

# Residenz Spiegel.

Das Magazin der VITALITY Residenzen.

Ausgabe 18  
August 2020

Parks und Gärten sind für viele Menschen das grüne Wohnzimmer. Allein in Wien gibt es insgesamt 1.000 Parkanlagen.

Mehr auf Seite 2 »



## Aus dem Inhalt.

### 03 Schrebergarten. Ein Lebensgefühl.



### 09 Flusskreuzfahrten. Leinen los - Schiff ahoi.



### 10 Kräuterküche. Schmackhaft & gesund.



## Einblicke und Ausblicke.

„Im Prater blüh'n wieder die Bäume, es leuchtet ihr duftendes Grün ...“, so beginnt ein Lied von Robert Stolz aus dem Jahr 1916. – Die Baublüte ist zwar schon vorbei, aber Gärten und Parks sind so beliebt, wie nie zuvor.

Corona bedingt haben wir eine kurze Pause eingelegt. In dieser Zeit hat sich aber auch einiges getan (siehe „Perspektiven“, Seite 3). – Graphisch haben wir die Zeit genutzt, um uns nach fünf Jahren ein neues farbliches Design zu verpassen. Somit starten wir frisch und runderneuert in den Sommer 2020.



In dieser Ausgabe steht das grüne Wohnzimmer im Mittelpunkt. Gärten und Parks tragen sehr wesentlich – gerade in Zeiten wie diesen – zum persönlichen Wohlbefinden bei. Wir haben wieder einige interessante Personen zum Interview eingeladen und sie gebeten, uns einige Einblicke in ihre Gärten zu gewähren. Bei einem waren sich alle einig: einen Gartenzwerg müsse man nicht im eigenen Garten haben (ab Seite 5).

Es ist ein besonderes Lebensgefühl, so ein Schrebergarten an der Alten Donau – eine urbane Landidylle (Seite 3). Die selbst angebauten Kräuter kann man wunderbar zum Kochen verwenden (Seite 10).

Der Reisetipp führt uns an die schöne blaue Donau. Flusskreuzfahrten sind eine angenehme Art zum Reisen (Seite 9). Wer lieber festen Boden unter den Füßen hat, für den wäre eine kleine Wanderung gerade richtig (Seite 11).

So wünsche ich Ihnen einen schönen Sommer, so wie viel Freude beim Lesen des „Residenz Spiegels“. – Und bleiben Sie gesund! Für Anregungen schreiben Sie bitte ein kurzes Email an: [redaktion@seniorenresidenzen.co.at](mailto:redaktion@seniorenresidenzen.co.at)

EDITORIAL VON  
**GEORG AMSCHL**  
CHEFREDAKTEUR



## Vom Ziegelteich zum Kurpark. Die Entstehungsgeschichte eines Parks.

Jede Wienerin und jeder Wiener kennt den Kurpark Oberlaa am Südhang des Laaer Berges. Nach der „Wiener Internationalen Gartenschau“ (WIG 1974) wurde das Areal in eine öffentliche Parkanlage umgewandelt und steht heute unter Denkmalschutz.

TEXT: ALEXANDRA RAIDL | FOTOS: RENATE STIGLER

Alt eingesessene Oberlaaerinnen und Oberlaaer erzählen noch heute über „ihre Figur“ – dabei handelt es sich nicht um Körperproportionen, sondern um den Namen, den Einheimische einem der zahlreichen Ziegelteiche gegeben hatten. Seit Beginn des 19. Jahrhunderts wurden am Laaerberg Lehm und Ton als Material für die zahlreichen Ziegelfabriken ausgehoben. Die entstandenen Gruben füllten sich mit Grundwasser und ermöglichten den Arbeiterfamilien ein kostenfreies Schwimmvergnügen.

Einen dieser Teiche nutzte der spätere Hollywood Regisseur Michael Curtiz als Filmkulisse für den 1922 gedrehten Film „Sodom und Gomorrha“. Bis heute wird dieser Teich Filmteich genannt. Im 608.000 m<sup>2</sup> großen, künstlich bepflanzten Gebiet gibt es genug Raum, um die Seele baumeln zu lassen. Nach dem Erfolg der Wiener Internationalen Gartenschau in der Donaustadt im Jahr 1964 gelang es im Jahr 1974 abermals diese Gartenschau nach Wien zu holen. Die im Volksmund WIG 1974 genannte Großgrünanlage wurde später zum Kurpark Oberlaa.

Gerne erinnert sich die Autorin dieser Zeilen an ihre Kindheit zurück. Als zweijähriges Mädchen erlebte sie eine Fahrt mit der Einschienenbahn und verspeiste damals genüsslich eine Packung Schnitten in rosa Verpackung. Später waren es der Bauernhof und die Mostschenke, mit der Möglichkeit auf einem Pony zu reiten, die viel Vergnügen bereiteten. Heute ist der 4400 m<sup>2</sup> große Streichelzoo mit Ziegen, Schafen, Hühnern,

Pfauen und Gänsen der Anziehungspunkt für viele Kinder. Erwachsene träumen im Liebesgarten mit seinen weißen Bänken, Schaukeln und Lauben von ihrer Hochzeit oder lassen sich sogar am schönsten Tag des Lebens dort fotografieren.

Viele der Internationalen Beiträge im Jahr 1974 wurden nach der Gartenschau wieder entfernt. Der Takasakipark als japanischer Beitrag wurde in den 1990er-Jahren wiederbelebt und

rekonstruiert. Der Rosenberg mit unzähligen Rosenstöcken hat im Jahr 2000 eine Neugestaltung als Staudengarten erfahren. Nun blühen dort Jahr für Jahr mehr als 11.500 Stauden aus 90 verschiedenen Gattungen in den schönsten Farben der Natur. Sonnenhungrige Gäste finden auf den Liegewiesen das ganz persönliche Plätzchen zum Verweilen. Emsig sind die zahlreichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die zu jeder Jahreszeit für die Pflege der Pflanzen Sorge tragen.

Bei einem Spaziergang durch den Kurpark Oberlaa kann man eine Fülle an Pflanzen

und fremdländischen Gehölzen entdecken. In den letzten Jahren wurde der Gehölzbestand um nicht alltägliche Sträucher sowie Bäume ergänzt. Der Allergiegarten - ein rund 500 Meter langer Pfad mit Schautafeln - informiert über allergieauslösende Pflanzen. Vor dem Hintergrund der zunehmenden Verstädterung bei gleichzeitigem Bevölkerungswachstum sind solche Parkanlagen auch klimatologisch ein ganz besonderer Schatz, den es zu schätzen und zu schützen gilt.



### Wiener Parkanlagen.

Wussten Sie dass, die Wiener Stadtgärten an die 1.000 Parkanlagen mit einer Gesamtfläche von insgesamt 17 Quadratkilometern pflegen?

Dies sind in etwa 2.380 Fußballfelder.





# Lebensgefühl Schrebergärten.

**Vogelzwitschern, Gemüsebeete und ein Plausch mit dem Nachbarn: Die urbane Landidylle der Kleingärten an der Alten Donau.**

TEXT: EVA KOHL | FOTO: STADT WIEN/CHRISTIAN FÜRTHNER

Seit 1797 sollten in Deutschland Armengärten dem Hunger und der Verarmung entgegenwirken. Die spätere Bezeichnung Schrebergärten geht auf Dr. Moritz Schreber zurück, der Gärten zur körperlichen Ertüchtigung von Kindern forcierte. Später wurden diese Schreberplätze mit Beeten ergänzt und bald zum Refugium der ganzen Familie. Heute dienen manche Kleingärten sogar als Hauptwohnsitz. Auch heute werden gartenfrisches Gemüse, Bewegung bei der Gartenarbeit und eine Auszeit im Schatten geschätzt. Ob Gartenzwerge Kitsch oder Kunst sind, darüber herrscht geteilte Meinung.

„Ich habe eine Bananenstaude im Garten. Da habe ich dann eine Kunstbanane hineingehängt“, schmunzelt Friedrich Hauk, Vizepräsident des Zentralverbands der Kleingärtner Österreichs. Der Verband zählt über 40.000 Mitglieder, mehr als die Hälfte davon in Wien. Nicht alle Kleingärten sind in Vereinen organisiert, es gibt sogar solche auf Eigengrund. „Ohne Mitgliedschaft haben Sie aber auch kein Anrecht auf die Nutzung der Gemeinschaftsanlagen“, gibt Hauk zu bedenken.

## Bienen statt Ziegen

Bis zu 640 qm Grund, aber kein Bauland, sondern Grün- und Erholungsbereich: keine gewerbliche Nutzung, ein spezielles Baurecht - dafür gilt das Baumschutzgesetz in Kleingärten nicht. Einen „sozialen Pachtschilling“ hält Hauk immer noch für typisch und: „Es ist eine eigene Kultur, ein Lebensgefühl.“ Der Aspekt gesunder Ernährung ist weniger relevant, aber: „Die Vereine legen Wert auf Obstpflanzungen. Es gibt ja nichts Schöneres, als wenn ich einen Kirschbaum setze: Ich habe Blüten für die Bienen, Schatten für die Terrasse und obendrein die Ernte.“ Familie Orth hält seit Jahrzehnten Hühner im Kleingarten: etliche Hennen und einen Hahn. „Letztes Jahr haben sie vier Hähne ausgebrütet“, erzählt der Hausherr. „Ich habe dann immer aufgepasst, wer in der Früh am lautesten gekräht hat: Der kam in den Suppentopf.“ Lärm ist in der Siedlung unerwünscht, ebenso aufdringliche Gerüche. „Die Leute möchten ja alles Mögliche halten, sogar Ziegen“, lacht Hauk. Stattdessen bietet der Verband eine eigene Sektion für Imker.

