

# EINE FÜR ALLE

Unser Hausmagazin - für alle Bad Reichenhaller

**Hat schöne und auch herausfordernde Seiten:  
Unser Schwerpunktthema Alter(n)**



**Ob beim Sommerfest im Marienheim oder bei gemeinsamen Betätigungen in der Wisbacherstraße oder in Kirchberg: Immer sind Jung und Alt mit viel Freude dabei!**

## KIRCHBERG

Einrichtungsleiter und Gerontologe Andreas Büchner über das Alter

Seiten 10, 17, 19

## MARIENHEIM

Johanna Suhrer und Natascha Maltan: Karriere in der Altenpflege

Seiten 6, 7

## WISBACHERSTRASSE

„Ich denke auch im Alter positiv“ - Gastautor Josef Späthling aus Augsburg

Seite 4

# Vorwort

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

in früheren Zeiten wurde das Altern einerseits mit körperlichem sowie geistigem Verfall und der Nähe zum Tod in Verbindung gebracht – also negativ bewertet. Anderer-

seits wurden alte Menschen in hohem Maße verehrt. Ihre Meinung war bei Entscheidungen, ob in der Familie oder im öffentlichen Leben aufgrund der Erfahrung durchaus gefragt. Abhängig von der körperlichen Kraft und ihrer Fähigkeit, im Beruf

weiterzuarbeiten, nutzten frühe Gesellschaften die besondere geistige, spirituelle Entwicklung der Alten. Diese alten Menschen galten gemeinhin als weise.

Die Zweideutigkeit des Alterns hat im Laufe der Zeit dazu geführt, dass der Stellenwert alter Menschen einer deutlichen Wandlung unterlag. Nach wie vor verbinden die Menschen das Altern mit zunehmender Zukunftslosigkeit, Krankheit und dem Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden. Vor allem die Jüngeren unter uns möchten sich möglichst wenig mit dem Thema „Altern“ auseinandersetzen. Die Last des Alterns wird in unserer Leistungsgesellschaft als Bedrohung oder Krise empfunden. Kaum jemand schätzt die Reife und die Fähigkeit, das eigene Leben zu reflektieren und damit den

persönlichen Lebenssinn für sich zu gewinnen. Viele Wissenschaftler und Mediziner versuchen mit hohem Aufwand Mittel zu finden, die dem Altern entgegenwirken – bisher erfolglos. Noch ist das Altern ein fortschreitender Prozess, der sich - Gott sei Dank - nicht aufhalten lässt.

Aber unsere Gesellschaft muss wieder lernen, umzudenken und eine optimistischere Sichtweise zum Altern gewinnen. Es gibt vielerlei Aufgaben für ältere Menschen, wir müssen sie nur in Anspruch nehmen. Wir

brauchen die Erfahrungen der Älteren in allen Lebensbereichen. Es liegt an jedem Einzelnen, sein Potenzial in jeder Phase des höheren Lebensalters zu nutzen.

Für uns Einrichtungsleiter ist es von besonderem Interesse, wie unsere Bewohnerinnen und Bewohner im Seniorenwohnen Bad Reichenhall auch mit neunzig und mehr Lebensjahren noch ein weitgehend autonomes Leben führen können.

Was unser Redaktionsteam zum Thema „Altern“ zusammengetragen hat, lesen Sie in dieser Ausgabe „Eine für Alle“.

*Ihre Einrichtungsleitungen vom Seniorenwohnen Bad Reichenhall*

*Andreas Büchner und Lutz Reichert*



# Inhaltsverzeichnis

- 2 Vorwort der Einrichtungsleiter Andreas Büchner und Lutz Reichert
- 4 Der 81-jährige Josef Späthling denkt auch im Alter positiv
- 6 Johanna Suhrers Aufgabenbereich als Pflegedienstleiterin ist sehr groß
- 7 Wohnbereichsleiterin Natasha Maltan trägt gern Verantwortung
- 8 Gedanken zum Alter von Ursula Wustrack  
Margarete Seehuber und Walter Heinlein feiern GEMEINSAM im Alter!  
Gedicht: Der Schmetterling
- 9 Seniorenbeirätin Ingrid Vollert: „Freuen wir uns über das Altwerden!“
- 10 Andreas Büchner: Das Alter, Teil 1: Wann ist „Alt“?
- 11 Gute Laune beim Sommerfest in Kirchberg
- 12 Gebet einer Nonne
- 13 Fröhliche Kinder und strahlende Senioren beim Sommerfest im Marienheim
- 14 Tipps für Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter
- 15 Veranstaltungshinweis: Nach Österreich und Amerika mit den Philharmonikern
- 16 Die deutsche Jazzlegende Abbi Hübner: Auf der Bühne bis ins hohe Alter
- 17 Andreas Büchner: Das Alter, Teil 2: Soziales Altern als Reifungsprozess
- 18 Bewohner des Seniorenwohnens Wisbacher Straße in Aktion
- 19 Andreas Büchner: Das Alter, Teil 3: Körperlich und geistig gesund ins Alter
- 20 Regelmäßige Angebote, Höhepunkte in unseren Einrichtungen
- 22 Erika Güttler genießt ihre Möglichkeiten des Alterns  
Veranstaltungshinweis: Stimmungsvolles Orgelkonzert mit Markus Hanke
- 23 Andreas Prediger und Adolf Mayer im Marienheim: Leidenschaft fürs Malen
- 24 Seniorensorgeerin Doris Müller über das Alter(n) in Würde
- 25 Gitta Heißenberg akzeptiert die Einschränkungen durch das Älterwerden
- 26 Die Kochgruppe im Marienheim ist seit einem Jahr in Aktion
- 28 101 Jahre sind für Edeltraud Schack kein Grund zum Jammern
- 30 Dr. Volker Kiechle über Gefäßgesundheit
- 31 Die Klasse 6d des Karls Gymnasiums mit toller Show zu Gast in Kirchberg
- 32 Feuerwehrübung in Kirchberg: Gut gerüstet für den Ernstfall  
Gedicht: Libellentanz
- 33 Franz Xaver Koch hat den Steinhaufen in der Wisbacher Straße „geschafft“
- 34 Auftritt des Chors „Schräglage“ in Kirchberg: „Bitte wiederkommen!“
- 35 Editha Steiner fühlt sich in ihrem Altersnest rundum zufrieden
- 36 Rätselecke
- 38 Kontaktdaten
- 39 Impressum
- 40 Schöne Aussichten

# „Ich denke auch im Alter positiv“

## Der 81-jährige Josef Späthling macht sich so seine Gedanken

**Alter** meint den Ist-Zustand.

**Altern** heißt der Prozess der Veränderungen im Lauf des Lebens.

**Altsein** bedeutet: Ich kann nicht mehr so wie früher; alles wird langsamer, ich bin gebrechlich (gehe am Stock seit zehn Jahren, aber man gewöhnt sich daran), ich muss regelmäßig Medikamente schlucken (Blutdruck, Cholesterin etc.), geliebte Menschen sind schon

verstorben, haben mich verlassen oder wohnen weit weg, ich bekomme kaum noch Besuch.

Erhard Blank spricht von „Vitamin Z. Um nicht zu verknöchern, bedarf es im Alter weit mehr als in der Jugend der Zärtlichkeit“. Das sind die Schattenseiten, sie dämpfen

wie düstere Wolken die Stimmung.

Aber jede Medaille hat zwei Seiten! Nichts ist von Dauer, alles kann sich ändern, (gelegentlich) auch zum Guten. Ein Kind hat Angst vor Blitz und Donner. Ich erschrecke zwar noch, aber gelassen denke ich, die Wolken verziehen sich schon wieder. Die Sonne existiert eigentlich immer, auch wenn wir sie gerade nicht sehen können. Regen ist ärgerlich, wenn ich keinen Schirm dabei habe, der Gärtner aber freut sich, weil er nicht gießen muss und seine Pflanzen doch gedeihen. Es ist immer so, wie ich darüber denke, positiv oder negativ. Und wenn ich schon die Wahl habe, denke ich lieber positiv, wünsche mir die bessere Alternative, dann fühle ich mich

gleich wohler dabei.

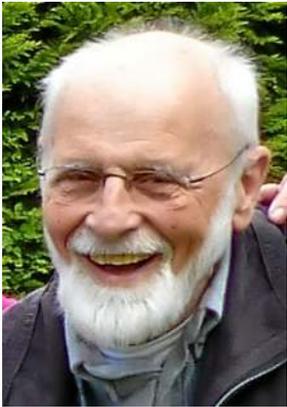
Sich ärgern macht krank! Man hat herausgefunden, dass Leute, die positiv denken, schneller wieder gesund werden, oder gar nicht erst krank werden (Autosuggestion, Selbstheilungskräfte).

Ich bin doch nicht allein auf der Welt. Wenn die Leute nicht zu mir kommen, muss ich die Initiative ergreifen, Ausschau halten nach neuen Mitmenschen, nach dem „Nächsten“ (im biblischen Sinn). Welche Gelegenheiten bieten sich an? Ich mache ein freundliches Gesicht. Ein Lächeln kostet mich nichts. Ich bin gespannt, ob der andere mich wahrnimmt, sich anstecken lässt und reagiert.

Also, mir geht es so, dass ich mich angesprochen fühle, wenn ein fremder Mensch lächelnd an mir vorbeigeht, das macht mich froh. Erst recht, wenn er mir freundlich begegnet, zum Beispiel in der Straßenbahn mir seinen Sitzplatz anbietet und überläßt.

Wenn ich am Ball bleibe, ergibt sich sogar ein Gespräch. Wenn es wiederholt geschieht, entsteht Vertrautheit.

Mein Vorteil ist, ich kann mich in jedes Alter hineindenken, das ich selber schon erlebt habe. Ein Andersherum ist schwer vorstellbar. Aber von Jüngeren kann ich lernen, wie sie mit Dingen umgehen, die es in meiner Kindheit noch nicht gab. Mit etwas Älteren kann ich Erfahrungen austauschen oder mitarbeiten (zum Beispiel im Ehrenamt), helfen bei Bedarf. Und mit noch Älteren kann ich reden, meditieren und philosophieren über Freud und Leid, über Liebe und Glück, über



die „letzten Dinge“ und den Sinn des Lebens. Jede Generation ist interessant. Zum Glück gibt es „Mehrgenerationentreffs“. Ich muss aktiv werden.

**„Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern“.**

*Coco Chanel*



**„Ein Lächeln kostet mich nichts.“** Josef Späthling im Kreis des Redaktionsteams

Die Gehirnforschung hat herausgefunden, dass die Nervenzellen bei Kindern bis zur Pubertät mit dem Wachstum neuer Verästelungen und Verknüpfungen im Gehirn die stärkste Aktivität aufweisen (Neugierprinzip, alles ist spannend, weil neu und zu lernen); dass aber der ältere Mensch durch Übung genauso lernfähig, geistig aktiv sein kann, wenn er neugierig bleibt für Neues, und sich nicht bloß auf dem ausruht, was er schon weiß und was er routinemäßig längst beherrscht.

(Ich muss nicht jeden Tag das Rad neu erfinden. Routine gibt mir Zeit, in der ich mich ausruhen kann, berechtigterweise auch auf Lorbeeren.

Ich nehme mir auch Zeit, zu meditieren und Ausschau zu halten nach Neuem, vielleicht Besserem, nach Wohlbefinden).

