es war weder das Geld für ein Instrument vorhanden noch für den Musikunterricht. Da im Alter das Zitherspielen für mich zu schwierig erscheint, habe ich mich für das steirische Hackbrett entschieden. Das richtige Umgehen mit den Hämmerchen ist anfangs nicht so einfach. Außerdem musste ich auch erst die verschiedenen Notenwerte erlernen. Hilfreich sind mein Gehör und das Singen von Kindheit an. Die Volksmusik ist für mich einfach zu begreifen, weil die einzelnen Melodieteile sich wiederholen. Für mich ist das Musizieren mit dem Hackbrett ein wichtiges Gehirntraining. In zwei Jahren habe ich schon etliche Stücke erlernt, allerdings ist die ständige Wiederholung wichtig. Trotz aller Anforderungen (Zeitmangel) macht mir das Spielen sehr viel Spaß und das Lob durch meine Enkelkinder genieße ich sehr.

HACKBRETT



© BERND NIEDERKOFER

Vorzeigebeispiel für Altersmedizin

Die Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz gelten international als Vorzeigebetrieb für einen fortschrittlichen Umgang mit alten Menschen. Immer wieder überrascht man mit neuen Konzepten und Ideen.

PFLEGE-TRAINING

In Österreich werden 8 von 10 Pflegebedürftigen im häuslichen Umfeld durch Angehörige versorgt. Pflegenden Angehörigen berichten häufiger von reduziertem Wohlbefinden und psychischen Belastungen als nicht pflegenden Personen. Eine sehr gute Möglichkeit zur Entlastung ist es, neues Wissen zu erwerben. So können pflegenden Angehörigen herausfordernden Situationen in der Pflege und Betreuung besser begegnen. Im Albert Schweitzer Trainingszentrum gibt es die Möglichkeit, in praxisorientierten, simulationsbasierten Gruppenschulungen unterschiedliche Pflegethemen und spezielle Krankheitsbilder von PflegeexpertInnen oder TherapeutInnen zu erlernen (z.B. rückschonende Pflege oder Wissen über Demenz).

GERIATRIE

Die Abteilung „Medizinische Geriatrie“ der Geriatrischen Gesundheitszentren ist eine Krankenanstalt für chronisch Kranke und hat sich zum Ziel gesetzt, die Lebensqualität der PatientInnen zu verbessern oder sicherzustellen. Die ausgeprägten Funktionsdefizite und Behinderungen chronisch Kranker bedürfen einer speziellen und umfassenden Betreuung sowie einer laufenden medizinisch-ärztlichen Überwachung. Gewährleistet wird die Ganzheitlichkeit des Betreuungskonzeptes durch ein geriatrisch speziell ausgebildetes, interdisziplinäres Team, bestehend aus ÄrztInnen, Pflegepersonen, Physio- und ErgotherapeutInnen sowie PsychologInnen, SozialarbeiterInnen, DiätologInnen und SeniorenanimateurInnen.

MEMORY-KLINIK

Kaum ein anderes Gesundheitsproblem stellt gegenwärtig eine derartig große Herausforderung dar wie die Demenzerkrankungen. Im Mittelpunkt der Pflege und Betreuung in der „Memory Klinik“ stehen der Mensch mit Demenz sowie die für ihn wichtigsten Bezugspersonen. Der Mensch mit Demenz wird als Person in seiner Individualität wahrgenommen, mit seiner persönlichen Lebensgeschichte und seinem individuellen sozialen und kulturellen Hintergrund. Ziel des pflegerischen und betreuenden Handelns ist es, ein größtmögliches Maß an Lebensqualität und persönlicher Freiheit bei ausreichender Sicherheit und Förderung der vorhandenen Fähigkeiten zu gewährleisten.

Es ist ein Satz mit Nachklang: „Oft erkennt man die Bedeutung von Gesundheit erst im höheren Alter oder bei Krankheit“, sagt Gert Hartinger, Geschäftsführer der Geriatrischen Gesundheitszentren (GGZ) der Stadt Graz. „Es ist uns ein besonderes Anliegen, dass wir für die ältere Bevölkerung die optimale individuelle Form der Gesundheitsversorgung bereitstellen können.“

Dass das heute so ist, war ein Entwicklungsprozess: Seit 1999 steht Hartinger an der Spitze der GGZ und hat in dieser Zeit das Haus mit seiner 300 Jahre alten Grazer Geschichte wesentlich geprägt.