# Perspektiven.



KOLUMNE VON  
**MANFRED VOGL &  
MICHAEL WOLFRUM**  
GESCHÄFTSFÜHRER

**Sehr geehrte Leserinnen und Leser,**

Anfang dieses Jahres hat die VAMED die Verantwortung für die VITALITY Residenzen übernommen. Wir freuen uns sehr über diese schöne, neue und verantwortungsvolle Aufgabe! Die VITALITY Residenzen stehen seit vielen Jahren für Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen – das sind wesentliche Werte, zu denen sich auch die VAMED verpflichtet fühlt und die auch in Zukunft wesentliche Eckpfeiler des Lebens in den VITALITY Residenzen sein werden.

## Wer ist die VAMED?

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle einen kurzen Überblick über das Tätigkeitsfeld des Unternehmens geben: Die VAMED ist ein Gesundheitsdienstleister, der seine Wurzeln in Österreich hat. Das Unternehmen wurde im Jahr 1982 als Projektgesellschaft für die Fertigstellung des Allgemeinen Krankenhauses der Stadt Wien (AKH) gegründet. In der Zwischenzeit ist die VAMED ein weltweit tätiger Gesundheitsdienstleister, der mehr als 960 Gesundheitsprojekte auf fünf Kontinenten realisiert hat. Die VAMED plant, errichtet und betreibt Krankenhäuser, Reha-Kliniken, Seniorenresidenzen und Pflegeeinrichtungen.

Mit der VAMED Vitality World betreibt sie neun der beliebtesten Thermen- und Gesundheitsresorts in Österreich. Bei all ihren vielfältigen geschäftlichen Tätigkeiten steht für die VAMED jederzeit der Mensch mit seiner Gesundheit und seinem Wohlbefinden im Mittelpunkt ihres Handelns – und das wird auch zukünftig so sein.

## Sicherheit und Vitalität

Die Ereignisse rund um COVID-19 haben stärker denn je gezeigt, wie wichtig es ist, Menschen an seiner Seite zu wissen, auf die man sich in außergewöhnlichen Zeiten verlassen kann. Aber auch die Lage unserer Residenzen – alle in der Nähe von Parks gelegen – hatte positive Effekte. So konnten die Bewohnerinnen und Bewohner während der strengen Ausgangsbeschränkungen in sicherer Umgebung mal einen Spaziergang in der Natur wagen. Grünräume tragen sehr wesentlich zum allgemeinen Wohlbefinden bei, denn ausreichende Bewegung im Alter ist der Schlüssel um noch lange körperlich gesund und fit zu bleiben.

Wir freuen uns in diesem Sinne auf eine schöne, vitale, gemeinsame Zeit und auf viele wertvolle Begegnungen mit Ihnen.



## Ein Balkon voll mit rosaroten Pelargonien.

Blumen sind ihre Leidenschaft. Anny (89) wohnt in der VITALITY Residenz Veldidenapark in Innsbruck. Jedes Jahr erstrahlt ihr Balkon in einer wahren Blütenpracht.

TEXT & FOTOS: CARMEN WACHTER-STOFFANELLER

### Haben Sie einen grünen Daumen?

Gärtnerisch aktiv zu sein und zu sehen wie Blumen, Sträucher und Bäume gedeihen, bereitet mir große Freude. Jahrzehntlang hatte ich einen großen Garten, den ich mit Hingabe pflegte. Hier in der Residenz verschönere ich meinen Südbalkon mit rosaroten Pelargonien und genieße die warmen Tage am Balkon inmitten dieser Blütenpracht. Da sitze ich dann auf meiner Bank am Balkon, lasse die Gedanken schweifen, rieche den Duft der Pelargonien und genieße den Augenblick.

### Als Sie in die Residenz gezogen sind, mussten Sie Abschied von Ihrem Garten nehmen. Vermissen Sie ihn?

Obwohl dieser Garten mein ein und alles war und ich in ihn viel Liebe hineinsteckt hatte, fiel mir der Abschied überraschenderweise nicht so schwer. Ich freute mich auf mein neues Leben in der Residenz. Als mein Mann verstarb, verkaufte ich Haus und Garten und wagte in der Residenz einen Neustart. Die Freude auf ein neues Zuhause mit netter Gesellschaft machte es mir leicht, mich von Haus und Garten zu trennen. Es ist mir eigenartigerweise nicht schwergefallen, mein jahrzehntelanges Zuhause zu verlassen. In dem Moment, in dem die Bilder im Haus abgehängt wurden, hat es mir dort nicht mehr gefallen. In dem Moment war es nicht mehr mein Zuhause. - Manchmal fühle ich mich zu jung für die Senioren Residenz. Ich denke nicht allzu viel an die Zukunft. Wichtig ist es, im Jetzt zu leben, optimistisch zu sein und jeden Tag zu genießen. Es klingt wie eine Floskel eines kitschigen Lebensratgebers für Senioren, aber ich fühle mich noch sehr agil.

### Welche Erinnerungen haben Sie an Ihren Garten?

Fuchsien, Hortensien, Rosen, Azaleen, Rhododendren in den prächtigsten Farben prägten unseren Garten. Mein Mann und ich investierten viel Liebe aber auch viel Zeit. Dieses Hobby hat uns immer sehr miteinander verbunden. Um in der Pension in kein Loch zu fallen, haben mein Mann und ich sich neue Aufgaben gesucht. Eine davon war die Intensivierung der Gartenarbeit. Man müsse sich beschäftigen, dann denke man nicht über das Altern nach. Mein Mann wollte schon als Jugendlicher Gärtner werden, landete jedoch beim Militär. In der Pension konnte er gemeinsam mit mir seine Leidenschaft, die Gartenarbeit, ausleben. Besonders in Erinnerung ist mir der Stiegenaufgang mit den vielen Fuchsien und duftenden Rosen. Mein Mann und ich waren aktive Mitglieder des Innsbrucker Fuchsienvereins, der sich mit der optimalen Pflege dieser Blumen beschäftigte. Wir hatten auch Obstbäume und Obststräucher, wie zum Beispiel Kiwisträucher. Sehr oft ernteten wir 200 Stück Kiwi pro Jahr. Unser Nutzgarten wurde bereits von meinen Eltern angelegt. Hier ernteten wir Erdbeeren, Salat, Kräuter, Kohlrabi und vieles mehr. Ich glaube, dass dieses frische Gemüse aus dem eigenen Garten, das schon zu meiner Kindheit fixer Bestandteil des Mittag- und Abendessens war, dazu beigetragen hat, dass ich heute noch so fit bin.

### Welche Gärten mögen Sie besonders gern?

Die englischen Gärten habe ich sehr gern. Ich habe früher viele Reisen zu englischen Gärten unternommen und möchte in naher Zukunft wieder dorthin reisen.



Anny

„Blumenbilder mag ich sehr, da ich auch im Winter gerne farbenprächtige Blumen sehe. Ich freue mich, wenn ich auf der Couch sitze und die Blumen betrachten kann“, erzählt Anny.



## Wenn das Gartenjahr nicht mehr die Reisepläne durchkreuzt.

Vor neun Monaten zogen Elfriede (73) und Helmut (79) in die VITALITY Residenz Am Kurpark Wien. Häufig machen die beiden ausgedehnte Spaziergänge in der näheren Umgebung.

TEXT & FOTOS: GEORG AMSCHL

### Sind Sie Gartenliebhaber?

Helmut: Ja natürlich, denn wir hatten beide einen großen Garten. Das Wichtigste für mich aber war, dass der Garten gepflegt und lebenswert ist. Ich hatte zwar keinen englischen Rasen, aber es war eine gepflegte Wiese.

### Was war Ihnen das Liebste am Garten?

Helmut: Das Gemüsebeet – mit meinem eigenen Gemüse. Ich habe verschiedene Salate, Radieschen, Karotten, Paprika, Fisolen, Knoblauch und Zwiebeln angebaut. Das war eigentlich nicht so viel Arbeit. Das Verwerten ist viel Arbeit – aber dafür hatte ich ja jemanden (lacht).

Elfriede: Ich habe vieles eingefroren oder gleich frisch zubereitet. Darauf haben wir auch sehr viel Wert gelegt. – Und was in diesem Zusammenhang auch noch ganz wichtig ist, Helmut hat nur Dünger aus eigenem Kompost verwendet. Da durfte nicht alles in diesen Kompost hinein. Eigentlich war er ein Biogärtner, Kunstdünger hat es keinen gegeben.

Helmut: Ich hatte auch noch 26 Jahre bis zu 30 Bienenvölker. Den Honig habe ich dann jede Woche am Bauernmarkt in Schwechat verkauft.

### „Wer einen Garten hat, lebt schon im Paradies.“ – Stimmt das?

Elfriede: Wir hatten auch eine Badeparzelle. Das war mein Paradies, ein wahres Blumenparadies. Also ich habe es schon so empfunden, vor allem nach getaner Arbeit war mir der Garten eine Quelle der Freude und Zufriedenheit.

### „Je kleiner der Garten, desto größer der Gartenzwerg“, so die Schweizer Autorin Brigitte Fuchs. – Teilen Sie diese Ansicht?