**Josef Späthling** (geb. 1935 in München) war zufällig zu Gast bei der Redaktionssitzung für das Hausmagazin „EINE FÜR ALLE“ und wurde von Redaktionsleiterin Ina Berwanger gebeten, einen Beitrag zum Thema „Alter(n)“, zu verfassen. Dieser kam freundlicherweise auch prompt per Post aus Augsburg.

**Dankeschön, Josef Späthling!**



# Ihr Aufgabenbereich ist sehr groß

## *Johanna Suhrer ist Pflegedienstleiterin im Marienheim*

**Sie ist eine Frau, die zupackt – und das ist auch gut so: Denn Johanna Suhrer, Pflegedienstleiterin im Marienheim, hat einen „sehr großen Aufgabenbereich“. Diesen stellte sie jüngst den Mitgliedern des Redaktionsteams vor.**



Zuständig für rund 54 Mitarbeiterinnen in Pflege und Sozialer Betreuung und die Vertretung von Einrichtungsleiter Lutz Reichert trage sie „viel Verantwortung“, berichtete Johanna Suhrer. Personal-Einstellungen und -Entlassungen gehörten ebenso zu ihrer Arbeit wie Mitarbeiteranleitungen, -überprüfungen und -Gespräche, Konzepterstellung, Materialbestellungen sowie „die große Aufgabe“ Dienstplanmanagement. Eine andere sehr umfangreiche Arbeit beschert Johanna Suhrer das Pflegestärkungsgesetz: „Statt 13 Blättern Pflegedokumentation für jeden Bewohner haben wir in Zukunft nur noch eines“, so die Pflegedienstleiterin. Was im Resultat positiv sei, da es weniger Zeit für die Bürokratie

und damit mehr Zeit für die Bewohner bedeute, wäre zunächst jedoch mit einem erheblichen Umstellungsaufwand verbunden, erklärte sie. Genau hinschauen heißt es für die Ainringerin, wenn sie die Wohnbereiche dahingehend überprüft, ob Abläufe geändert

oder optimiert werden müssen. Auch bei den von ihr durchgeführten Weiterbildungen, zum Beispiel zur Lagerung, zum Schmerzmanagement

oder zur Thromboseprophylaxe, achtet die Altenpflegerin mit einer Zusatzausbildung als Palliativ-Care-Fachkraft darauf, dass jeder Handgriff ihrer Mitarbeiterinnen sitzt. Dass sie diese auch aktiv oder passiv – durch Vorschläge – bei der praktischen Arbeit unterstützt, ist für die dynamische Johanna Suhrer selbstverständlich. Mit einer Tante und einer an Demenz erkrankten Großmutter auf dem elterlichen Hof aufgewachsen, hat die 28-Jährige Sinn und Herz für alte Menschen. „Es wird nie langweilig“, sagt Johanna Suhrer – und packt nach dem Feierabend im Marienheim bei Bedarf jederzeit noch daheim auf dem Hof mit an.

*Text und Foto: Ina Berwanger*

# „Ich trage gern Verantwortung“

*Wohnbereichsleiterin Natasha Maltan ist in der Altenpflege durchgestartet*

**„Ich mag meine Arbeit, weil ich gerne Verantwortung trage und mich gerne um Andere kümmere“, sagt Natasha Maltan, Leiterin des Wohnbereiches 2 im Marienheim. Die 25-Jährige mit dem strahlenden, selbstbewussten Lächeln hat in diesem Frühjahr erfolgreich ihre Prüfung zur Wohnbereichsleitung absolviert.**

Wenn sie durch die Gänge des Marienheims läuft, mit den Bewohnerinnen und Bewohnern oder den Kolleginnen und Kollegen spricht, sieht man ihr die Freude an der Arbeit deutlich an. Freundlich, bestimmt und offen im Umgang mit allen, sagt die Bischofswieserin: „Ich bin in der Altenpflege richtig durchgestartet und schon gut aufgehoben hier, ich bekomme so viel zurück.“

Nach einem kurzen Hineinschnuppern in die Kinderpflege sei für sie schnell klar gewesen, dass der richtige berufliche Platz die Arbeit mit den alten Menschen wäre. Nach der Ausbildung zur Altenpflegehelferin folgte dann im Marienheim die dreijährige Ausbildung zur Altenpflegefachkraft. Danach arbeitete Natasha Maltan zwei Jahre im ambulanten Dienst und kehrte dann zurück ins Marien-

heim. Die Weiterqualifizierung zur Wohnbereichsleitung war für die dynamische Natasha Maltan nur folgerichtig.

Die zweisprachige gebürtige Engländerin kennt pflegebedürftige Menschen aus ihrem familiären Umfeld, für sie ist das Helfen und Zupacken selbstverständlich. „Natürlich baut man zu manchen der älteren Menschen eine

Beziehung auf und ist traurig, wenn sie versterben“, so die Leiterin des Wohnbereiches 2. Sie ist eher mit ihren zehn Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern bei den alten Menschen anzutreffen als in ihrem Büro.

Natasha Maltan, deren zwei Jahre ältere Schwester ihre Stellvertreterin in der Wohnbereichsleitung ist, findet

es schade, dass ihre Liebe zum Beruf bei jüngeren Leuten eher auf Unverständnis stößt. „Altenpflege wird oft nur mit Waschen und Inkontinenz-Versorgung gleichgesetzt“, bedauert sie.

„Dabei geht es doch um so viel mehr, um die medizinische Versorgung und die Zuwendung für die Bewohner.“



*Text und Foto: Ina Berwanger*

# Gedanken zum Alter von Ursula Wustrack

Das Thema „Alter“ ist ein weites Feld; je nachdem, ob man es vom medizinischen, soziologischen oder philosophischen Gesichtspunkt angeht.

Betrachtet man die Lebensspanne des Menschen, so stehen einem „noch nicht“ (Kindheit) ein „nicht mehr“ (höheres Lebensalter) gegenüber. Es ist sicher nicht verkehrt, einmal das Naturgeschehen zu betrachten, wo das Werden und Vergehen im Jahresverlauf am besten deutlich wird. Sind wir Menschen doch selbst ein Teil der Natur! Dass nicht alle Körperteile und -organe gleichmäßig altern (Verschleiß), lässt sich auch in der gegenständlichen Umwelt erkennen: Autos (Reifenschäden), Gebäude (Dachschäden) usw. Das „gefühlte“ bzw. „biologische“ Alter des Erwachsenen kann durchaus unterschiedlich

sein – spielt hier doch der mentale ebenso wie der körperliche Zustand eine ausschlaggebende Rolle. Im Allgemeinen bedeutet die Beendigung des tätigen (Berufs-)Lebens noch lange nicht das Ende des „mündigen Bürgers“. Leider ist diese Tatsache manchen Angehörigen der „mittleren Generation“ trotz einschlägiger Aufklärung der öffentlichen Medien nicht immer bewusst. Wenn es um „Achtsamkeit“ im täglichen Leben geht, ist hier noch Nachholbedarf angesagt.

Bemühungen, „Jugend“ und „Alter“ in Kontakt zu bringen, damit sich beide Seiten besser kennen lernen (Projekt des Karlsruhgymnasiums Bad Reichenhall, siehe EINE FÜR ALLE Ausgabe 2/2015) und idealerweise Verständnis füreinander entwickeln, lassen hoffen ...



**Margarete Seehuber und Walter Heinlein feiern GEMEINSAM im gewonnenen Alter!**



*Wir sind froh über das Alter(n), denn in jungen Jahren haben wir uns ja nicht kennengelernt. Jetzt miteinander weiterhin zu altern - das ist für uns das größte Geschenk.*

Text, Foto: Erika Matzdorf

## Der Schmetterling

Der Schmetterling ist in die Rose verliebt,  
umflattert sie tausendmal,  
ihn selber aber, goldig zart,  
umflattert der liebende Sonnenstrahl.

Jedoch, in wen ist die Rose verliebt?  
Das wüßt ich gar zu gern.  
Ist es die singende Nachtigall?  
Ist es der schweigende Abendstern?

Ich weiß nicht, in wen die Rose verliebt;  
ich aber lieb euch all:  
Rose, Schmetterling, Sonnenstrahl,  
Abendstern und Nachtigall.

Heinrich Heine

# „Freuen wir uns über das Altwerden!“

*Ingrid Vollert, Seniorenbeirätin, zu „Gedanken einer Seniorin“*

Vor einiger Zeit fand ich das unten stehende Gedicht. Ich habe es oft gelesen und vielen Seniorengruppen vorgelesen. Alle, die es gelesen und/oder gehört haben, waren mit mir einer Meinung: Es trifft's - das Altwerden mit allen Facetten: Wo ist meine Brille? Wo habe ich nur meinen Schlüssel hingelegt?



Zu wem gehört die Telefonnummer, die ich mir aufgeschrieben habe? Wie heißt der Schauspieler? Ich kenne ihn und mag ihn, aber ich weiß nicht mehr, wie er heißt. Wenn es mir wieder einfällt, bin ich ganz glücklich.

Und nun das Gedicht:

## **Gedanken einer Seniorin**

*Es fiel mir auf, dass alles weiter entfernt ist als vor einigen Jahren.*

*Es ist sogar zweimal so weit zur Straßenecke.*

*Und ein Hügel war früher auch nicht da.*

*Das Rennen zum Bus habe ich jetzt ganz aufgegeben. Er fährt immer zu früh ab.*

*Die Treppen sind auch höher als in goldenen Jahren.*

*Bücher und Zeitungen werden mit kleineren Buchstaben gedruckt.*

*Aber es hat auch keinen Sinn, jemanden ums Vorlesen zu bitten, da jeder so leise spricht, dass man es kaum hören kann.*

*Sogar die Menschen verändern sich. Sie sind viel jünger, als wir es waren.*

*Andererseits sind die Leute unseres Alters so viel älter als wir.*

*Ich traf neulich eine Klassenkameradin. Die war so alt, dass sie mich nicht erkannte.*

*Ich dachte an das arme Wesen, während ich meine Haare kämmte.*

*Und als ich in den Spiegel sah - wirklich... Spiegel sind auch nicht mehr das, was sie einmal waren.*

Haben Sie einiges in diesem Gedicht wiedererkannt? Es ist doch eigentlich gar nicht so schlimm! Meistens finden wir die Brille, den Schlüssel und irgendwann fällt uns auch ein, zu wem die notierte Telefonnummer gehört. **Freuen wir uns über das Altwerden.**

Erzählen wir den jungen Menschen aus unserem Leben und geben wir unsere Erfahrungen weiter - das ist eine schöne Aufgabe! Es hilft, Fehler, die wir gemacht haben, den jungen Menschen zu ersparen.

*Ingrid Vollert, Seniorenbeirätin*

# Wann ist „Alt“?

## *Einrichtungsleiter und Gerontologe Andreas Büchner: Das Alter, Teil 1*

**Der Vorgang des Alterns kann mit den Begriffen „biologisches Alter“ und „biographisches Alter“ deutlich beschrieben werden. Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO gilt als alt, wer das 65. Lebensjahr vollendet hat. In Deutschland und auch in Amerika wird von einem „geriatrischen Patienten“ erst ab einem Alter von 70 Jahren gesprochen. Aber ab wann genau ist man denn nun alt, ab dem 50. Lebensjahr oder ab dem 60. oder 70.? Diese Frage ist bisher nicht eindeutig festgelegt.**

Das liegt daran, dass es bisher keine eindeutige Beschreibung und Festlegung biologischer Alterungsprozesse eines Menschen im fortgeschrittenen Leben gibt. Man findet vielmehr durchaus häufig Begriffe wie „deutlich gealtert“, „jung geblieben“ oder „jünger wirkend“. Die Experten gehen nüchterner an die Frage heran und sprechen unter anderem bei den Vierzigjährigen von den alten Jungen und bei den Fünfzigjährigen von den jungen Alten. In der wissenschaftlichen Literatur gibt es keine allgemein verbindliche Definition vom Beginn des Alters, nur unzählige Definitionsversuche.