So wurde etwa erst im vergangenen August mit der Eröffnung der „Wohnoase Robert Stolz“ ein zukunftsweisendes Versorgungskonzept im Rahmen von betreubarem Wohnen umgesetzt (siehe auch Seiten 10/11). „In den vergangenen 18 Jahren haben wir alles revitalisiert, von der letzten unterirdischen Leitung bis zu den Objekten. 150 Millionen Euro wurden investiert an den fünf Standorten“, sagt Hartinger.

So werden seit dem Frühjahr im neuen Trainingszentrum in der Albert-Schweitzer-Gasse zum Beispiel fünf Schulungsmodulare für pflegenden Angehörigen angeboten – ein einzigartiges Entlastungsangebot.

Informationen und Kontakt:
Geriatrische Gesundheitszentren der Stadt Graz

Albert-Schweitzer-Gasse 36
8020 Graz, Austria
Tel.: +43 316 7060 0
E-Mail: ggz.office@stadt.graz.at
www.ggz.graz.at

PFLEGEWOHNHEIME

Neben den beiden alternativen Wohnformen (Betreutes Wohnen am Oeverseepark, Wohnoase Robert Stolz) bieten die GGZ vier weitere Pflegewohnheime. Das neueste ist das „Pflegewohnheim Erika Horn“ – ein sogenanntes Pflegewohnheim der vierten Generation. Das Haus gliedert sich in Wohngemeinschaften, die BewohnerInnen leben in familienähnlichen Gruppen zusammen. Im Mittelpunkt steht das selbstständige Gestalten des Alltags.

47

Menschen in Graz sind bereits 100 Jahre oder älter. 6 davon sind über 105 Jahre alt. Die Über-100-Jährigen – nämlich 10 – wohnen im Bezirk Geidorf und sind alle Damen, die Älteste ist 106 Jahre alt.

DAS ERSTE MAL.

LESEPATIN

MARIA KOLSCHMANN, 60 JAHRE

Vor einigen Jahren habe ich in einer Grazer Tageszeitung gelesen, dass Lesepatinnen und Lesepaten für Grazer Schülerhorte gesucht werden. „Warum eigentlich nicht?“, dachte ich mir. Zu Kindern hatte ich schon immer einen guten Draht. Als ich nun das erste Mal diesen Schülerhort betrat, war ich schon sehr gespannt, ob ich mit den Kindern gut zurechtkomme und sie Spaß daran haben, mit mir zu lesen. Habe ich mich vielleicht doch überschätzt und es klappt nicht so gut, wie ich es mir ausgemalt hatte? Meine Zweifel waren rasch verflogen, denn ich wurde so herzlich von den Kindern und dem gesamten Team aufgenommen. Schließlich fragten mich die Kinder noch, ob ich die nächste Woche wieder komme. Seitdem bin ich Lesepatin und es ist jedes Mal ein schönes Erlebnis.



Angebote und Kultur zum Nulltarif

Von der Schreibwerkstatt bis zur Malgruppe: Die Stadt Graz bietet für Seniorinnen und Senioren eine Reihe von spannenden Veranstaltungen und viele nützliche Vergünstigungen. Ein Überblick.

Graz gilt als Vorreiterstadt – auch was die Seniorinnen und Senioren der Stadt betrifft. Bereits im Jahr 1996 eröffnete man das österreichweit erste SeniorInnenbüro als Serviceeinrichtung für die Bedürfnisse aller älteren Menschen dieser Stadt. Seitdem werden hier nicht nur Information und Beratung angeboten, geschnürt wird auch ein buntes und vielfältiges Programm, das zugeschnitten ist auf die Inte-

ressen der SeniorInnen und über das gesamte Jahr hinweg genutzt werden kann. Die Angebote sind unterschiedlich und reichen von Sprach- und Turnkursen bis hin zu Tanz- und Schauspiel-Treffs sowie Runden für das Erlernen von Instrumenten. Vieles davon ist erst möglich, weil sich zahlreiche Grazerinnen und Grazer ehrenamtlich engagieren. Einen Überblick über das gesamte Angebot finden Sie hier: www.graz.at/SeniorInnen