Elfriede: Nein. – Ich hatte zwar verschiedene Keramiken im Garten, aber keinen Gartenzwerg.

Helmut: Einen Gartenzwerg habe ich mal geschenkt bekommen. Der hat dann auch seinen Platz im Garten bekommen. Aber Gartenzwerge mögen wir beide generell nicht so gern.



### Sie sind nun in die VITALITY Residenz gezogen. Vermissen Sie Ihren Garten?

Elfriede: Uns ist nicht die Gartenlust vergangen, aber wir haben keine Belastung mit der Gartenarbeit mehr. Diese Belastung wurde mit zunehmendem Alter immer größer. Der immergrüne Kirschlorbeer vor unserem Apartment, die gepflegten Gärten und der großzügige Blumenschmuck in der Residenz waren für uns reizvolle Aspekte hierher zu ziehen.

### Elfriede & Helmut

Zier- und Nutzgärten haben Helmut und Elfriede von Kindesbeinen an begleitet. „Wobei meine Liebe zum Garten erst als Erwachsene erwacht ist. Als Halbwüchsige wollte ich absolut nicht einsehen, warum auch ich das viele Gemüse im elterlichen Garten genießen sollte“, so Elfriede.

## Schott d'Azur. Der Garten am See.

Susanne (84) liebt Ihre Badeparzelle über alles. Obwohl sie in der VITALITY Residenz wohnt, verbringt sie die meiste Zeit im Sommer am See.

TEXT: GEORG AMSCHL | FOTOS: MAURIZIO CIRILLO

„Ohne Garten kann ich es mir gar nicht vorstellen“, erzählt Susanne. Vor Jahren hat sie die kleine Parzelle an dem Schotterteich in der Nähe von Laxenburg gepachtet. „Da war alles noch eine G'stetten“, erzählt sie lächelnd, „und ich habe alles selbst gepflanzt – bis hin zum letzten Grashalm“. Der Garten war ihr Paradies, ihr Ort der Erholung. Susanne war schon immer eine begeisterte Schwimmerin und so ist es nicht verwunderlich, dass das „Wasser“ – wie sie es sagt – ihr Lieblingsplatz im Garten ist. Gerne übernachtet Susanne mal in dem kleinen Badehaus am See. „Es ist zwar klein“, erzählt sie lachend, „aber für mich alleine ist es ausreichend. Der Mensch braucht ja nicht so viel.“

### Gartenzwerg und englischer Rasen

„Gartenzwerg gibt's bei mir nicht“, sagt Susanne, „es gibt eventuell Kugeln oder so etwas.“ Einmal hat sie von ihrer Mutter einen bekommen, aber den hat sie dann hergeschenkt. „Gartenzwerg sind lieb – aber so einen Garten wie in diesen ‚Alltagsgeschichten‘ – so einen Garten habe ich nicht“, sagt Susanne. Ihre Schwester hat immer gesagt, dass ist ja kein Rasen, ‚das ist ja ein Teppich‘. „Jetzt habe ich aber leider schon sehr viel Unkraut drinnen. Mein Garten ist es nicht mehr“, erzählt Susanne etwas nachdenklich. Im Alter werde die Gartenarbeit immer mühevoller. „Was ich früher in einem Tag gemacht habe, dazu brauche ich jetzt eine Woche“, sagt sie und

ergänzt, „Irgendwann werde ich den Garten hergeben müssen – und das wird mir das Herz brechen.“

Susanne hat hauptsächlich Blumen und einige Kräuter wie Schnittlauch, Thymian oder Ringelblumen angesetzt. Einen Gemüsegarten hatte sie nie. „Nur wenn eine schlechte Zeit kommt, dann wird der Garten umgewandelt zu einem Schrebergarten“, erzählt sie lachend.

### Balkon und Kurpark

Den Kurpark in Wien kennt die Favoritnerin wie ihre Westentasche. „Wenn mein Mann und ich im Herbst nicht mehr in den Garten gefahren sind, sind wir im Kurpark spazieren gegangen“, so Susanne. Jetzt hat Sie ein Apartment in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien mit Balkon und Blick auf den Park. „Der Balkon war mir wichtig, denn wenn ich den Garten nicht mehr habe, kann ich hier Blumen hinausstellen. Ganz ohne Pflanzen kann ich es mir nicht vorstellen“, sagt sie.

„Ich bin ein Mensch, der immer vorsorgt. Mein Mann war zunächst nicht so begeistert in die Residenz zu ziehen. Aber hier hat es ihm sehr gut gefallen und so haben wir uns dafür angemeldet – sind aber zunächst nicht eingezogen“, erzählt Susanne. Vor dem Einzug in die Residenz ist ihr Mann leider verstorben.



Interview

6

RESIDENZ  
SPIEGEL



Susanne

„Ich war auch 20 Jahre auf einer Alm und habe viel über Pflanzen gelernt. Und wenn man 53 Jahre einen Garten hat, dann ist man ein Gärtner – zumindest weiß man, was im eigenen Garten wächst“, sagt Susanne.

## Wordrap.

Wir haben Elfriede, Helmut, Susanne, Edeltraud & Mathias zum Wordrap gebeten. Das ist ihnen dazu eingefallen:

### Meine Lieblingsblume ...

Elfriede: „... Tulpen.“

Helmut: „... Rosen.“

Susanne: „... alle Blumen.“

Edeltraud: „... viele.“

Mathias: „... Rosen, Enzian.“

### Garten ist für mich ...

Elfriede: „... jedes Jahr aufs neue eine Freude.“

Helmut: „... ein Teil meines Lebens gewesen.“

Susanne: „... Erholung.“

Edeltraud: „... Natur.“

Mathias: „... Natur pur, Arbeit.“

### Ich bin ein ...

Elfriede: „... Naturfreund.“

Helmut: „... Naturfreund.“

Susanne: „... Gartenfreak.“

Edeltraud: „... ein positiver Mensch.“

Mathias: „... sehr zufriedener Mensch.“

### Sommer ist ...

Elfriede: „... Frische, Leben, Freude.“

Helmut: „... Wärme und ein

Pool im Garten.“

Susanne: „... die schönste Zeit.“

Edeltraud: „... Urlaub.“

Mathias: „... Hitzezeit.“

### Pflanzen sind ...

Elfriede: „... Lebewesen.“

Helmut: „... wichtig.“

Susanne: „... wunderbar.“

Edeltraud: „... Leben.“

Mathias: „... lebenswichtig.“



## Garten und Park: Unser grünes Wohnzimmer

Haus, Gemüsegarten, Obstgarten und Biotop tauschten Edeltraud (77) und Mathias (81) vor neun Monaten gegen ein Apartment und 600.000 m<sup>2</sup> Parkanlage in Wien-Oberlaa.

TEXT: GEORG AMSCHL | FOTOS: MAURIZIO CIRILLO

Wir sitzen im Apartment von Edeltraud und Mathias. Von draußen hört man das leise Plätschern des kleinen Gartenteiches in der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien. Vor neun Monaten sind die beiden Gartenfreunde in die Residenz gezogen. – „Wir hatten einen großen Garten und ein Haus. Aber der Garten war unser Lieblingsstück“, erzählt Mathias und Edeltraud ergänzt, „Wir hatten über 40 Jahre lang einen Gemüse- und einen Obstgarten.“ Besonders gern mochte Mathias das kleine Biotop oder besser gesagt den Schwimmteich. „Am Abend, wenn die Stille kam und die Sonne unterging und wir dort im Garten beim Biotop saßen – das war ein Paradies“, sagt Mathias.

### Ein Garten macht Arbeit

Die beiden haben Paprika, Paradeiser, Gurken, Fisolen und Salat angebaut. Nur beim Kräutergarten waren Sie sich nie ganz einig. „Die guten Kräuter wurden ausgestochen – zum Beispiel »Der Löwenzahn«,“ erzählt Edeltraud lachend. „Obst hatten wir auch. Marillen, herrlichste Marillen – gleich jenen aus der Wachau“, schwärmt Mathias.

Aber all der Genuss hat auch seine Schattenseiten. „Die Pflege des ganzen Gartens ist ein großer Aufwand. Zuerst war es ein Hobby, später war es Arbeit. Man unterschätzt das meistens in der Jugend, wenn das einem noch locker von der Hand geht“, sagt Edeltraud, „aber wenn man einmal über die 70 ist, dann merkt man erst, dass da Dinge herankommen, die man nicht mehr so leicht schafft.“ Da komme man dann nicht mehr zum Genießen, wenn die Arbeit überhand nimmt.

### Eine gute Entscheidung

Da ihre Kinder den Garten und das Haus nicht übernehmen wollten, entschlossen sich die Beiden in die VITALITY Residenz zu ziehen. „Meine Frau hat konsequent diesen Weg beschritten, als die Arbeit im Garten zu viel wurde. Gott sei Dank muss man sagen, denn es war fünf nach Zwölf“, erzählt Mathias. Jetzt können beide wieder die Natur und den Park genießen, wenn auch Mathias der Schritt zunächst sehr schwer



gefallen ist. „Der Abschied war schon sehr traurig – ich sage es symbolisch – jeder Ziegel im Haus ist durch meine Hände gegangen. Das war nicht ganz leicht. Trotzdem war die Entscheidung von meiner Frau dahingehend initiativ zu werden absolut richtig und wichtig“, so Mathias.