Die simple Frage bereitet also auch den Fachleuten Kopfzerbrechen. Verschiedene Disziplinen, wie die Biologie, die Soziologie oder die Psychologie, nähern sich der Frage sehr unterschiedlich. Bei den Soziologen beginnt das Alter da, wo die Arbeit aufhört: mit dem Rentenalter. In der Gerontologie, der Altersforschung, spricht man von vier Alters-

phasen: **1.** die Phase der späten beruflichen Aktivität und des Überganges in den nachberuflichen Lebensabschnitt. **2.** die Phase des autonomen, aktiven Rentenalters. **3.** die Phase erhöhter Fragilität (kognitiver Behinderung) und **4.** die Phase der Pflegebedürftigkeit.

Eine repräsentative Umfrage in Deutschland hat ergeben, dass die meisten Menschen den Beginn des Alt-Seins im Durchschnitt mit 75,8 Jahren angeben. Hätte man unsere Urgroßeltern gefragt, hätten sie die Marke ganz bestimmt deutlich tiefer gesetzt. Sicher ist: Je länger wir leben, desto länger fühlen wir uns noch nicht alt. Und sicher ist auch: Beinahe alle Menschen möchten möglichst lange leben. Aber kaum jemand möchte wirklich alt sein. Das wundert nicht. Denn Alter hat in unserer von Jugendwahn und Fortschrittsgläubigkeit geprägten Kultur schlechte Karten. Das zeigt sich schon an Unwörtern wie „Überalterung“, „Rentnerschwemme“ oder „Altenlast“.

Das alles klingt ganz so, als sei das Alter ein Minenfeld voller Probleme, eine Zeitspanne voller Tristesse, eine einzige Winterreise in unwegsamem Gebiet, eine lange Kette von Verlusten. Robert Lembke, der Quizmaster wurde an seinem siebzigsten Geburtstag gefragt, ob es denn nicht schwierig sei, alt zu werden. „Altwerden ist natürlich kein reines Vergnügen. Aber denken wir an die einzige Alternative!“, lautete seine Antwort. Recht hat der Mann. „Es kommt nicht darauf an, wie alt man ist. Es kommt darauf an, wie man alt ist.“

# Gute Laune unter weiß-blauem Himmel

## Sommerfest in Kirchberg ließ keine Wünsche offen



**Über 110 Bewohner und Bewohnerinnen feierten mit ihren Angehörigen, Freunden und Betreuern das diesjährige Sommerfest am Nachmittag des 7. Juli.**

Die Haustechnik-Mitarbeiter Wolfgang und Thomas kümmerten sich um Tische, Bänke und Sonnenschirme. Die Soziale Betreuung sorgte für die Tischdekoration, die wieder



liebevoll von Helga Reischl, diesmal zum Thema Fußball-EM, gestaltet wurde. Die Sonne strahlte vom weiß-blauen bayerischen Himmel und die Stimmung

war fröhlich. Für die musikalische Unterhaltung sorgte auch dieses mal wieder unser „Klausl“, der den Geschmack von jedermann mittlerweile kennt und auch musikalische Sonderwünsche erfüllt, von Volksmusik bis zu alten Schlagern aus früheren Zeiten.

Zum Abendessen wurden wir wieder von Wolfgang und Petra mit Schmankerl vom Grill

verwöhnt: Hähnchen, Bratwürstel oder bayerischer Leberkäse mit Kartoffelsalat. Für den Ausschank der Getränke war „Heini“ von der Hauswirtschaft zuständig.

Die Bedienung übernahmen Pflegedienstleiterin Anja Stein-Eichler, Verwaltungsmitarbeiterin Veronika Sattler,



Pflegekräfte aller Wohnbereiche, Hauswirtschaftsleitung - Lisa Weissenbacher mit ihrem Team und die Soziale Betreuung. Nochmals ein herzliches Dankeschön an alle, die diesem Fest zu einem vollen Erfolg verholfen haben.

*Sonja Bolz - Leitung der Sozialen Betreuung mit ihrem gesamten Team*

**FRISCHE EIER**

**AUS TIERSCHUTZKONTROLLIERTER**

**BODEN- & FREILANDHALTUNG**



**Andreas Mitterer jun.**  
**Eier-Grosshandel**  
**Altenmarkter Str. 11**  
**83301 Traunreut**  
**Tel. 08669 - 2061**

## **Gebet einer Nonne**

**Herr, du weißt besser als ich,  
daß ich älter und - eines Tages - alt sein werde.**

**Bewahre mich vor der schrecklichen Gewohnheit,  
zu jedem Thema  
und zu jedem Anlaß  
etwas sagen zu müssen.**

**Erlöse mich von der Lust,  
die Angelegenheiten anderer in Ordnung bringen zu wollen.**

**Laß mich beschaulich - aber nicht verdrießlich werden;  
hilfsbereit aber nicht despotisch.**

**Bei meinem gewaltigen Reichtum an Weisheit  
scheint es mir ewig schade,  
ihn nicht ganz anzuwenden,  
aber du weißt ja, Herr,  
daß ich mir schließlich ein paar Freunde erhalten möchte.**

**Bewahre meinen Geist vor der Aufzählung endloser Einzelheiten.  
Lehre mich schweigen über meine Schmerzen und Leiden.**

**Sie nehmen zu,  
und die Lust, sie zu beschreiben,  
wächst von Jahr zu Jahr**

**Erhalte mich so angenehm wie möglich;  
ich will keine Heilige sein  
- es läßt sich mit manchen von ihnen so schwer leben -  
aber ein grantiger Mensch ist das Krönungswerk des Teufels.**

**Verleihe mir die Gabe,  
an unerwarteten Stelle Gutes  
und bei Menschen unvermutete Talente zu entdecken.**

**Und lasse mir die Gnade zuteil werden, Herr, es Ihnen auch zu sagen.**

***Theresa von Avila?***

# Fröhliche Kinder und strahlende Senioren

## Sommerfest im Marienheim kam bei Alt und Jung gut an

Warme Sommerluft, beschwingte Live-Musik, fröhliche Kinder und liebevolle Betreuung: Sehr viel mehr brauchte es nicht, um den Bewohnerinnen und Bewohnern im Marienheim beim diesjährigen Sommerfest immer wieder ein Lächeln in die Gesichter zu zaubern.



„Petrus meint es heute wirklich gut mit uns“, konnte Einrichtungsleiter Lutz Reichert zur Eröffnung des traditionellen Festes vor den Pforten des Hauses in der Riedelstraße feststellen. Er begrüßte neben den zahlreichen Bewohnerinnen und Bewohnern auch diverse Angehörige, die fleißigen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Altenheim-Seelsorgerin Doris Müller.



Beschwingt musikalisch unterhalten vom „Sunrise-Duo“ Maria und Josef mit seinen stimmungsvollen Schlagnern genossen die

Sommerfestbesucher schon bald die entspannte, harmonische Atmosphäre.



Helga Kurz, Leiterin der Sozialen Betreuung, und ihr Team lasen ihnen jeden Wunsch von den Augen ab und Chefkoch Wolfgang Markl sorgte mit seiner Mannschaft mit drei wohlschmeckenden Gängen und ausreichend Getränken auf das Beste für das leibliche Wohl



der Gäste. Das Tüpfelchen auf dem i der guten Laune an diesem schönen Sommertag war der Besuch der Trommelgruppe aus dem Bischofswieser Kinderhort Insula. Mit ihrer Erzieherin Jutta Waldherr trommelten sich die Mädchen und Buben sogleich in die Herzen der alten Menschen. Auch nach ihrem offiziellen Auftritt brachten die Kinder mit ihren spontanen, fröhlichen Tänzen zur Musik von Maria und Josef die Augen der Sommerfestbesucher zum Strahlen. *Ina Berwanger*

# Gesund und vital bis ins hohe Alter

## - ein Ding der (Un-)Möglichkeit?

**Einblicke in das, was uns altern lässt, und wie man den Alterungsprozess gezielt beeinflussen kann.**

Altern – Anti-Aging – Vitalität – täglich begegnet man Produkten, die versprechen, das Älterwerden aufzuhalten oder gar umzukehren. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter dem Begriff „altern“? Welche Faktoren führen dazu, dass unser Körper überhaupt altert? Und können wir etwas tun, um diesen Prozess zu verzögern oder gar aufzuhalten?



Hier ein interessanter Querschnitt zum aktuellen Stand der Wissenschaft:

### **Altern – was verbirgt sich dahinter?**

Unter Altern versteht man zunächst den biologischen Prozess, der mit zunehmendem Lebensalter zu geistigen und körperlichen Abnutzungserscheinungen führt. Dieser Prozess beginnt meist zwischen dem 50. und 65. Lebensjahr, das heißt viel früher, als überhaupt Beeinträchtigungen im Alltag spürbar sind.

### **Welche Faktoren führen nun dazu, dass ein Körper altert?**

Dazu gibt es unterschiedliche Theorien. Wissenschaftlich belegt ist, dass sich eine Körperzelle nicht unendlich oft teilen kann. Die Zellteilung ist aber Grundvoraussetzung für einen gesunden Körper. Bestimmte Gene

sind bereits gefunden worden, die für ein hohes Lebensalter mit verantwortlich sein können. Dafür spricht auch, dass Langlebigkeit familiär gehäuft auftritt. Veränderungen des Immunsystems können an der Entstehung von Tumoren beteiligt sein, ein geänderter Hormonspiegel wird mitverantwortlich gemacht für Erkrankungen wie Osteoporose, Arteriosklerose oder Alzheimer.

Veränderungen von Genen, Abnutzung und die Bildung freier Radikale lassen den Körper ebenfalls schneller Altern. Die freien Radikale kann der Mensch durch Entgiftungsprozesse selbst unschädlich machen. Treten aber zu viele dieser auf einmal auf, reichen unsere Schutzmechanismen nicht mehr aus und sie fügen unseren Zellen Schaden zu. Zu viel UV-Strahlung, Giftstoffe und radioaktive Strahlung können unseren Körper ebenfalls schädigen.

### **Was kann man tun, um den Alterungsprozess günstig zu beeinflussen?**

Viele der genannten Faktoren kann man selbst nicht oder nur schwer steuern: die genetische Vorbelastung oder das Auftreten chronischer Erkrankungen zum Beispiel. Aber es gibt auch Dinge, die wir positiv beeinflussen können. Eine gesunde Lebensweise mit viel Obst und Gemüse und Bewegung an der frischen Luft beugt der Bildung von freien Radikalen vor. Die enthaltenen Vitamine und Vitalstoffe wirken antioxidativ, unsere Zellen werden also vor schädlichen Prozessen ge-

schützt. Außerdem wissen wir, dass ein Körper schneller altert, wenn er zu viele Kalorien zu sich nimmt – man sollte also auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Gleichzeitig sollte man sich vor der Exposition von schädlichen Stoffen schützen. Zu viel Sonne, Alkohol und Zigaretten sollten unbedingt vermieden werden. Die geistige Vitalität erhält man am Besten, wenn man viel liest, sich für seine Umwelt interessiert, sich viel mit anderen Menschen unterhält. Festgestellt hat man außerdem, dass Menschen mit einer positiven Einstellung länger und gesünder leben. Man darf sich an den kleinen, schönen Dingen des Lebens erfreuen und sollte täglich lachen, so oft man kann! Eine ausreichende Menge zu trinken ist ebenfalls sehr wichtig – zwei Liter täglich helfen dem Körper, Schadstoffe aus den Zellen abzutransportieren und sie so gesund zu erhalten.