© SABINE HOFFMANN

DIE CARD FÜR SENIORINNEN

Mit der SeniorInnen Card zahlen Sie bei verschiedenen Bildungs-, Kultur-, Freizeit- und Sporteinrichtungen ermäßigte Eintritts- und Teilnahmegebühren. Erhältlich ist die Card für PensionistInnen ab 55 Jahren, die in den Bezirken Graz, Graz-Umgebung und Voitsberg ihren Wohnsitz haben. Alle Infos finden Sie unter: www.graz.at/SeniorInnen

TAXIZUSCHUSS

Manche Menschen sind gesundheitlich so beeinträchtigt, dass sie Bus oder Straßenbahn nicht benützen können. In diesem Fall kann um einen Taxikostenzuschuss angesucht werden. Dieser Zuschuss ist eine freiwillige Leistung der Stadt Graz.

Stellen Sie den Antrag im SeniorInnenbüro: Stiger-gasse 2/3. Stock, Zimmer 313; T: 0316 872-6391.

CAFÉ GRAZ

Das „Café Graz“ präsentiert Interessantes aus Vergangenheit und Gegenwart. Zu Gast sind ausgewählte Musikgruppen und namhafte KünstlerInnen. Genießen Sie Melodien aus Operette, Oper und Musical sowie Schlager und Evergreens!

Ort: Arbeiterkammer, Strauchergasse 32, 8020 Graz.

Nächste Termine: Sonntag, 4. und 16. Nov. (15 Uhr).

Der Eintritt ist frei.

KUNST & KULTUR

© WERNER KRUG

Gemeinsame Besuche von Opern, Musicals und Theaterstücken bereichern die kulturelle Freizeit. Konzerte mit StudentInnen der Kunstuniversität verbinden Generationen. Die Kultur- und Konzert-Treffs finden regelmäßig statt und sind teilweise kostenlos.

Informationen finden Sie unter: www.graz.at/SeniorInnen

NETCAFÉ

Ein neues Angebot ist das Senior-Netcafé, bei dem es um Tipps und Tricks rund um den Computer geht sowie um Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien. Angeboten wird eine gezielte Weiterbildung rund um den Computer. Die Inhalte sind auf die Bedürfnisse von SeniorInnen angepasst.

Wann: Jeden ersten Montag im Monat, jeweils um 15 Uhr.

Nächste Termine: 8. Oktober (Themen: Internet, Online-banking, E-Government, Soziale Netzwerke); 5. November (Themen: E-Mail, Fotos laden, bearbeiten und versenden).

Ort: GGZ, Albert-Schweitzer-Gasse 36, Café Schweitzer – Information in der Portierloge. Keine Anmeldung erforderlich.

SCHREIBEN

Gemeinsames Schreiben in der Gruppe ist gerade für Seniorinnen und Senioren eine große Bereicherung. Unter der Leitung von Traute Mako-vec wird nicht nur kreatives, sondern auch autobiografisches Schreiben angeboten. Gearbeitet wird dabei mit einer neuartigen Methode, die das Schreiben auch für Ungeübte erlernbar macht.

Nächste Termine: Mo. 15. Oktober (14.30 Uhr), Mo. 29. Oktober (10 Uhr) im SeniorInnenbüro, Zimmer 312, Kultur- und Bildungsraum.

Anmeldung: SeniorInnenbüro, T: 0316 872-6391 oder E-Mail: senioren@stadt.graz.at

Hinweis: Derzeit sind Neuanmeldungen möglich.

MALEN

GEMÄLDE: EWALD PUNTIAM

Für malbegeisterte AnfängerInnen und Fortgeschrittene: Gemeinsam mit Maria Steiner werden die Talente zu Papier gebracht – von Malen und Zeichnen bis hin zu Aquarellieren. Eigene Wünsche und Ideen sind immer willkommen.