Mittlerweile fühlen sich die Beiden sehr wohl in der Residenz. „Wir sind beide nicht so romantische Typen“, sagt Edeltraud, „aber in der Nähe zur Natur zu wohnen war uns sehr wichtig.“

### Edeltraud & Mathias

„Ich hatte einen aus Stein gemeißelten Gartenzwerg unter einer riesigen Buche. Das war ein echter Gartenzwerg für uns. Sein neues Zuhause ist nun bei unserer Tochter im Garten“, erzählen Edeltraud und Mathias.



## Zwischen kitschigem Naturidyll und dystopischen Landschaften.

VON MAURIZIO CIRILLO

**Herbert Brandl. Exposed to Painting. Die letzten zwanzig Jahre. Die Retrospektive ist noch bis zum 26. Oktober im Belvedere 21 zu sehen.**



**Herbert  
Brandl**

ist Bildender Künstler

geboren 1959 in Graz  
lebt und arbeitet in  
Wien und Schwanberg

[www.belvedere.at](http://www.belvedere.at)

Das Belvedere 21 widmet dem Grazer Künstler Herbert Brandl eine Retrospektive und versammelt Werke der letzten 20 Jahre seines Schaffens. In seinen Malereien und Skulpturen setzt er sich mit den verschiedenen Erscheinungsformen der Natur auseinander. Diese reichen von schroffen Felsformationen über riesige Berge, Wasserfälle und Täler bis hin zu Auenlandschaften. Texte von Christoph Ransmayr sind den Werken Herbert Brandls gegenübergestellt und ergänzen die Schau.

Herbert Brandls Malerei bewegt sich zwischen Figuration und Abstraktion. Er weiß die Natur perfekt zu inszenieren. Farblich leuchten uns helle, aber auch düstere Stimmungen entgegen. Es ist stets ein Spiel aus Licht, Farbe und Form. In den Bildern entsteht Bewegung. So wirkt etwa ein Wasserfall, als würde er fließen oder Wolken, als würden sie gerade ins Gemälde rücken.

Herbert Brandls Landschaften sind unberührt und menschenleer. Er entscheidet sich bewusst gegen jegliche Spuren von Zivilisation. Die Landschaften reduziert er aufs Wesentliche, sie erscheinen einsam und alleine. Seine Berge bleiben namenlos. Durch ihre Abstraktion werden sie zur Projektionsfläche. So können die Betrachterinnen und Betrachter in die großformatigen Gemälden in gewissem Maße eintauchen.

Zu seiner Herangehensweise meint der Künstler in einem Video-Interview in der Ausstellung, dass er, um zu malen,

nicht unbedingt in einer Landschaft sein muss oder einen Berg besteigen braucht. Vielmehr bringt ihn der Entzug von der Landschaft zum Malprozess selbst. In seinem Wiener Atelier im 23. Bezirk imaginiert er vielmehr die Natur. Webcams aus verschiedenen Teilen der Welt sind ebenso Inspirationsquellen für den 1959 geborenen Künstler, wie Texte von Reinhold Messner oder Christoph Ransmayr.

Die Ausstellung eröffnet uns Fantasiewelten. Nicht nur das Naturidyll bestimmt die Ausstellung; der Bogen spannt sich

bis zu Darstellungen von Endzeitstimmungen. Verteilt in der Ausstellung finden sich seltsam anmutende Skulpturen. Es sind mit Farbe besprühte Bronzeskulpturen. Tierköpfe, wie etwa ein pink leuchtender Gorilla-Kopf wirken bedrohlich und erscheinen wie Kreaturen aus einer anderen Zeit. Sie durchbrechen an vielen Stellen in der Ausstellung die farbenfrohen, romantischen Landschaftsdarstellungen.

Die Stärke von Herbert Brandls Arbeiten liegen in der Abstraktion – da wo

Weiß, Schwarz, Grau und Blau sich wild zu verdichten beginnen, da wo er bewusst auf Menschen und Touristen verzichtet, keine Horizonte oder Trampelpfade abbildet. Die Berg- und Naturlandschaften wirken in den Gemälden austauschbar und gerade deshalb bleibt oft einzig ihre Schönheit auf dem Bild übrig. Sie werden zu Bühnenbildern für unsere Vorstellungskraft.







# Leinen los – Schiff ahoi.

VON BURGI FUCHS

Das ist das Zauberwort in einen wunderschönen Urlaub – das Lichten des Ankers und Ablegen des Schiffes zu einer Flusskreuzfahrt.

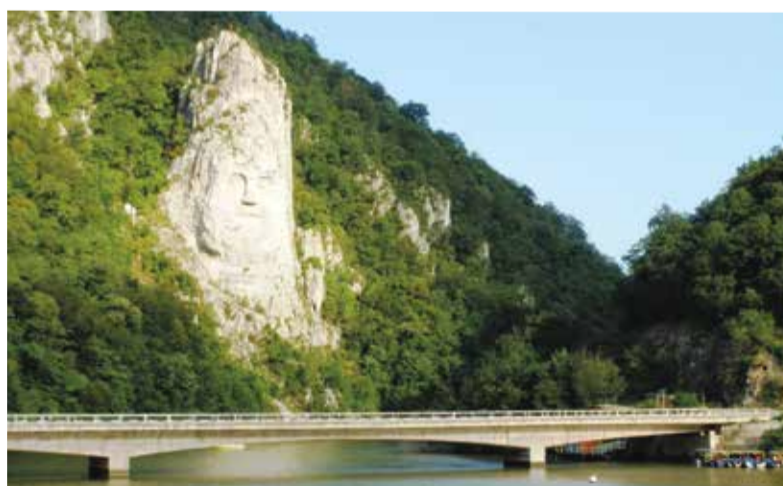
Ich bin eine begeisterte Flusskreuzfahrerin und mache jedes Jahr mindestens ein Mal eine Kreuzfahrt auf einem Fluss-schiff. Es ist eine wunderbare Möglichkeit Landschaften und Naturschönheiten, Städte und Dörfer, Schlösser und Kulturdenkmäler geruhsam an sich vorbeiziehen zu lassen, aber gleichzeitig auch die Annehmlichkeiten eines geruhsamen und erholsamen Urlaubs zu genießen.

Täglich wechselt der Standort, doch lästiges Kofferpacken, Ein- und Auschecken aus Hotels sind nicht nötig, denn das Hotel fährt immer mit. Man hat sein „Zuhause“ während des gesamten Urlaubs bei sich, man kann jede Nacht im selben Bett schlafen und muss sich nicht täglich für den Weg in den Speisesaal neu orientieren. Die Passagierzahl auf diesen Flussschiffen ist so übersichtlich, dass man sich bald kennt und statt wie auf großen Kreuzfahrtschiffen mit ein paar tausend Passagieren, täglich immer wieder Fremden zu begegnen, herrscht hier eine angenehme, familiäre Atmosphäre.

Diese Schiffe können oft sehr nah am Stadtzentrum anlegen und so ist es möglich, das Ziel manchmal sogar direkt zu Fuß zu erreichen. Da die Kabinen auf Flussschiffen ausschließlich Außenkabinen sind und auch dem Ufer sehr nahe sind, kann man vom Deck aus oder auch aus der eigenen Kabine ganz entspannt die wunderbare Landschaft „vorbei fließen“ sehen und die Seele baumeln lassen. Schon der Philosoph Heraklit sagte „Alles fließt“!

Eine der aufregendsten Reisen war die 14-tägige Kreuzfahrt auf der Donau von Passau ins Donaudelta und wieder zurück. Diese Fahrt war sehr gut organisiert, denn alle Städte und

Sehenswürdigkeiten, die wir auf der Hinreise in der Nacht passiert hatten, konnten wir dann auf der Rückreise am Tag besichtigen und bewundern. Auf dieser Reise zeigte sich die Donau sehr eindrucksvoll mit ihren zwei ganz konträren Gesichtern: Einerseits bot das „Eiserne Tor“ (siehe Foto unten) die wildeste Donaulandschaft in ihrem gesamten Verlauf und andererseits zeigte sich das Biosphärenreservat Donaudelta ganz sanft mit einer vielfältigen Flora und einer sehr speziellen Fauna, z.B. den Kormoranen.



Auf dem Weg durch 10 europäische Staaten legten wir auch in den großen Donaumetropolen Wien, Budapest, Belgrad an, aber auch in Bratislava, Esztergom, Novisad, Rousse, Giurgiu und Tulcea gingen wir vor Anker zu sehr interessanten Stadtbesichtigungen.

Heuer hatte ich geplant von Amsterdam nach Wien zu fahren, um den durchgehenden Flussweg vom Schwarzen Meer bis ins IJsselmeer zu vervollständigen. Leider wurde diese Reise wegen der Covid-19 Situation abgesagt. Aber aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben!



Reise

9  
RESIDENZ  
SPIEGEL



## Flussschiffe.

Länge: 110m – 135m  
Breite: 11,4m – 14m  
Tiefgang: 1,35m – 1,75m

Höhe über Wasser:  
5,85m – 6m

Decks: 4  
mit Panoramalounge, Bar,  
Speisesaal, viele mit Aufzug,  
Whirlpool

Kabinen: 68 – 112

Ausstattung: 12m<sup>2</sup> – 14m<sup>2</sup>,  
Dusche/WC, Föhn, TV,  
WLAN, Safe, die meisten  
mit französischem Balkon,  
Heizung, bzw. Klimaanlage,  
220 Volt

Passagiere: 160-240

# Kräuterküche – schmackhaft & gesund.

Kräuter werden seit jeher in der Küche verwendet. Teils wegen ihrer gesunden Eigenschaften und teils wegen ihres besonderen Aromas. Was macht diese grünen Alleskönner für uns so wertvoll?