### **Welche Medikamente helfen gegen das Altern?**

Natürlich gibt es auch eine Reihe von Arzneimitteln, die lebensverlängernd wirken. Sie können Gesundheitsparameter positiv beein-

flussen (Zucker, Blutdruck, Cholesterin), vor gefährlichen Infektionen schützen (Antibiotika) oder unsere Zellen vor abbauenden Prozessen schützen. Hier spielen insbesondere Antioxidantien eine wichtige Rolle. Ginkgo, der den Geist fit hält, oder Weißdorn, der Herz und Gefäße schützt, enthalten eine große Menge an Flavonoiden, die antioxidativ wirken und somit vor freien Radikalen schützen. Die Vitamine A, C, E und die Spurenelemente Selen und Zink schützen die Zellen. Auch die Kosmetikindustrie verwendet Antioxidantien, um unsere Haut vor dem Alterungsprozess zu schützen. Der in Rotwein enthaltene Stoff Resveratrol hat in Studien eine lebensverlängernde und Krebs hemmende Wirkung gezeigt. Daher wird es mittlerweile in vielen Nahrungsergänzungsmitteln angeboten.

Mit einer gesunden und ausgewogenen Lebensweise kann man einen wertvollen Beitrag leisten, bis ins hohe Alter fit und vital zu bleiben – den Alterungsprozess aufhalten, das ist jedoch noch Zukunftsmusik – und wird es (hoffentlich) noch einige Zeit bleiben.

*Sabine Wölfer, Apothekerin*

## **Nach Österreich und Amerika mit den Philharmonikern**

Bad Reichenhall – Ins nahe Österreich und in das ferne Amerika entführen die Bad Reichenhaller Philharmoniker unter der Leitung ihres Dirigenten Christian Simonis das Publikum ihrer beiden letzten Philharmonischen Konzerte dieser Saison. Am *Freitag, 30. September*, steht Österreich mit **Franz Schuberts** Sinfonie Nr. 7 h-Moll D759 „Unvollendete“ und **Anton Bruckners** Sinfonie Nr. 3 d-Moll (Fassung 1877) auf dem Programm. Und am *Freitag, 28. Oktober*, bringen die Philharmoniker **Aaron Copland**: Vier Tanzepisoden aus „Rodeo“, **George Gershwin**: „Rhapsodie in Blue“, **Samuel Barber**: „Adagio“ und **George Gershwin**: „Ein Amerikaner in Paris“ zu Gehör.

Beide Konzerte beginnen um 19.30 Uhr im Theater im Kurgastzentrum. Ihnen gehen jeweils um 18.45 Uhr informative Einführungsvorträge voraus. ib

# Auf der Bühne bis ins hohe Alter

## Beispiel: Die deutsche Jazz-Legende *Abbi Hübner*

Die letzte von vier Fragen an Jazz-Legende *Abbi Hübner* anlässlich seines 45-jährigen Bühnenjubiläums. Inzwischen ist *Abbi Hübner* 83 Jahre alt und hat mit seiner Band bereits das 50-jährige Bühnenjubiläum hinter sich. Noch immer tritt er regelmäßig auf, so seit vielen Jahren auch auf dem Hamburger Feuerschiff LV13, siehe auch Fotos.

Weg gegeben. Die Erfüllung lag nur und ausschließlich im Musizieren. Nur im und durch das Spiel habe ich meine Befriedigung gefunden, meinen Traum Wirklichkeit werden lassen und ihn gelebt. Das Erlebnis und Abenteuer gemeinsamen Musizierens, manchmal unter Einbeziehung gleichgestimmter Zuhörer, trägt seinen Lohn in sich selbst, ist Erfüllung, Inspiration und ständig



Hamburger Feuerschiff LV13, 22.12.2008: *Abbi Hübner's* Low Down Wizards in selig beschwingter Aktion



**Man kann also sagen: Ziel erreicht?**

Es hat nie ein Ziel, sondern immer nur einen

neue Motivation. Aus diesem Grunde kann es für einen Jazzmusiker - wie alt und wie erfolgreich auch immer - keinen Ruhestand geben, er wird spielen so lange er lebt, oder so lange seine Kräfte es zulassen. Armstrong steht als prominentester Musiker für die Richtigkeit dieser Behauptung. Ich könnte Dutzende aufzählen.

*Quelle: Bergedorfer Nachrichten*

*Ausgesucht und Fotos: Alois Wissing*

# Soziales Altern als Reifungsprozess

*Einrichtungsleiter und Gerontologe Andreas Büchner: Das Alter, Teil 2*

**Zunächst: Wer die Situation, in der er sich befindet, positiv bewertet, kann sich besser auf die veränderte Lebenssituation einstellen. Sowohl das biographische Alter (Lebensalter), als auch das biologische Alter (körperliches Älterwerden) berücksichtigen nicht, dass der Prozess des Alterns sehr unterschiedlich erlebt wird.**

Nicht nur die Gesundheit, auch Familie und soziales Umfeld wie Freunde, Arbeitskollegen und andere Kontakte machen einen wichtigen Teil der Lebensqualität im Alter aus. Im Laufe des Lebens werden von jedem Menschen verschiedene soziale Abschnitte durchlaufen, die natürlich individuell sehr unterschiedlich sind. Das traditionelle Rollenbild des Alters wirkt eher negativ.

Besonders mit zunehmender Anzahl an Lebensjahren kann dieser soziale Alterungsvorgang als Reifungsprozess aufgefasst werden. In der Regel sind wesentliche Prozesse wie Berufsleben, Familiengründung und Selbstfindung abgeschlossen. Im höheren Lebensalter kommt es also besonders darauf an, mit den zur Verfügung stehenden persönlichen Kapazitäten ein erfülltes Leben zu führen. Das traditionelle Rollenbild aber stellt eher die Probleme des alternden Menschen in den Vordergrund.

Die Qualität der sozialen Kontakte ist entscheidend. Auch Vereinsamung und der Verlust sozialer Kontakte hat eine eher för-

dernde Wirkung auf den Alterungsprozess. Dabei ist nicht die Menge der sozialen Kontakte ausschlaggebend. Vielmehr ist die Qualität entscheidend. Je nachdem, wie die Persönlichkeit des Einzelnen beschaffen ist, kann ein Mensch zufriedener sein, wenn er weniger, dafür aber intensivere soziale Kontakte aufrecht erhalten kann.

Erfüllung und Sinn können in einem verstärkten Engagement für Hobbys oder durch andere Aktivitäten gefunden werden. Früh vorbeugend handeln, wirkt sich positiv aus. Um sich in seinen Möglichkeiten im Alter so wenig wie möglich einschränken zu lassen, kann man schon in jüngeren Jahren vorbeugend handeln. Das betrifft zum Beispiel die Einflussnahme auf die körperliche und geistige Gesundheit

*Fortsetzung siehe Teil 3: Körperlich und geistig gesund ins Alter*



**Maier** GmbH  
**Früchtegroßhandel**  
Piding - Salzburg - Tirol

Lattenbergstraße 3 • D-83451 Piding  
Telefon +49 8651 762070  
Telefax +49 8651 7620750  
www.fruechte-maier.de  
office@fruechte-maier.de

# Bewohner des Seniorenwohnens Wisbacher Straße



# Körperlich und geistig gesund ins Alter

*Einrichtungsleiter und Gerontologe Andreas Büchner: Das Alter, Teil 3*

**Erkrankungshäufigkeit und Sterblichkeit vor einem Alter von 75 Jahren können durch Erhalten eines normalen Körpergewichts, regelmäßige körperliche Aktivität und Nikotinverzicht um bis zu ein Drittel gesenkt werden. Zudem lässt sich durch diese Maßnahmen die Häufigkeit einer körperlichen Behinderung halbieren beziehungsweise ihre Manifestation um etwa sieben Jahre verzögern.**

Weiterhin ist es möglich, die eigenen Ressourcen – zum Beispiel durch Teilnahme an Bildungsmaßnahmen, Ausbau und Pflege sozialer Kontakte sowie Anpassung von Lebens- und Entwicklungszielen – zu erweitern.

Auch einige technische Hilfen können eine soziale Isolierung verhindern, indem sie Mobilität und Kommunikationsfähigkeit erhalten, zum Beispiel Gehhilfen/Rollstuhl, Aufzug, Gruppentreffen, Gedächtnistraining, Hörgerät, Brille.

Gedächtnis- und Fitnessstraining mit 80: So konnte zum Beispiel ein Versuch im Rahmen der Nürnberger SIMA-Studie (SIMA: „Selbstständig im Alter“) zeigen, dass die Kombination aus Gedächtnis- und Fitnessstraining über einen Zeitraum von sechs Monaten in einer Gruppe 80-Jähriger eine über mehrere Jahre anhaltende Verbesserung sowohl der Gehirnleistung als auch der Selbstständigkeit im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ohne Training bewirkte. Zudem traten psychisch-geisti-

ge Einschränkungen durchschnittlich vier Jahre später auf als in der Kontrollgruppe.

Zum Erreichen persönlicher Ziele beziehungsweise zur Beibehaltung individueller Aktivitäten ist bei nachlassender Leistungsfähigkeit der Einsatz von drei hilfreichen Strategien sinnvoll: Selektion (Auswahl), Kompensation und Optimierung. Dies soll am Beispiel des berühmten Pianisten Arthur Schnitke verdeutlicht werden, der noch als 80-Jähriger Konzerte gab und diese Strategien erfolgreich einsetzte:

Er verringerte sein Repertoire, das heißt die Anzahl der Stücke, die er spielte: Selektion. Er wendete einige Kunstgriffe an, zum Beispiel eine Verlangsamung vor schnellen Passagen, um diese dann relativ schneller klingen zu lassen: Kompensation.

Er übte die Stücke häufiger: Optimierung.