Nächste Termine: Fr. 19. Oktober, Mi. 31. Oktober (15 bis 17 Uhr) im SeniorInnenbüro.

Anmeldung: SeniorInnenbüro, T: 0316 872-6391 oder E-Mail: senioren@stadt.graz.at

TIPP

Infos zu allen Angeboten für Grazer SeniorInnen finden Sie in den aktuellen Programmheften des SeniorInnenbüros.

Erhältlich in der Stiger-gasse 2 oder online unter www.graz.at/SeniorInnen

Mein erster Besuch in der Grazer Oper

Dorit Siegmund erinnert sich, wie sie als Mädchen jeden Groschen und Schilling zusammensparte, um sich den großen Traum eines Opernbesuchs zu erfüllen. Die Erinnerung an diesen großen Tag glänzt noch heute.

Es ist keine Erfindung geschäftstüchtiger Tourismus-Fachleute, wenn es heißt, dass Graz eine der schönsten Städte Europas ist – ein wahres Juwel. Wenn ich mich an die Zeit meiner frühen Jugend in den 50er- und 60er-Jahren zurückerinnere, dann funkelt dieses Juwel in seinen vielen bunten Facetten ganz wunderbar. Gewiss an herausragender Stelle steht für mich dabei das Opernhaus mit seinem neobarocken Stil mitten in der Innenstadt.

Täglich kam ich auf meinem Schulweg mit dem Zug nach Graz. Da waren noch der alte Bahnhof und so manche Bombenruine zu sehen. Doch das Leben ging weiter und die Menschen hatten wieder Optimismus und freuten sich, dass der Krieg vorüber war. Mir und meiner damaligen besten Freundin Sissi erschien die Stadt trotz aller Wunden und Mängel wie eine Weltmetropole. Eines Tages gingen wir am Opernhaus vorbei, als gerade eine Nachmittagsvorstellung zu Ende war. Festlich gekleidete Menschen strömten aus dem Gebäude, an-

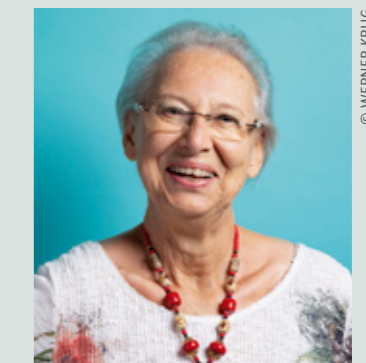
geregt plaudernd und das Erlebte kommentierend. „Ach“, seufzte ich, „einmal möchte ich auch in die Oper gehen können!“

Bald machten wir Pläne, wie wir uns diesen Wunsch erfüllen könnten. Sissi brachte in Erfahrung, dass die Stehplätze gar nicht viel kosten würden. Wochenlang sparten wir täglich einige Groschen und Schillinge von unserem Essensgeld und legten es beiseite.

Als der große Tag gekommen war, konnten wir kaum erwarten, dass es endlich so weit war und wir dieses herrliche Gebäude betreten durften. In bleibender Erinnerung blieb mir der überwältigende Eindruck, den ich hatte, als wir das Foyer betraten. Unsere Plätze ganz oben unter dem Dach störten uns nicht weiter.

Als die Lichter langsam verloschen und das Einstimmen der Instrumente zu Ende ging, kam der Dirigent auf die Bühne und hob den Taktstock. Alle Gespräche verstummten und eine Symphonie wunderbarster Töne nahm uns mit in die berausende Welt von

Puccinis Musik. Niemals später hat mich eine Aufführung stärker beeindruckt als dieses erste Erlebnis im Grazer Opernhaus.



© WERNER KRUG

Dorit Siegmund
und ihr erster Opernbesuch

Grazer Oper um 1913,
Sammlung Tramway-Museum Graz



MACHEN SIE MIT!

Alle 2 Monate neu: Aktivitäten und
Informationen für SeniorInnen

Die Broschüre ist erhältlich im Rathaus,
im SeniorInnenbüro (Stigergasse 2) und
unter www.graz.at/SeniorInnen.

GRAZ
SOZIALAMT