VON ALEXANDRA RAIDL

Seit Jahrtausenden bedient sich der Mensch der Wirksamkeit pflanzlicher Wirkstoffe. Zu diesem Zweck werden Heilkräuter und -pflanzen in der freien Natur gesammelt oder in Gärten, auf Terrassen, Balkonen oder dem Fensterbrett kultiviert. Wählten früher Kräutersammler die Pflanzen ausschließlich aufgrund langjähriger Erfahrung, so können heute bei vielen Pflanzen die wirksamen Inhaltsstoffe genau definiert und isoliert werden.

## Es grünt so grün...

Die Farbe Grün ist bei den Kräutern eine bedeutsame Gemeinsamkeit. Das grüne Farbpigment Chlorophyll ermöglicht den Pflanzen Photosynthese zu betreiben. Das heißt, aus Wasser und Kohlendioxid entstehen mit Hilfe des Sonnenlichtes energiereiche organische Verbindungen insbesondere Kohlenhydrate. Nur dadurch ist es möglich, dass Kräuter stetig nachwachsen und wir über längere Zeit im Jahr diese ernten können. So sind auch die Sommermonate mit langen Sonnenperioden die ideale Zeit, um Kräutergerichte zu genießen oder diese zu konservieren.

## Kräuter als Medizin

Überall auf der Welt werden Kräuter nicht nur zum Kochen, sondern auch als Heilkräuter eingesetzt. Sowohl die verschiedenen naturheilkundlichen Verfahren als auch die



Schulmedizin nutzen die Wirksamkeit der Heilkräuter. Oftmals lässt sich die Wirkung nicht nur auf einen Wirkstoff zurückführen. Kräutertinkturen, Essenzen, Wickel und Auszüge werden bei kleinen oder größeren Wehwehchen meist äußerlich eingesetzt.

## Kräutern statt Salzen

Die Verwendung von frischen Kräutern in der Küche ermöglicht, Speisen abwechslungsreich und schmackhaft zu gestalten. Die Ernährungswissenschaft empfiehlt den Einsatz von Kräutern, um die Verwendung von Salz zu reduzieren. (Fast) alle Kräuter sind grün. Doch kein Kraut gleicht dem anderen in Geschmack und Wirkung. Manche entfalten ihr Aroma erst durch langes Garen wie z.B. Rosmarin, Thymian, Majoran, Oregano, Bohnenkraut und Liebstöckel. Andere, zartere Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Basilikum oder Kresse werden erst gegen Ende der Garzeit oder kurz vor dem Servieren beigegeben. Andernfalls würde zu viel Aroma verloren gehen. Kräuter lassen sich sowohl in der kalten Küche für Vorspeisen und Salate, wie auch in Hauptspeisen oder gar in Desserts z.B. Erdbeeren mit Basilikum oder Minzparfait einsetzen. Als Essigzutat oder in aromatisierten Ölen lässt sich das Kräuter-Aroma lange konservieren. Jedes Kraut hat seine spezifischen Zubereitungs- und Verwendungsempfehlungen, es lohnt sich diese auszuprobieren.

## Rezept. Vogerlsalat mit Kresse und Tofu.

### Zutaten:

- 125 g Kresse und Vogerlsalat
- 250 g geräucherter Tofu
- Öl zum Braten
- ¼ l Weißwein
- ¼ l Wasser
- Schale von ½ Zitrone
- ½ Tl Salz
- Pfeffer
- 1 Tl Zitronensaft
- 4 El Öl

**Zubereitung:** Für die Salatsauce Wein, Wasser, Zitronenschale, Salz, Pfeffer aufkochen und etwas einkochen lassen. Anschließend die Zitronenschale entfernen, Zitronensaft und Öl unterrühren; abschmecken. Vorbereitete Kresse und Vogerlsalat auf Tellern anrichten. Öl in einer Pfanne erhitzen, den würfelig geschnittenen Tofu darin anbraten, dann auf dem Salat verteilen. Die Salatsauce darüber träufeln und sofort servieren. Dieser Salat schmeckt sehr gut zu einem frischen, knusprigen Weißbrot oder dunklem Brot.





## Kleine Wanderungen halten fit.

Gerade in Zeiten wie diesen, macht es viel Freude die nähere Umgebung zu entdecken. Hier einige Tipps:

VON GEORG AMSCHL

**Wien | Stadtwanderweg 5.** Auf einer Strecke von 10 Kilometern erwarten den Wanderer traumhafte Heurige und wunderschöne Natur. Startpunkt der Wanderung ist die Endhaltestelle der Straßenbahn Linie 31, die vom Schwedenplatz bis nach Stammersdorf führt. Von dort gelangt man über die Josef-Flandorfer-Straße in die Liebleitnergasse. Der Stadtwanderweg 5 führt weiter über die Clessgasse zum Parkplatz Hagenbrunner Straße. Wer mit dem Auto unterwegs ist und die Wanderung etwas abkürzen möchte, hat die Möglichkeit hier zu starten. Die Kulisse, die einem entlang des Weges begleitet ist wunderschön, weitläufig und die Weinreben sind ein ständiger Begleiter. Folgt man dem Weg weiter über die Senderstraße stößt man bei der Nummer 27 auf das Weingut Weinhandwerk, das mit einem traumhaften Gastgarten und hausgemachten Spezialitäten verwöhnt. Definitiv eine der idyllischsten Grünoasen der Stadt. Von dort biegt man auf den Unteren Senderrundweg ab, der einen direkt zum Magdalenenhof bringt. Über die Eichendorfhöhe und den Promenadeweg Falkenberg kommt man wieder zur Clessgasse zurück.

**Infos:** Start und Ziel ist die Endstation „Stammersdorf“ (Straßenbahnlinie 31)

**Weglänge:** ca. 10 Kilometer; Gehzeit ca. 3 - 4 Stunden

**Salzburg | Mönchsberg.** Welcher Berg könnte hier sonst an erster Stelle genannt werden als der Mönchsberg? Die Wanderung hinauf zur Richterhöhe ist leicht und für (fast) jedermann geeignet. Von der Altstadt geht es zuerst einmal über die Nonnbergstiege und vorbei an den mächtigen Mauern der Festung. Nachdem man unter der Festungsbahn durch ist, kommt nach wenigen Minuten eine Gabelung, bei der man sich links hält. Wenige Schritte weiter erreicht man ein nettes Buffet, bei dem man sich im Schatten stärken kann. Weiter geht's an der Buddhistischen Stupa vorbei Richtung Stadttalm. Hier muss man unbedingt den schönen Blick auf die Altstadt genießen, bevor man durch den Wald zum Museum der Moderne (MdM) gelangt. Wer Zeit hat, sollte eine Runde am Mönchsberg drehen, die anderen können beim MdM den Aufzug hinunter in die Stadt und zurück in die Zivilisation nehmen.

**Infos:** Weglänge ca. 4 Kilometer, Höhenmeter: 140 m; Gehzeit: ca. 1½ Stunden

## Medizinische Tipps.



KOLUMNE VON  
MONIKA BARTL

DGKP / WUNDMANAGERIN

Heilpflanzen finden auch im Gesundheitsbereich ihre Anwendung. Bestimmt fällt jeder oder jedem von uns sofort ein Hausmittel ein, auf das sie oder er bei der Linderung kleinerer Wehwechen schwört.

"Für alles ist ein Kraut gewachsen!" heißt es im Volksmund. Immer schon haben Menschen Blätter, Blüten, Früchte und Wurzeln gesammelt. Hippokrates, als Begründer der abendländischen Medizin, beschrieb erstmals in Europa zahlreiche Heilpflanzen. In unserer stressigen Zeit ist das Wissen um die Pflanzenheilkunde und ihre gesundheitsfördernde Wirkung etwas in Vergessenheit geraten.

Die Zubereitungs- und Anwendungsart ist abhängig davon, wie die Wirkstoffe der Heilpflanzen am besten freigesetzt werden. Für die Wirksamkeit sind die in Kräutern enthaltenen ätherischen Öle und bioaktiven Substanzen verantwortlich. Dabei handelt es sich um hochkonzentrierte pflanzliche Bestandteile die hochwirksam und mit Respekt zu behandeln sind. Es ist anzuraten, auf die Worte Paracelsus' (Schweizer Arzt 1493-1541) zu hören: „Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei.“

Zur Hautpflege finden reine ätherische Öle Anwendung als Bade- und Körperöl. In Sprays und Aromalampen sorgen sie als Raumbeduftung für eine Wohlfühlatmosphäre. Bei Massage und Pflege (z.B. zur Inhalation, für Wickel und Umschläge) werden sie für ihren unterstützenden Effekt geschätzt. Je nach Heilkraut will man sich neben ihrem Duft auch ihre pflanzlichen Inhaltsstoffe zunutze machen.

Im Körper lösen diese biochemische Vorgänge aus, die Beschwerden lindern und die Heilung von Krankheiten unterstützen können. Sogar eine antibakterielle Wirkung sagt man ihnen nach. Jedoch ist die Studienlage diesbezüglich noch nicht ausreichend gesichert. Ätherische Öle in höheren Dosen angewendet, sind fast immer reizend und gesundheitsschädlich, auch Allergien sind möglich.