## 8. Salzburger Krimifest

Salzburg – Von Donnerstag, 3. November, bis Samstag, 5. November, geht im Literaturhaus Salzburg in der Strubergasse 23 (Bahnhaltestelle Mülln-Altstadt) das „8. Krimifest“ über die Bühne. Ob talentierte Debütanten oder namhafte Autoren wie der Münchner Friedrich Ani: Lesungen und Gespräche rund um deren Neuerscheinungen versprechen nicht nur Spannung und Unterhaltung im besten Sinne, sondern auch den Brückenbau zwischen Jüngeren und Älteren. [ib](#)

# Unsere Einrichtungen:

## Regelmäßige Angebote

Sitzgymnastik  
Gedächtnistraining

### KIRCHBERG

Vitaminbasar

Sturzprophylaxe

Kaffeenachmittag mit Musik

Jeden Freitag 18:30 Uhr Jaccolobrettspielrunde

Jeden Sonntag 10:30 Uhr kath. Gottesdienst

Donnerstag 1. Monatswoche 10:30 Uhr ev. Gottesdienst

Jeden letzten Donnerstag im Monat:

Geburtstagsfeier des Monats

14-tägig ab 18:30 Uhr Stammtischrunde

14-tägig ab 18:30 Uhr Weinabend mit Musik



Singen mit Chor Schräglage

**Täglich:** Morgendliches und mittägliches Esstraining,  
Zeitungsstunden, Kaffeerunden

### MARIENHEIM

**Mo** Gedächtnistraining, Singen WB 1

**Die** Hauswirtschaftsgrup., 18:00 Uhr Weinabend Bibliothek

**Mi** Gymnastikgruppe, Singen WB 2

**Do** Kreativgruppe, Ergotherapiegruppe  
18:00 Uhr Abendtreff WB 2

**Fr** Bewegungsgruppe, Kochgruppe, Marktbesuch

**Sa** 16:00 Uhr Gottesdienste in der Kapelle: am ersten  
Samstag im Monat ein evangelischer, an den anderen  
Samstagen ein katholischer Gottesdienst

**Einzelbetreuung auch täglich**



Tolles Sommerfest

2x wöchentlich Gymnastik  
Wöchentliches Gedächtnistraining  
Monatliches gemeinsames Singen

### WISBACHER- STRASSE

Filmnachmittage

Kaffeenachmittage mit Musik

Lesungen

Malen mit Musik

Katholischer Gottesdienst

Evangelischer Gottesdienst



Hahn im Korb am Frauentag

## Höhepunkte im nächsten Vierteljahr



Sommerfest

06.10.2016 Herbstfest  
27.11.2016 1. Advent-Saalachtaler



Wenige Sommertage gut genutzt

Monatlich:  
Besuch des Therapiehundes Leni  
Malgruppe



Ausflug zum Nutzker

Monatlich:  
Filmvorführungen, Lesungen, Erzählcafé, Singen

# „Jeder altert auf seine Weise“

## *Erika Güttler genießt ihre Möglichkeiten*

**Jeder altert auf seine Weise, der eine laut, der andere leise - und keiner kommt drumherum. Was hat man sich nicht alles vorgestellt, was man machen kann, wenn**

**man endlich Zeit hat: Malen, Modellieren, Seidenmalerei, manchmal vielleicht eine kleine Reise, mal wieder ein gutes Buch lesen.**

Und was ist jetzt? Man ist froh, wenn man noch den kleinen Haushalt schafft, den man zu bewältigen hat, ist am

Abend stolz, wenn man es geschafft hat und froh, dass man noch keine Hilfe annehmen muss. Aber im Hintergrund ist immer das Schreckgespenst: Was wird werden, wenn ich nicht mehr kann. Ich bin ja Gott sei Dank hier im Betreuten Wohnen und da fühle ich mich schon rundum sicher. Es ist ja jedes Mal wieder ein neuer Anfang, wenn man im Alter nochmal umziehen muss. Aber ich hatte damals das Glück, dass mir die kleine Selina vorgelesen hat.

Ich habe gerne junge Leute um mich, meine fünf großen Enkeltöchter mit Anhang, zwei

Urenkelchen habe ich und das Dritte erwarte ich gerade. Das ist für mich das größte Glück: meine Kinder. Auch im Rahmen eines Projektes mit dem Karls-Gymnasium habe ich schöne Stunden mit jungen Menschen verbracht. Zwei ganze liebe Mädchen sind meine Freundinnen geworden, wir gehen manchmal Kaffeetrinken. Wir sind dann auch recht lustig und ich fühle mich wie 18. Wenn nicht mein Rollator neben mir stehen würde und mich immer daran erinnert, dass ich schon 88 bin. Jetzt haben sie ihr Abitur bestanden und werden flügge. Aber ich glaube, der Kontakt mit meiner Kati und mit meiner Nikola wird immer bleiben und sie werden so an mich denken wie ich an sie denke.

Großunternehmungen sind nicht mehr geplant, aber ich genieße den Kurpark und die Konzerte der Reichenhaller Philharmoniker, die ich immer noch so sehr liebe. Was will ich mehr? Ich habe meinen schönen Balkon. Ich frühstücke, esse mittags dort und Abendbrot, das ist doch das Schönste, was man haben kann. Und ich bin zufrieden.

*Erika Güttler,*

*aufgezeichnet von Ina Berwanger*



### **Orgel mit Markus Hanke**

Bad Reichenhall – Musikgenuss vom Feinsten ist am *Freitag, 2. Dezember, ab 17 Uhr* in der Evangelischen Stadtkirche garantiert: Markus Hanke aus Berchtesgaden spielt in der Reihe „Orgel um Fünf bei Kerzenschein“ stimmungsvolle Weisen zum Advent. [ib](#)

# Leidenschaft für das Malen

## Die Marienheim-Bewohner Andreas Prediger und Adolf Mayer

Für den einen war sie lebenslang Berufung und Beruf, für den anderen ein wunderschönes und nun wiederentdecktes Hobby: Andreas Prediger und Adolf Mayer teilen die Leidenschaft für die Malerei. So unterschiedlich die Lebenswege der beiden Bewohner im Marienheim waren, so sind es auch ihre Bilder.



„Wenn ich nicht male, denke ich an das Malen und dann male ich mit den Augen“, sagt **Andreas Prediger**. „Ich habe immer in Bildern geträumt.“ Der Wolgadeutsche, Jahrgang 1926, möchte dieses Jahr seine 90. Bilderausstellung verwirklichen. Sein enorm umfangreiches Werk erzählt in unendlich vielen Facetten die Leidensgeschichte seines Volkes nach. Verfolgt, drangsaliert, deportiert, in die Zwangsarbeit geschickt, konnte er erst als 35-Jähriger seinen Kindheitstraum, die Malerei, leben. „Mit acht Jahren habe ich die Bibel gelesen und gewusst, ich muss lernen, so zu malen, wie ich es dort gesehen

habe“, erinnert sich Andreas Prediger. Längst weiß er: „Die Menschen verstehen mich mit meinen Bildern.“ Diese sprechen von verletzten Seelen und davon, was der Mensch dem Menschen antun kann, sie berühren und bewegen den Betrachter, bringen ihn zum Nachdenken.

**Adolf Mayers** Bilder sind luftig und leicht, fröhlich und farbenfroh. Der pensionierte Polizist hat die Malerei immer als Mittel zur Entspannung gesehen. „Ich habe die Bilder nur für mich gemalt und sie erst verschenkt, als ich darum gebeten wurde“, so der 91-Jährige. Auf dem Weg seines Umzuges vom eigenen Haus in eine kleinere Wohnung ist das Hobby, zu welchem zeitweise auch das Bemalen von Berchtesgadener Christbaumschmuck und den berühmten Spanschachteln gehörten, etwas auf der Strecke geblieben. „Dann sind meine Frau und ich ins Marienheim umgesiedelt und hier hat mich die Leiterin der Sozialen Begleitung behutsam wieder an meine alte Leidenschaft herangeführt“, erzählt Adolf Mayer. Helga Kurz und ihr Team hätten ihm sogar eine eigene Mal-Ecke im Bastelraum gegenüber seinem Zimmer angeboten. Und den nutzt der alte Herr nun ganz begeistert.



*Text und Fotos: Ina Berwanger*

## Alter(n) in Würde

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,  
liebe Mitarbeiter und Angehörige,

sicherlich erinnern Sie sich noch gut an die großflächigen Bilder mit Gesichtern von alten Menschen, die es in der Ausstellung anlässlich unseres „Tages der offenen Tür“ zu sehen gab. Die Ausstellung trug den Titel „Alter in Würde“

und war ursprünglich in München anlässlich der „Woche für das Leben“ zu sehen. Diese Woche beschäftigte sich 2016 mit dem Thema „Alter“ und „Altern“. Dabei wurde unter Anderem besonderes Augenmerk darauf gelegt, einmal herauszustellen, was alte Menschen für unsere heutige Gesellschaft an Wertvollem beizusteuern haben:

Alte Menschen haben sehr viel erlebt und

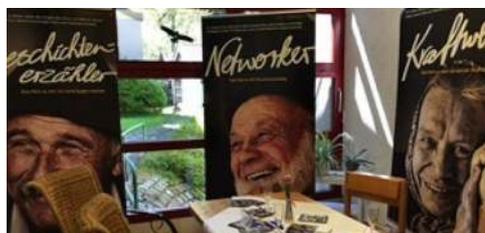
können viel erzählen. Jüngere Menschen können von diesen Erfahrungen sehr viel profitieren und lernen. Das ist ein Schatz für unsere heutige Welt. Alte Menschen haben oft überaus viel geleistet. Sie sind wie große Kraftwerke, die sehr viel

vollbracht und sehr viel Energie in unser aller Leben investiert haben. Alte Menschen leben schon seit zahlreichen Jahrzehnten in Beziehung. Auch ohne die modernen Kommunikationsmittel haben sie es geschafft, Verbindung mit vielen anderen Menschen aufzubauen und zu pflegen.

Alte Menschen zeigen auch – trotz vieler Falten – eine lebenswerte und faszinierende Schönheit. Ihre Gesichter erzählen vom Leben: Von Vielem, was sie durchgemacht haben. Aber auch die Erinnerung an viel Schönes lässt ihre Gesichter aufleuchten.

All dies ist Grund genug, unseren betagten Bewohnerinnen und Bewohnern mit sehr viel Liebe und Respekt gegenüberzutreten und sie würdevoll zu behandeln.

*Herzlich, Ihre Doris Müller, Seniorensorgeerin*



### Benefizkonzert der Quadrophoniker



Bad Reichenhall – Von den Klassikern der Comedian Harmonists bis zu den Welterfolgen der Beatles reicht das A-Capella-Repertoire der „Quadrophoniker“. Die Herren aus Siegsdorf bieten übrigens nicht nur jede Menge Genuss für die Ohren, sie sind auch eine echte Augenweide. Ein Besuch ihres Benefizkonzertes zugunsten der Bürgerstiftung Berchtesgadener Land lohnt sich also gleich mehrfach: *Freitag, 18. November, ab 19 Uhr in der Konzertrunde. ib*



## „Aus den Blumen in Reichweite einen Strauß binden“

*Gitta Heißenberg akzeptiert die Einschränkungen durch das Älterwerden*

**Bereits vor dem Eintritt in die nachberufliche Phase habe ich mich gedanklich mit der Vorbereitung aufs Altern beschäftigt.**

Nach einem gar nicht komfortablen Leben sah ich das Alter(n) als Chance, nicht als Belastung. Ich sah eine Chance darin, mein Leben endlich ohne Rücksichtnahme auf persönliche zwingende Lebenssituationen gestalten zu können. Nach dringend notwendigen Veränderungen im Laufe meines Lebens habe ich mich im Alter für eine Veränderung aus „Spaß an der Freud“ entschieden.

Im Urlaub 1999 entschloss ich mich nach mehreren Kur- und Urlaubsaufenthalten in Bad Reichenhall, nach dem nächsten Aufenthalt nicht mehr zurückzufahren. Gleichzeitig interessierte ich mich für die drei Altenpflegeeinrichtungen vor Ort, denn ich hatte vor, nach dem Umzug eine ehrenamtliche Aufgabe anzunehmen, um meinem Rentnerleben eine Struktur zu geben. Ein Leben, in dem ich mich nur noch um mich selbst drehe, konnte ich mir nicht vorstellen. So bekam meine ehrenamtliche Arbeit in Bad Reichenhall im Voraus einen wichtigen Stellenwert.