Die Aromaöl-Behandlung sollte daher lediglich unterstützend zum Einsatz kommen und mit einem Arzt abgeklärt werden.



## Fit im Alter: So wichtig ist Bewegung.

TEXT: GEORG AMSCHL

**Ein fortgeschrittenes Alter ist kein Grund, körperlich inaktiv zu werden. Im Gegenteil: Ausreichend Bewegung ist der Schlüssel zu starken Knochen und Gelenken.**

Wer träumt nicht davon, lange fit und gesund zu bleiben? Doch im Laufe der Jahre baut unser Körper immer weiter ab. Es zwickt und schmerzt, Muskeln bilden sich zurück und die Gelenke versteifen. Diese ganz natürlichen Alterserscheinungen führen bei vielen Senioren dazu, dass sie körperliche Anstrengung gänzlich vermeiden. Ein Teufelskreis: Denn nur, wenn der Körper durch aktives Training gefordert und gefördert wird, kann Abbauerscheinungen effektiv entgegengewirkt werden. Bewegung und Sport bilden damit wichtige Bausteine, um auch im Alter fit, belastbar und gesund zu bleiben.

Muskelschwund, mangelnde Beweglichkeit, kognitiv-motorische Defizite und Probleme mit der Balance schränken die Selbständigkeit im Alter enorm ein und sind oft die Ursache für folgenschwere Stürze. Ein gezieltes Training mit geeigneten Trainingsgeräten und den passenden Konzepten reduziert die Ursachen und wird folglich das Leben vieler Senioren positiv verändern.

### Einfache Bewegungen statt Leistungssport

Die Vorstellung von körperlicher Ertüchtigung im Alter macht vielen Senioren im ersten Moment Angst. Denn in der Generation Sportmuffel treiben selbst junge, energiegeladene Erwachsene immer weniger Sport. Ältere Menschen sollten sich davon jedoch nicht abschrecken lassen und von dem Gedanken befreien, dass es hier um sportliche Höchstleistungen geht. Viele gesundheitsfördernde Aktivitäten können ganz einfach in den Alltag integriert werden. Wer den täglichen Einkauf statt mit dem Auto, mit dem Fahrrad erledigt, kann ohne große Anstrengung 15 Minuten täglich trainieren.

Auch Treppensteigen sowie Arbeiten rund um Haus und Garten zählen als moderates Training. Spazierengehen oder Gymnastik, Schwimmen oder Tanzen – die Möglichkeiten für Senioren, aktiv zu bleiben, sind zahlreich. Ein ausgewogener

Trainingsplan trainiert neben Ausdauer und Kraft, auch den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit. Schon zweieinhalb Stunden pro Woche genügen für einen positiven gesundheitlichen Effekt. Zwei Mal die Woche empfiehlt sich zusätzlich ein gezieltes Training zur Muskelstärkung und Gleichgewichtsförderung.

### Neuer Trainingsraum ab Herbst

Derzeit wird im Erdgeschoß der VITALITY Residenz Am Kurpark ein neuer Trainings-Therapieraum adaptiert und neu eingerichtet. Dieser „Fitnessraum“ wird für alle Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz gratis – nach einer Einschulung durch Therapeuten oder Sportwissenschaftlern – zugänglich sein. Der Fitnessraum wird mit speziellen für ältere Menschen geeigneten, mit Druckluft betriebener Trainings- und Fitnessgeräten ausgestattet sein.

Die Firma HUR stattet seit vielen Jahren weltweit Senioreneinrichtungen mit modernsten und wissenschaftlich getesteten Geräten aus. Das Unternehmen wurde 1989 an der Technischen Universität Helsinki gegründet. Die Trainingsgeräte sind das Ergebnis wissenschaftlich fundierter Produktentwicklung in Zusammenarbeit mit verschiedenen Universitäten und führenden Fachexperten im Bereich Physiologie und Biomechanik aus aller Welt.

### Leichte und einfache Bedienbarkeit

Berührungslos erfolgt die Registrierung per Chip. Das personalisierte Trainingsprogramm wird geladen und passt alle Einstellungen wie Sitzhöhe, Rückenlehne, Hebelarmlänge automatisch an. Leicht verständliche Anweisungen werden über einen großen, einfach zu bedienenden Touchscreen angezeigt. Senioren können so völlig unabhängig und individuell trainieren.



### Neuer Trainingsraum.

Visualisierung des neuen Trainingsraums der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien

ab Herbst 2020

## Ausflug nach Reichenau.



Der erste Ausflug nach den Corona-Lockerungsmaßnahmen führte Anfang Juli nach Reichenau an der Rax. In einer kleinen Gruppe genoß man es, Reichenau mit seinem wunderbaren Kurpark und dem Schloss zu erkunden.

## Kurpark Reichenau.



1892 wurde der Kurpark Reichenau vom Landschaftsgärtner Franz Erban angelegt. Die künstliche „Lenau-Insel“ und die schattigen verschlungenen Parkwege machten den Park zu einem beliebten Treffpunkt der Reichenauer Sommergesellschaft.

## Schloss Reichenau.



Das Schloss Reichenau wurde im Jahr 1256 erstmals urkundlich erwähnt, als adelige Dienstleute die Eigentumsrechte erwarben. Die letzte Eigentümerin Margarethe Bader-Waissnix errichtete im Jahr 1992 eine Stiftung zu Gunsten der Gemeinde Reichenau. Im Jahre 2004 wurde dort eine große Eisenbahnausstellung zum Jubiläum „150 Jahre Semmeringbahn“ gezeigt.

## Hollersaft.



Der Hollersaft: eine Vitaminbombe. Den hat man im Tageszentrum der Residenz selbstgemacht. Die Holunderblüten sind reich an gesundheitsfördernden Pflanzeninhaltsstoffen, wie Vitaminen und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken.

## Eismarillenknödel.



Und nach so vielen Entbehrungen muss man sich auch mal etwas gönnen: einen Eismarillenknödel. Die Spezialität von „Wiens berühmtestem Eissalon“ wurde von Kurt Tichy senior 1967 erfunden. Dieser ließ sich den Eisknödel sogar patentieren.

## Zitronenkuchen.



Nach langer Zeit konnte man nun endlich wieder einmal gemeinsam Kuchen backen. Dieses Mal stand ein Zitronenkuchen auf dem Programm der backfreudigen Damen und Herren aus der VITALITY Residenz Am Kurpark Wien. Erfrischend und saftig ist so ein Zitronenkuchen und gar nicht so aufwendig. Aber wie immer gibt es nur ein Problem: Kaum ist er gebacken, ist er auch schon wieder aufgeessen.



Wien

13  
RESIDENZ  
SPIEGEL

  
**VITALITY  
RESIDENZ**  
Am Kurpark  
Wien



**Jutta  
Jankovic**

Ihre Ansprechpartnerin  
in der VITALITY Residenz  
Am Kurpark Wien

Tel. 01 / 68081-0  
jutta.jankovic@  
seniorenresidenzen.co.at

 Anerkannte Einrichtung nach den  
Förderrichtlinien des Fonds Soziales Wien,  
gefördert aus Mitteln der Stadt Wien.



## Vital mit gesunder Kost.

**Seit 1. März 2020 hat die VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck eine neue Küchenleiterin, Christine Maria De Aisa. Sie ist eine Verfechterin der frischen, regionalen Küche und damit ein wahrer Glücksgriff für die Residenz.**

TEXT & FOTOS:  
 CARMEN WACHTER-STOFFANELLER

Denn eine ausgewogene, gesunde Ernährung ist der Schlüssel zu mehr Lebensqualität und Vitalität für Senioren. Christine Maria setzt sich intensiv mit Lebensmitteln und deren Inhalten und Herkunft auseinander. Ältere Menschen benötigen eine Kost, die den Körper mit allem Notwendigen in der richtigen Menge versorgt. Ist dies nicht der Fall, besteht die Gefahr, Vitalität und Leistungskraft zu verlieren. Zudem vermag eine gesunde Ernährung die Alterungsvorgänge hinauszuzögern.

### Früh übt sich.

In den 70ern im Hotel ihrer Großeltern in Leutasch aufgewachsen, wurde ihr die Liebe zu Nahrungsmitteln schon als kleines Mädchen in den Schoß gelegt. Damals kamen die Lieferanten noch mit einem Lkw zu den Hotels. Gemüse, Obst, Fleisch und anderes wurde so direkt ausgewählt. Ihre Oma war die Küchenchefin im Hotel und die kleine Christine durfte sie begleiten, wenn sie in das Innere des Lkw's stieg um auszuwählen, was sie kaufen wollte. Sie erinnert sich an den Obst- und Gemüsehändler mit seinem tollen Obst und Gemüse aus aller Herren Länder. Stets wurde sie mit einem guten Apfel oder Ähnlichem beschenkt.

Lieblingsaufenthaltsort war natürlich das Reich ihrer Oma, die Küche. So begann sie nach der Ausbildung zur Bildhauerin eine Kochlehre. Lange Zeit sollte sie danach nicht mehr professionell kochen. Sie wurde Mama von vier Kindern und erstellte mit ihrem Mann Gastronomiekonzepte.

### Kochen in Bella Italia.

Im Jahr 2001 übersiedelte sie mit vier Kindern in die Toskana, in die Nähe von Florenz und begann dort wieder zu kochen.

Die ersten zwei Jahre unterstützte sie auf einem Reiterhof die schon in die Jahre gekommene Köchin Nara und lernte so vieles über die toskanische Küche. Doch nach einem Jahr verstarb Nara leider und Christine übernahm ihre Stelle. Nebenbei baute sie Gemüse aller Art und Oliven an.

Anschließend pachtete sie mit ihrer Familie einen wunderschönen Campingplatz am Bolsenasee mit einem feinen Restaurant. Sie liebte es, dort für die Gäste zu kochen und bald kamen viele von auswärts. Drei Jahre später engagierte sie ein erfolgreicher Avvocato, um für seine illustren Gäste aus nah und fern zu kochen. Dario Fo, Sophia Loren, Zubin Meta und viele andere waren im Hause des Avvocatos in Florenz zu Gast.

### Kunst und Genuss in Tirol.

Seit 2009 arbeitet sie wieder als Küchenleiterin in Tirol und kreiert auf Wunsch themenbezogene Buffets oder kulinarische Performances, z.B für Slowfood, die Architektenkammer, Landhaus 2 oder das Kunstfestival Iglar Art und lebt so ihre Liebe zum Kochen, der Musik und der Kunst aus.

### Frischer Wind in der Residenz.

Seit einigen Monaten nun ist sie glücklich für die Menschen in der Residenz Veldidenapark zu kochen. Sie kocht gesund, frisch und regional und immer öfter gesellen sich zur österreichischen Küche auch italienische Gerichte. Die Bewohner sind sehr erfreut über diese Abwechslung, wenngleich sie immer wieder mal nachfragen, was diese Gerichte eigentlich sind. So steht sie im ständigen Austausch mit den Bewohnern, erklärt ihnen die italienischen Speisen und fragt nach den Lieblingsgerichten, die sie bald danach den Bewohnern offeriert.

## Fleisch und Fisch.



Fleisch bezieht die Küchenchefin von Metzgern aus dem Tiroler Oberland, die Wert auf Qualität legen. Fisch kauft sie dort ein, wo sie sich sicher ist, dass die Tiere gesund heranwachsen. Am liebsten bereitet sie Fische aus heimischen Gewässern zu.

## Regionale Produkte.



Maria De Asia sagt, dass man schmeckt, woher was kommt, wer es gesät hat, wer es gepflegt hat, wie die Lebensmittel zu uns kommen. Sie bezieht Obst, Gemüse und Salat soweit wie möglich von den umliegenden Bauern und achtet auf Regionalität.

## Mit Liebe gekocht.



„Meine Liebe zum Kochen, entspringt meiner Dankbarkeit, in einer Region geboren zu sein, wo wir mit soviel bunter Vielfalt beschenkt sind. Wie erfüllend ist es, mit solchen Nahrungsmitteln kochen zu können. Ich möchte die Geschichte von Nahrungsmitteln kennen und wissen, woher sie kommen. Ich stelle mir gern die Menschen vor, die sie angebaut und geerntet haben“, erzählt die Küchenchefin.

## Bilderausstellung.



Bereits als Kind malte der gebürtige Kärntner Gerald Saringer. Aufgewachsen auf einem Bergbauernhof, musste er täglich einen herausfordernden Schulweg bewältigen. Seine große Liebe für die Natur spiegelt sich in seinen Gemälden wider.

## Landestheater.



Kurz vor dem sogenannten „Lockdown“ gastierte das Tiroler Landestheater mit einem kleinen, feinen, aber großartigen Konzert in der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck. Die Solisten begeisterten Bewohner und Gäste. Zugabe erwünscht!

## Neue Direktorin.



Mag. Sarah Waldner MSc ist seit Dezember 2019 die neue Direktorin der VITALITY Residenz Veldidenapark Innsbruck. Im Zillertal aufgewachsen, absolvierte sie nach der Schule eine Ausbildung zur Hotel- und Tourismuskauffrau. Anschließend studierte sie Betriebswissenschaft und leitete eine Rehabilitationsklinik. Sarah Waldner lebt mit ihrem Mann, zwei Töchtern und Hund in Sistrans. Willkommen im Team!



Innsbruck

15  
RESIDENZ  
SPIEGEL

VITALITY  
RESIDENZ  
Veldidenapark  
Innsbruck



Mag.<sup>a</sup>  
Carmen  
Wachter-Stoffaneller

Ihre Ansprechpartnerin  
in der VITALITY Residenz  
Veldidenapark  
Innsbruck

Tel. 0512 / 5302  
carmen.wachter-  
stoffaneller@  
seniorenresidenzen.co.at



## ... und es lag Rosenduft in der Luft ...

VON SIMONE PFEIFFER

Bei herrlichem Badewetter feierten die Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz Mirabell Salzburg auch dieses Jahr das traditionelle Sommerfest, das heuer ganz im Zeichen der Königin der Blumen: der Rose stand.

„Blumen sind das Lächeln der Erde“, sagte einst der US-amerikanische Philosoph und Schriftsteller Ralph Waldo Emerson über die bunte Welt der Flora. Vor allem aber zaubern sie ein Lächeln ins Gesicht, so sehr erfreuen wir uns an ihnen. So entschied man sich in der Residenz Mirabell Salzburg dieses Jahr, das traditionelle Sommerfest mit allen Sinnen der Rose zu widmen.

### Ganz im Zeichen der Rose

Unter dem schattigen Kastanienbaum im Garten erwartete die Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz Mirabell Salzburg mit Rosenblätter dekorierte Tische und eine hausgemachte Rosen-Bowle mit Erdbeeren und Pfirsichen als erste Gaumenfreude. Für die musikalische Untermalung des Festes



sorgten währenddessen die Salzburger Jazzlegende Adi Jüstel und seine Swing Allstars, die heuer schon zum zweiten Mal beim Sommerfest der Residenz Mirabell begeisterten. Auch der Verkaufsstand mit Handgefertigtem der „Fleißigen Bienen“, deren Erlöse an die Mobile Kinderkrankenhilfe MOKI gehen, war wieder mit dabei.

Nachdem sich alle im Garten eingefunden hatten, begrüßte Direktorin Mag. Barbara Volgger die Anwesenden mit einer herzlichen Eröffnungsrede und wünschte einen genussvollen Nachmittag. Für diesen sorgte neben der Getränkebar auch das Küchenteam um Martin Leue, das sich wieder einmal mit seinem sommerlichen Buffet selbst übertraf: Fingerfood und Feinstes vom Grill wurden hier geboten. Als süßer Abschluss gab es zweierlei Schokoladenmousse mit kandierten Rosenblättern – ein Dessert, das dem Gaumen vollends schmeichelte.



Gewinnen konnte man beim diesjährigen Sommerfest übrigens auch: Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Residenz Mirabell gestalteten eigenhändig für alle Anwesenden Rubbellose, die „rosige Preise“ mit sich brachten. Die beiden Hauptgewinne – Rosenschokolade von Berger Feinste Confiterie – zogen zwei Herren des Hauses. Die anderen Teilnehmenden mussten jedoch nicht mit leeren Händen das Fest verlassen, denn Trostpreise standen parat. Und am Ende des Abends erhielt jede und jeder Anwesende eine Rose als Geschenk mit auf den Weg.



## Schokoladenmousse.



Eine Augenweide waren die Desserts beim Sommerfest, die Küchenchef Martin Leue und sein Team zubereitet hatten. Ein süßer Abschluss aus zweierlei Schokoladenmousse mit kandierten Rosenblättern ließ die Herzen der Bewohner höher schlagen.

## Rosige Preise.



Rosa war die Farbe des Sommerfestes in der Residenz. So war es kein Wunder, dass die eigenhändig angefertigten Rubbellose „rosa“ waren. Die beiden Hauptgewinne – Rosenschokolade von Berger Feinste Confitserie – zogen zwei Herren des Hauses.

## Fleißige Bienen.



Auch die „Fleißigen Bienen“ boten dieses Jahr ihre hochwertigen und selbstgemachten Handarbeiten zum Verkauf feil. Man nutzte die „Coronazeit“ produktiv und nähte, strickte und häkelte, was das Zeug hielt. Und das Ergebnis konnte sich wahrlich sehen lassen. Der Erlös aus dem Verkauf ging dieses Jahr zu Gunsten des Vereins der Mobilen Kinderkrankehilfe MOKI in Salzburg.

## Erstes Konzert.



Ein Lichtblick nach der langen Zeit ohne Veranstaltungen, aus bekanntem Grund, war das Konzert Ende Juni mit Frau Prof. Kim-Ozim (Violine) und Frau Kliuzaite am Flügel. Zu hören gab es Musik von Schubert, Dvorak und Franz Kreisler.

## Geburtstagsfeier.



Mit Abstand war es die beste Geburtstagsfeier der letzten Monate. Mit Abstand und Maske feierte man im Wintergarten der Residenz Mirabell die Geburtstage des letzten Quartals – natürlich durften eine Schokotorte und ein Glas Sekt nicht fehlen.

## Den Sommer herbeisingen.



Da der heurige Sommer noch nicht so recht in die Gänge gekommen ist, entschloss man sich Anfang Juli den Sommer einfach herbei zu singen. Frau Meißnitzer und Frau Krug sangen sommerliche Weisen und wurden musikalisch begleitet von Mag. Eibensteiner (Klavier) und von Prof. Riedmann (Klarinette). Es war ein rundum gelungener sommerlicher Nachmittag in der Residenz Mirabell.