Nach dem Urlaub habe ich sofort eine Probeausrechnung meiner Rente beantragt. Da die Rente ausreichend ausfiel, fing ich an, den Umzug zu planen - sehr zur Verwunderung meiner Kolleginnen. Ein Zitat: „In Bayern kann man gut Urlaub machen, aber doch nicht leben!“ Ich war mir sicher, die richtige Entscheidung getroffen zu haben, und bin es immer noch. Im Juli 2000 war ich nach einem wohlgeordneten Umzug hier angekommen.

Mein ehrenamtliches Engagement im sozialen Bereich trug dazu bei, mich bald integriert zu fühlen. Freundschaftliche Beziehungen entstanden auch bald. Innerhalb dieser Beziehungen gab es Leben in Fülle.

Sogar mein 15 Jahre lang innig gehegter Wunsch, afrikanisches Trommeln zu lernen, ging in Erfüllung. Das reichhaltige kulturelle Angebot habe ich auch genutzt und genossen. Dazu Salzburg in der Nähe!

Mit zunehmendem Alter - das bleibt nicht aus - nehmen die Aktivitäten und Erlebnisse ab. Die Kreise der eigenen Möglichkeiten werden immer enger. Es gilt dann, aus dem, was möglich ist, das Beste zu

machen. Im Literaturkreis zum Beispiel, dem ich seit 14 Jahren angehöre, bin ich nur noch ZuhörerIn, in der Gruppe der „Kriegskinder“, der ich neuerdings angehöre, geht intensives, großflächiges Malen richtig gut.

Bei allem Tun, das mit Interesse und mit Freude am Tun geschieht, bleiben körperliche Beschwerden im Hintergrund. Ich denke, mit der Akzeptanz der eigenen Endlichkeit, der Bereitschaft, loszulassen, was sich nicht halten lässt, und mit andauernder Begeisterung für die Schönheit der Natur, könnte ein ausgeglichenes Altern gelingen.

**„Glücklich ist, wer sich auf die Kunst versteht, aus den Blumen in Reichweite einen Strauß zu binden“.**



*Gitta Heißenberg*

# Riechen – Fühlen – Schmecken

## *Einfach mal wieder was selber kochen!*

**Es gibt sie schon seit einem Jahr, die Kochgruppe am Freitag im Marienheim. Und es ist immer wieder spannend, welche Gerichte von den Teilnehmern für's nächste Mal gefunden werden.**

Bezeichnungen beinahe jeder der Teilnehmer von früher her kannte. Pünktlich um halb elf Uhr treffen wir uns in der Küche im vierten Stock. Suppengemüse wird gewaschen, geschält und grob zerteilt für die



Gerade im ländlichen Raum waren bestimmte Speisen zur Fastenzeit fester Bestandteil. War es nach dem Aschermittwoch von manchem Teilnehmer gerade noch so akzeptiert, dass Speck in die Knödel für die Gemüsesuppe kommt, so entstand im Gespräch beim Essen derselben der Wunsch nach einem richtigen - schon alten - Fastengericht: die Brotsuppe.

Ein sehr engagierter Teilnehmer der Kochgruppe suchte dafür im Internet ein gutes Rezept heraus - und so war wieder ein Gericht gefunden, das mit unterschiedlichen

benötigte Gemüsebrühe. Zwiebeln werden geschält, halbiert und dann in Schweineschmalz gebräunt - geschmacklich beinahe der wichtigste Teil.

Altbackenes, knackig getrocknetes Brot wird in esslöffelgroße Stücke gebrochen und fünf Minuten vor dem Servieren der Suppe zugegeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss noch etwas nachwürzen und schon darf serviert werden. Dazu gibt es diesmal ein mit Käse und Knoblauchbutter gefülltes und zwanzig Minuten bei 200 Grad überbackenes Kartoffelbrot, das schon köstlich duftet! Das

Rezept hierfür entdeckte der Teilnehmer bei der Suche nach dem Rezept für die Brotsuppe zufällig. Es ist mittlerweile 12.45 Uhr. Eine noch sehr rüstige Teilnehmerin wischt den Tisch und deckt schön ein. Wir reden beim Essen über Ostern und erfahren dabei gleich einiges über Hühnerhaltung: von einer Teilnehmerin, die früher die Eier aus eigener Haltung sehr schätzte. Für den kommenden Freitag hat sich auch schnell ein Gericht gefunden: Paniertes Fisch - und wer Fisch nicht mag, für den paniertes Putenschnitzel - frisch aus der Pfanne auf den Teller, dazu selbstgemachter Kartoffel-



brei - natürlich mit mehligem Kartoffeln - und darüber in Butter gebräunte Zwiebeln. Es waren wieder zwei schöne kurzweilige Stunden, in denen sich gegenseitig bei der Zubereitung geholfen wurde, wenn zum Beispiel die Karotten für die eigene Fingerkraft zu hart zum Schneiden waren oder einfach etwas zugereicht werden musste.

Es entwickelten sich Gespräche, nicht nur übers Essen - das ist gelebte Gemeinschaft, sich wohlfühlen in diesem Kreis kann Seelenbalsam sein. Dann das Selbstgekochte in dieser Runde zu genießen, sich selbst auch mal zu loben, weil's einfach gut schmeckt, das ist der beste Grund, sich wieder auf die nächste Kochgruppe zu freuen.

*Rosi Scheidsach, Soziale Begleitung*



## Kompetenz für Ihre Gesundheit

Kur-Apotheke  
Ludwigstr. 9  
83435 Bad Reichenhall  
Tel: 08651-4125  
Fax: 08651-65863  
info@kurapotheke.org  
www.kurapotheke.org



Salinen-Apotheke  
Alte Saline 4  
83435 Bad Reichenhall  
Tel: 08651-762400  
Fax: 08651-7624010  
info@salinenapotheke.com  
www.salinenapotheke.com

# 101 Jahre, na und...???

## *Zum Jammern noch lange kein Grund*

**Im Dezember 2014 bekamen wir in der Sozialen Betreuung eine hausinterne Mitteilung über den Neuzugang einer Bewohnerin auf Wohnbereich 2. Dies ist bei uns üblich, wir werden bei Einzug über jeden informiert. Als ich dann allerdings das Geburtsdatum auf den Unterlagen las, war ich doch sehr erstaunt:**

**Die neue Dame heißt Edeltraud Schack, geboren am 05.01.1915.**

Schon vom ersten Augenblick, als ich sie begrüßte, hatte ich sie sehr ins Herz geschlossen. Sie war damals gleich sehr aufgeschlossen und fröhlich. Und als mir bewusst wurde, dass Edeltraud Schack im nächsten Monat 100 Jahre alt wird, zeigte ich ihr auch meine Bewunderung. Bis auf die üblichen altersbedingten

kleinen Gebrechen und Beschwerden ist sie überaus fit. Anfangs hielt sie sich meist in ihrem Zimmer auf, hat viel geschlafen und wollte ihre Ruhe genießen. Sie lebte sich dann jedoch innerhalb weniger Wochen schon recht gut ein.

Die Krönung ihres bisherigen Lebens war dann allerdings am 5. Januar 2015, denn da durften wir gemeinsam ihren 100. Geburtstag auf dem Wohnbereich feiern. In Gesellschaft

fühlte sie sich sofort wohl, war beim Weinabend mit Musik und beim bayerischen Weißwurstessen mit „Ziachbegleitung“ munter mit dabei. Seit diesem Zeitpunkt ist Edeltraud Schack bei allen Feierlichkeiten, Gottesdiensten und vielen Gruppenaktivitäten gerne mit dabei. Ein knappes Jahr später kam sie sogar mit zum Besuch des Christkindlmarktes in der Innenstadt, um sich mit einem heißen Glühwein aufzuwärmen und an alte

Reichenhaller Zeiten zu erinnern.

Wenn ich sie manchmal in ihrem Zimmer besuche, erzählt sie mir immer gerne Einzelheiten aus ihrem langen und erfüllten Leben: Geboren und aufgewachsen ist sie in Bad Reichenhall, und sie verbrachte auch ihr gesamtes Leben hier. Sie war ein Einzelkind, be-

suchte die Grundschule in Karlstein und machte anschließend sogar ihr Abitur. Sogar die Sprache Latein hat sie in jungen Jahren erlernt. Nach dem Abschluss allerdings blieben ihr beruflich keine Möglichkeiten, da ihr Vater sie gebeten hatte, im heimischen Betrieb mitzuhelfen und der Mama bei der Haus- und Gartenarbeit zur Hand zu gehen.

Ihr Papa hatte eine eigene Schlachtereierie sowie eine Tierarztpraxis, und die Arbeit war



sehr anstrengend für ein junges Fräulein, dennoch habe sie sich nie beschwert und die Eltern immer gerne unterstützt. An das Jahr des Kennenlernens und Heiraten ihres Mannes kann sie sich nicht mehr genau erinnern, es sei alles schon so lange her. Ihr Mann war einer der ersten Ingenieure bei der ältesten Seilbahn in Deutschland, der Predigtstuhlbahn. Auch zu dieser Zeit stand immer viel körperliche Arbeit auf dem Programm. Sie kümmerte sich zu Hause alleine um Haus und Hof und machte auch vor Holzarbeiten keinen Halt. Es musste schließlich der Ofen warm sein, wenn die Lieben heimkommen.

Edeltraud Schack brachte in der Ehe zwei Söhne und eine Tochter zur Welt. Zur gesamten Familie bestand immer ein sehr enges und herzliches Zusammensein. Dies hat sie auch heute noch mit den Enkelkindern. In ihrer wenigen Freizeit beschäftigte sie sich mit Näharbeiten für die Familie und Nachbarschaften oder löste begeistert Kreuzworträtsel. Zudem war sie immer sehr sportlich. Im Sommer fuhr sie mit dem Fahrrad zum Schwimmen an den Thumsee und im Winter fuhr sie in den heimischen Bergen Ski. Auch war sie einige Jahre im Leichtathletik-Verein.

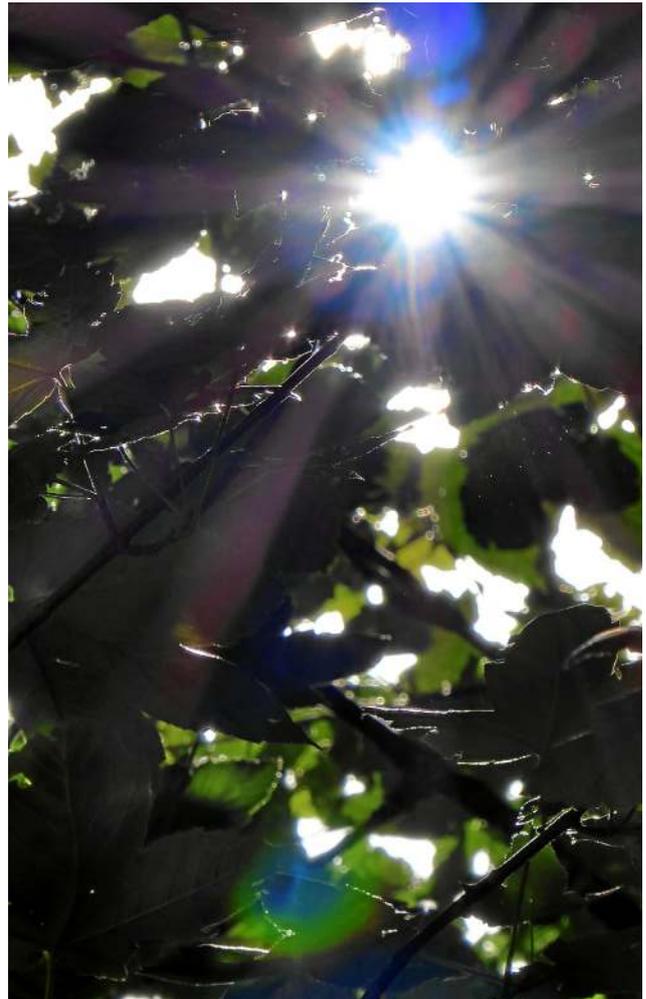
All diese Hobbys tragen dazu bei, dass Edeltraud Schack geistig wie auch körperlich für ihre vielen Lebensjahre recht fit ist.