Mag.<sup>a</sup>  
**Barbara  
Volgger**

Ihre Ansprechpartnerin  
in der Residenz Mirabell  
in Salzburg

Tel. 0662 / 86910  
barbara.volgger@  
seniorenresidenzen.co.at

# Spitze Feder.

## Gartenzeit.

Und was haben Sie so alles gemacht während des sogenannten „Lockdowns“? – Eigentlich war ich ja froh einen Garten zu haben. Da kann man die Zeit gut und entspannt überstehen. Einige Bücher warteten schon gelesen zu werden. Stille. Ruhe. Vogelgezwitscher. Und nur das Plätschern des kleinen Springbrunnens im Garten. Einfach herrlich ist diese Vorstellung. Wobei – die Betonung liegt auf „Vorstellung“.

Die Realität. Im gleichen Tempo wie die Wirtschaft heruntergefahren worden ist, haben meine lieben Nachbarn ihre Rasenmäher hochgefahren zum „Grande Concerto“. Besonders reizvoll, wenn dies mehrere Nachbarn gleichzeitig tun. Adieu, du geruhige Zeit.

Die nachbarlichen, wilden Blumenwiesen werden mit schwerem Gerät zu einem englischen Golfgrün vergewaltigt. Der liebe – ach so umweltbewusste – „Tesla-Fahrer“, der einen sonst fast geräuschlos bei der Garageneinfahrt überfährt, steuert dafür seinen benzinbetriebenen Rasentraktor über sein herrschaftliches 500 Quadratmeter großes Anwesen, um seinem Rasen einen sommerlichen Haarschnitt zu verpassen.

Der Bürohengst auf der anderen Seite wurde auch aus dem Stall gelassen und hat scheinbar seine elektrische Heckenschere wiedergefunden. Der längst überfällige Schnitt der Hecke wird unter den lauten Kommandos der lieben Gattin in Angriff genommen, die nun versucht den Lärm des Rasenmähers und der Heckenschere zu übertönen. Ach, wie ich diese Coronazeit liebe! – Und das alles nur wegen eines kleinen Virus.

Und dann ist es plötzlich still. Abendliche Ruhe ist eingeleitet. Unsereiner richtet es sich in der abendlichen Sonne bequem mit einem Buch und einem Glas Wein im Liegestuhl ein. – Wer nun glaubt es wendet sich alles zum Guten, hat die Rechnung ohne automatischen Rasensprenger gemacht – pffft – pffft – pffft – pffft ...

Mit lieben Grüßen aus dem Gartenparadies  
Ihr

# Rätsel.

## Sudoku.

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

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

## Karikatur.



Edler Wettbewerb?  
Oder doch strenges Maßnehmen?  
Zeichnung von Inge Gänßle

## Finden Sie den Unterschied.



Betrachten Sie die beiden Bilder genau. Im unteren Bild sind fünf Fehler versteckt.

## Impressum.

### „Residenz Spiegel“, Ausgabe 18 / August 2020

HERAUSGEBER: VAMED CARE gemeinnützige Betriebs-GmbH  
A-1100 Wien, Fontanastraße 10; Tel. 01/680 81-507; Fax: 01/680 81-700;

redaktion@seniorenresidenzen.co.at  
www.vitalityresidenz.at

FN 521629b ATU 74955603

REDAKTION: Mag. Georg Amschl (Chefredakteur/Wien), Mag. Maurizio Cirillo (Wien), Mag.ª Alexandra Raidl (Wien), Mag.ª Carmen Wachter-Stoffaneller (Innsbruck) und Mag.ª Simone Pfeiffer (Salzburg)  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge (Kolumnen, etc.) müssen nicht die Meinung der Redaktion wieder geben.

ANZEIGENVERWALTUNG: Tel. 01/680 81-507; redaktion@seniorenresidenzen.co.at

FOTOS: amschl, MC, Unterkreuter, Raidl, Pfeiffer, Wachter-Stoffaneller, Renate Stigler, Burgi Fuchs, Stadt Wien (Christian Fürthner), Galerie nächst St. Stephan Rosemarie Schwarzwälder (Franz Schachinger, Markus Wörgötter), Belvedere (David Payr), Wientourismus (Lois Lammerhuber), Inge Gänßle, AdobeStock, pixabay.com, Archiv VAMED CARE, Archiv SRgB, privat

ERSCHEINT: 3x pro Jahr (April/August/Dezember)

LAYOUT & GRAFIK: creative-koepfe.at (Salzburg), MC

DRUCK: Medienfabrik Graz

AUFLAGE: 5.000 Stück

# Rund um den Globus.



## „TikTok hat mein Leben gerettet“

England. – Tik was? Rund 800 Millionen Menschen weltweit tummeln sich auf der derzeit ziemlich angesagten Internet-Plattform. Vor allem junge Nutzer lieben es hier Tanzeinlagen in kurzen Videoclips von sich selbst online zu stellen. Die Schauspielerin Judi Dench (85) hat durch ihren Enkel Sam (22) die Social-Media-Plattform für sich entdeckt. – „Es hat mein Leben gerettet“, ist sich Dench sicher. Es habe ihr geholfen in der unsicheren Zeit des „Lock-downs“ zurechtzukommen. „Du wachst auf und fragst dich, welcher Tag heute ist, und dann fragst du dich welches Datum es ist“, so die Oscar-Preisträgerin. „Ich musste all diese Bewegungen proben. Glaubt nicht, dass das einfach nur so geht“, lacht sie.

## YouTube-Kochstar mit 79

Mexiko. – An manchen Tagen müssen Sie nur einen süßen, älteren Mann beobachten, der glücklich in seiner Küche kocht, um sich daran zu erinnern, dass es immer noch Gutes auf der Welt gibt. Nachdem „Onkel Charly“ (79) seine Arbeit wegen der Pandemie verloren hatte, beschloss er, eine eigene Kochshow zu starten. Anstatt sich selbst zu bemitleiden, bat er seine Tochter und seinen Enkel um technische Hilfe und begann, seine Küche zu filmen. Tito Charlays Kochshow wird jeden Sonntag auf YouTube ausgestrahlt. Schauen Sie einfach einem Mann zu, der so leidenschaftlich begeistert von dem ist, was er tut. Es ist eine Freude ihn zu sehen.

## Soziale Begleitung.



Gerade in herausfordernden Zeiten möchten wir die Aufmerksamkeit auf die täglichen Leistungen lenken, die das Team der Sozialen Begleitung vollbringt. Sie fördern und unterstützen die geistigen sowie körperlichen Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner bestmöglich. Das Arbeitsfeld ist breit und reicht vom Gedächtnistraining, Gruppen- und Einzelvalidation, Musizieren und Kochen, bis hin zu Bewegungsgruppen, kreativem Gestalten und Ausflügen. Dabei stehen Menschlichkeit, Herzlichkeit und Einfühlungsvermögen im Vordergrund. „Es bereitet uns große Freude den Bewohnerinnen und Bewohnern ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern“, so Karin Unterkreuter, Leiterin des Teams in Wien.

# VAMED VITALITY WORLD GESCHENKKARTE

## DIE PERFEKTE GESCHENKIDEE

Flexibel einlösbar, für zahlreiche Leistungen, gültig in allen Thermen- und Gesundheitsresorts der VAMED Vitality World.

Auch als Premium Geschenkkarte, veredelt mit Swarovski Kristallen verfügbar. **Erhältlich in allen 9 Resorts und online auf [shop.vitality-world.com](http://shop.vitality-world.com).**





## „So viel Eigenständigkeit wie möglich, so viel Betreuung wie gewünscht.“

Jeder Mensch hat seine Philosophie und sein eigenes Lebenskonzept. Wir haben dafür Verständnis und das geeignete Zuhause. Wir haben uns zum Ziel gesetzt Ihrem Leben Freiraum zu geben. Freiraum, Ihre Ideen, Wünsche und Träume zu verwirklichen. Menschen, die sich für ein Leben in den VITALITY Residenzen entscheiden, entscheiden sich bewusst für ihre Eigenständigkeit, ihre persönliche Freiheit. Die VITALITY Residenzen sind Wohlfühloasen für aktive Seniorinnen und Senioren, die ein großzügiges Ambiente mit einem Hauch Extravaganz bevorzugen und die Annehmlichkeiten eines breitgestreuten Angebots schätzen.

### Wohnen wie im Hotel

Sie wohnen in großzügigen Apartments von 30m<sup>2</sup> bis 90m<sup>2</sup> und genießen den Komfort eines Hotels. Je nach Bauart haben die Apartments eine Loggia, einen Balkon, eine Terrasse oder einen Gartenanteil. Die Residenzen verfügen u.a. über ein Restaurant, Café, Theater, Bibliothek, Vortrags- und Clubräume, Schwimmbad, Sauna, Fitnessraum, verschiedene Freizeiträume, eine Kapelle oder einen Einkaufsladen. Außerdem stehen Tiefgaragenplätze und eigene Kellerabteile zur Verfügung.

  
**VITALITY  
RESIDENZ**  
Am Kurpark  
Wien

Fontanastraße 10  
1100 Wien

Tel. 01/ 680 81  
amkurpark@seniorenresidenzen.co.at

wien.vitalityresidenz.at

  
**VITALITY  
RESIDENZ**  
Veldidenapark  
Innsbruck

Neuhäuserstraße 5  
6020 Innsbruck

Tel. 0512 / 5302  
veldidenapark@seniorenresidenzen.co.at

innsbruck.vitalityresidenz.at