Ihre große Liebe gilt auch heute noch den Tieren, sie hatte früher eigene Katzen und Hunde.

Beim Essen bevorzugt sie natürlich die bayerische Küche und ein Gläschen Bier dazu. Auch bei sämtlichen Süßigkeiten und Naschereien kann sie nie nein sagen.

So kann Edeltraud Schack bei uns im Haus hoffentlich noch viele glückliche Stunden, Tage, Monate und vielleicht auch noch Jahre verbringen und ihren Lebensabend in Gemeinschaft genießen.

*Sonja Bolz,  
Leiterin Soziale Betreuung Kirchberg*



**DAS SANITÄTSHAUS AKTUELL**

- ORTHESEN
- PROTHESEN
- REHA-MITTEL FÜR DEN ALLTAG
- ROLLSTÜHLE
- GEHHILFEN
- KRANKENPFLEGE
- SAUERSTOFFGERÄTE
- INSTANDSETZUNGEN

---

*reha-team: Wir bringen Hilfen*  
**Sanitätshaus – Orthopädie – Technik**

*Pohlig*

Bad Reichenhall, Rathausplatz 2, Tel. 08651/2373  
Filiale Freilassing, Ludwig-Zeller-Str. 37, Tel. 08654/1570

# Kleine Warnzeichen ernst nehmen

## Dr. Volker Kiechle über Gefäßgesundheit

„Es wird leider häufig übersehen, dass eine Geschwürsbildung am Fuß oder ein sich schwarz verfärbender Zeh Symptome für eine ganz schlechte Durchblutung und



damit für die periphere arterielle Verschlusskrankheit, kurz pAVK, sind“, sagt Dr. Volker Kiechle, Chefarzt der Gefäßchirurgie an der Kreisklinik Bad Reichenhall. Er warnt: „Eine nicht ernst genommene, auch eventuell nur kleine,

offene Stelle am Fuß kann in letzter Konsequenz eine Amputationsgefahr für das ganze Bein bedeuten.“

### Was ist eine periphere Arterielle Verschlusskrankheit?

Dr. Kiechle: Wir sprechen dann von einer pAVK, wenn Schlagadern im Becken oder am Bein aufgrund einer Arteriosklerose, also Verkalkung oder Ablagerung an den Gefäßwänden, verengt oder gar verschlossen sind. Dies ist ein chronischer Prozess. In seinem Verlauf lagern sich weitere sogenannte Plaques an den Gefäßwänden ab und schränken den Blutfluss ein. Die Durchblutung an Beinen und Füßen kann zunehmend schlechter werden.

### Äußern sich die Durchblutungsstörungen mit Schmerzen?

Nicht unbedingt, das ist individuell verschieden. Symptome sind oft Wadenschmerzen,

die beim Gehen immer wieder zum Stehen zwingen. Teilweise kommt es nachts zum Ruheschmerz im Fuß, der erst etwas besser wird, wenn der Betroffene das Bein aus dem Bett hängen lässt und so für eine bessere Durchblutung des Beins sorgt. Noch häufiger sind offene Stellen, also Geschwüre, am Fuß oder Unterschenkel.

### Wie sollten Betroffene mit diesen Beschwerden umgehen?

Wenn eine noch so kleine offene Stelle nicht binnen drei Monaten zuheilt oder zumindest Anzeichen eines Heilungsprozesses zeigt, müssen die Betroffenen unbedingt weiter hinsichtlich ihrer Durchblutungssituation abgeklärt werden. Nur eine Salbe aufzutragen und die offene Stelle nicht als ein mögliches Symptom für eine schwere Durchblutungsstörung wahrzunehmen, bedeutet die Verschwendung wertvoller Zeit, die besser zur Wiederherstellung einer guten Durchblutung genutzt werden sollte.

### Wie lässt sich einer PAVK vorbeugen?

Rauchen, Diabetes mellitus, erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck gehören zu den Risikofaktoren. Obwohl Alter, Geschlecht und Vererbung eine gewisse Rolle spielen, ist ein gesunder, also bewegter Lebensstil für den Erhalt der Gefäßgesundheit auf jeden Fall sehr empfehlenswert.

*Interview: Ina Berwanger*

# Tolle Show mit jungen Künstlern

## Klasse 6d des Karlsruhgymnasiums zu Gast in Kirchberg

Die „Wir für uns“-Stunden führten uns, die Klasse 6d des Karlsruhgymnasiums, in das Seniorenwohnen Kirchberg.

Nachdem alle pünktlich um 14 Uhr vor dem Schultor eintrafen, sind wir zusammen mit unseren Lehrern Herrn Haigermoser und Frau Seefried zu dem Seniorenwohnheim in Kirchberg aufgebrochen. Nach einem etwas längeren Fußmarsch kamen wir mit leichter Verzögerung an. Zuerst einmal haben wir uns vorgestellt, damit die Heimbewohner auch wissen, wer wir überhaupt sind.



Dann fing das von uns erarbeitete Programm auch schon an und zwar mit Musik. Nach dem schönen Musikstück zeigten die akrobatisch Begabten ihr Können, was mir persönlich wirklich sehr gut gefiel. Im Anschluss folgten zwei weitere Musikstücke, welche ohne einen einzigen falschen Ton vorgespielt wurden. Daraufhin begeisterte uns eine Tanzgruppe mit einer tollen Vorstellung. Es folgte wieder Musik, bevor es in die wohlverdiente Pause ging. Danach stellten zwei Jungs aus unserer Klasse beim Jonglieren ihr Talent für diese Ballkunst unter Beweis. Nach einer weiteren Musikeinlage führten zwei Mädchen der Klasse 6d ihre



Akrobatikkünste vor, welche schön anzusehen waren. Dem folgten ein weiteres Musikstück sowie eine beeindruckende Soloakrobatik-Nummer. Ein weiterer Programmpunkt war ein schöner Auftritt einer Schülerin unserer Klasse mit ihrem Hula-Hoop-Reifen. Zum Abschluss der Show verzauberte uns eine Solotänzerin mit ihrer Tanzaufführung zu dem Lied „Hello“ von Adele. Nach einem kräftigen Applaus für die Künstler bedankte sich die Heimleitung für die tolle Show und



überraschte uns mit Pizza und Limo. Frisch gestärkt unterhielten wir uns noch eine Weile mit den Heimbewohnern, bevor wir uns gegen 17 Uhr auf den Heimweg machten. Wir hoffen, dass den Senioren unser Besuch genauso viel Spaß gemacht hat wie uns und wir ein bisschen Abwechslung in den Heimalltag bringen konnten. *Text: Julia Dannheuser, Klasse 6d*

## Gut gerüstet für den Ernstfall

### Zweistündige Feuerwehrrübung in Kirchberg

Solche Übungen der Freiwilligen Feuerwehr, an denen alle Mitarbeiter aus sämtlichen Bereichen teilnehmen, sind wichtig, um im Ernstfall richtig handeln und so eine möglichst hohe Sicherheit für die Bewohner und Mitarbeiter gewährleisten zu können.



Die Übung findet einmal jährlich statt. Diesmal musste eine verletzte Person von einem Balkon aus der zweiten Etage per Drehleiter gerettet werden. Viele Bewohner und Bewohnerinnen schauten diesem „Schauspiel“ von den Balkonen im Innenhof zu. Auch für die freiwillige Feuerwehr war es eine gute Übung, vor allem für den Nachwuchs.

Wir bedanken uns bei allen Mitarbeitern für die rege Teilnahme und bei der Feuerwehr für ihren Einsatz, nicht nur bei dieser Übung, sondern vor allem beim regelmäßigen Ernstfall hier im gesamten Berchtesgadener Land.

*Sonja Bolz, Leitung der sozialen Betreuung*

## Libellentanz

Wir Libellen

hüpfen in die Kreuz und Quer,  
auf den Quellen  
und den Bächen hin und her.

Schwirrend schweben  
wir dahin im Sonnenglanz:  
Unser Leben  
ist ein einz'ger Reigentanz.

Wir ernähren  
uns am Strahl des Sonnenlichts,  
und begehren,  
wünschen, hoffen weiter nichts.

Mit dem Morgen  
traten wir ins Leben ein;  
ohne Sorgen  
schlafen wir am Abend ein.

Heute flirren  
wir in Freud' und Sonnenglanz;  
morgen schwirren  
andre hier im Reigentanz.

*August Heinrich  
Hoffmann von Fallersleben*



# Hurra, es ist geschafft!

## Zwei Beiträge zu Franz Xaver Koch und seinem Steinhaufen

### Kennen Sie das Steinhaufenärgernis der Wisbacherstraße?

Nein, kennen Sie nicht? Jahrelang ging die Diskussion um Abreißen, Bepflanzen... nur wer kümmert sich um solchen Steinhaufen, der Jahr für Jahr mehr Unkraut als Steine hervorbringt?



Und dann gibt es in der Wisbacher den Bewohner Koch, der Name spricht nicht für die Berufung, Gärtner würde besser passen und dieser Herr Koch hat sich des armen Steinhaufens angenommen, hat ihn zum Blühen gebracht, rettete dafür viele Pflanzen vom Kompost und nun ist unser Steinhaufen eine Art „Gut Aiderbichl für Pflanzen“. Und man kommt dabei ins Schwatzen, tauscht sich aus über Pflanzenbedürfnisse und freut sich einfach, dass es Dank Franz Xaver Koch kein Steinhaufenärgernis mehr in der Wisbacherstraße gibt.

*Marina Böhm*

### Unser kleiner Berggarten steht in voller Blüte.

Unser Hausbewohner und Hobbygärtner Franz Xaver Koch hat mit viel Liebe viele Stunden gearbeitet: gehackt, gesät, Unkraut gejätet und gepflanzt.

Der Lavendel steht in voller Blüte und viele

Bienen freuen sich darüber.

Jetzt warten wir gespannt aufs nächste Frühjahr, denn: Franz Xaver Koch war in der Stadt einkaufen und sah, wie die Stadtgärtner alle Tulpen, die so toll geblüht hatten, ausgegraben haben. Auf seine Frage, was mit den Tulpenzwiebeln geschehe, sagte man: die kämen auf den

Kompost. Franz Xaver Koch überlegte einen Augenblick und fragte dann, ob er welche bekommen könnte. Die Stadtgärtner sagten, er könne so viele haben, wie er wolle.

Gesagt, getan! Franz Xaver Koch rückte mit einer Schubkarre an und lud sie voll mit abgeblühten Tulpenzwiebeln. Die wurden alle abgeschnitten und eingepflanzt, dann eine Schicht Erde darüber, damit sie sich bis nächstes Jahr ausruhen können. Obendrauf wurden kleine Eisbegonien gepflanzt.

So, nun warten wir alle aufs nächste Frühjahr!

*Ilse Fiedler*

# „Bitte Wiederkommen“

## Der Chor „Schräglage“ begeisterte in Kirchberg

„Bitte Wiederkommen“ lautete am Ende eines gelungenen und harmonischen musikalischen Nachmittags der vielfache



Wunsch der Konzertbesucher im voll besetzten Saal des BRK-Seniorenwohnens Bad Reichenhall-Kirchberg. Schon zum vierten Mal war dort jüngst der Chor „Schräglage“ zu Gast und brachte Bewohnern wie Angehörigen einen bunten Melodienstrauß und gute Laune mit.



Das Sextett, bestehend aus Dietmar Eder, Betriebsratsvorsitzender von Kirchberg und dem Betreuten Wohnen in der Wisbacherstraße, und „seine fünf bezaubernden Damen“ Annemarie Neuhofer, Gisela Maier, Ursula Eckert, Marisa Kadavanich und Petra Heimann Kadavanich rissen ihre Zuhörer mit ihrer Freude an der Musik und am Singen schon vom ersten Stück an mit. Die musikalische Reise von „Schräglage“ hatte Himmel und Erde, Liebe, Träume und Sehnsucht im Programm. Die Beatles durften dabei so wenig wie Abba

fehlen. Und bei Zarah Leanders „Ich weiß, es wird einmal ein Wunder geschehen“ sang so mancher Gast mit einem Lächeln im Gesicht leise mit.

Kräftiger mitgesungen wurde dann, als „Marmor, Stein und Eisen“ brachen oder das Dschungelbuch mit dem Rat von Balu, dem Bären, zu Gehör kam: „Probier's mal mit Gemütlichkeit“. Das fröhliche Lied passte so gut zu diesem schönen Nachmittag, dass es ein weiteres Mal bei der vom Publikum



dringend eingeforderten Zugabe erklang. Zum Abschluss des mit viel Applaus und Bravo-Rufen bedachten Auftritts der einfühlsamen Musiker bedankte sich Mitarbeiterin Hendrika Prins im Namen des Hauses und der Gäste aus Kirchberg und dem Betreuten Wohnen Wisbacherstraße beim Chor „Schräglage“ für die Wärme, die er in die Herzen des Publikums gezaubert hatte.



*Text und Fotos: Ina Berwanger*

# „Ich habe mich ins richtige Nest gesetzt!“

## *Editha Steiner ist im Alter rundum zufrieden*

**Das Wort „Alter“ hatte bei mir schon in der Jugend eine besondere Bedeutung.**

Als ich zehn Jahre alt war, konnte ich es nicht erwarten, bis ich 16 wurde, denn dann durfte man ins Kino gehen. Dann habe ich schon auf 21 gewartet, da war man volljährig, konnte ohne elterliche Genehmigung heiraten, durfte wählen und war somit ein vollwertiger Staatsbürger.

Geheiratet habe ich mitten im Krieg, mein neugebackener Ehemann musste nach drei Wochen Heimaturlaub wieder an die Front. Auf einmal spielte Alter keine Rolle mehr, man lebte von einem Tag auf den anderen, so circa einmal im Jahr kam mein Mann auf Urlaub. Der war getrübt, denn der Krieg hatte ihn völlig verwandelt. Damit sollte ich nun fertig werden. Ich habe mir viele Gedanken gemacht, ob ich mit diesem Mann bis ins hohe Alter werde leben können. Der Krieg ließ uns aber nicht viel Zeit zum Denken. Das schreckliche Ende schließlich war Not, Chaos und Trümmer statt Wohnungen - und wunde Seelen. Nach der Gefangenschaft kam mein Mann in „relativ“ gutem Zustand nach Hause. Wie wir es geschafft haben, aus diesem Schlamassel herauszukommen, grenzt an ein Wunder. Der Zusammenhalt in der Familie hat viel dazu beigetragen.

Wir haben dann eine liebe Tochter bekommen, und da hat mein Mann ans Alter gedacht. Als Freiberufler konnte er sich entscheiden, ob er in eine Pensionskasse

einzahlen will oder nicht. Er hat sich dann für die Altersvorsorge entschieden.

50 Jahre haben wir es miteinander geschafft, haben uns beide bemüht, miteinander gut zu leben, denn der Krieg hatte uns doch beide verändert. Leider ist mein Mann mit 72 Jahren gestorben. Im gleichen Jahr starb auch meine Mutter, die schon 13 Jahre in einem Altenheim in Salzburg wohnte.

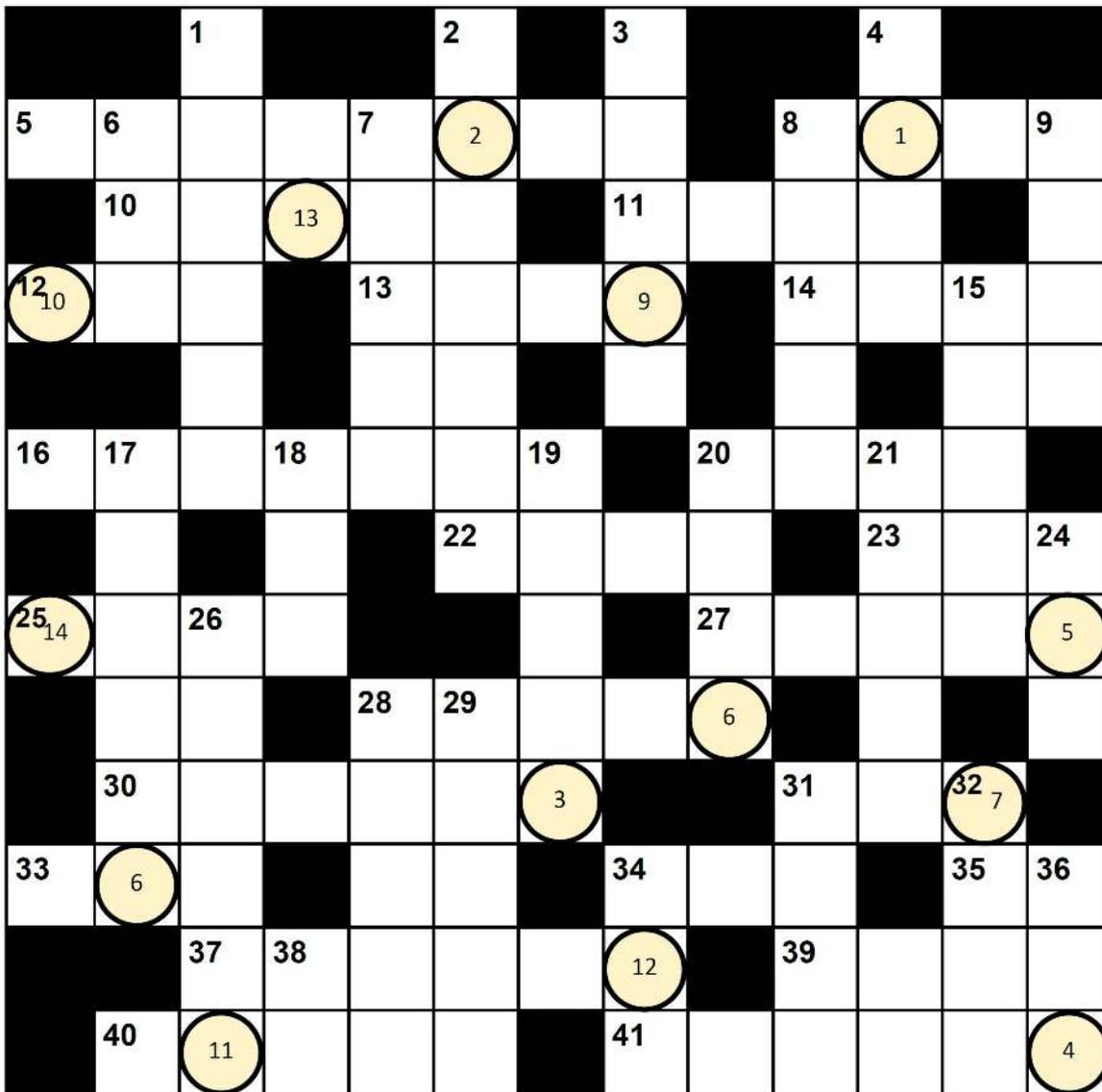
Wir haben sie in diesen Jahren sehr viel besucht und dabei viel gelernt. Denn Altern ist ein Lernprozess. Man muss mit dem zufrieden sein, was man noch hat und noch kann, und das muss man erst einmal lernen! Nach manchen Umwegen bin ich dann hier gelandet, dank der Hilfe meiner Tochter Lisl, die liebevoll für mich sorgt, den Draht nach Salzburg aufrecht hält, ich habe ja zwei Enkelinnen und zwei Urenkel.

Meiner wesentlich jüngeren Brief-Freundin schicke ich unsere Haus-Zeitung, auf die sie immer sehnlich wartet. Sie hat mir vor Kurzem geschrieben, wenn sie dies alles liest, hätte sie keine Angst mehr vor dem „Altwerden“. Jetzt weiß ich, dass ich mich in das richtige Nest gesetzt habe, ich fühle mich hier geborgen, bin rundum zufrieden und darum glücklich.

**Was will ich noch mehr!**



# Für helle Köpfe



Lösungs-  
wort

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

## Scherzfragen

1. Was kann ein Stuhl mit 3 Beinen nicht?
2. Wer hat die meisten Reisen um die Erde gemacht?
3. Welches Kino hat keine Sitzplätze?
4. Welcher Vogel ist meistens traurig?
5. Was tut man, bevor man aus dem Zug aussteigt?
6. Was gebe ich dir und es bleibt doch bei mir?
7. Was ist ein Keks unter einem Baum?
8. Wer ist gestorben, wurde aber nicht geboren?
9. Was braucht man sofort oder nie mehr?
10. Welcher Boss erteilt keine Befehle?

## Kreuzworträtsel

## Die Rätselecke

### Senkrecht

- 1: Insel in der Ostsee
- 2: in Fältchen gelegtes Gewebe
- 3: Spielleitung (Kunst, Medien)
- 4: biblischer König
- 6: großer Nachtvogel
- 7: Bundesstaat der USA
- 8: unbrauchbares Schiff
- 9: Blutgefäß
- 15: augenblickliche Stimmung
- 17: kleine Geldspende
- 18: je, für (lateinisch)
- 19: Baumwollhemd (englisch)
- 20: europäischer Kultur-TV-Kanal
- 21: Großbauer im zaristischen Russland
- 24: Abkürzung für Deutsches Rotes Kreuz
- 26: veraltet: Zimmer, vornehmer Wohnraum
- 28: Hefter, Ordner
- 29: nordamerikanischer Strom
- 31: Lautstärkemaß
- 32: Tipp, Hinweis
- 34: kleines hirschartiges Waldtier
- 36: Segelbefehl
- 38: Flächenmaß

### Waagerecht

- 5: Vertretung, Ersatzkraft
- 8: schwedisches Königsgeschlecht
- 10: Kinderbuchgestalt (Alpen)
- 11: geistlicher Lehrer des Hinduismus
- 12: Brühe, Abgekochtes
- 13: italienische Weinstadt
- 14: jeder ohne Ausnahme
- 16: prunkvoll
- 20: Stromspeicher (Kurzwort)
- 22: lieber, wahrscheinlicher
- 23: Bindewort
- 25: Staat in Westafrika
- 27: frühere Münze
- 28: Brautschmuck
- 30: Vokalveränderung
- 31: Abkürzung für Personenkraftwagen
- 33: Europäische Weltraumorganisation
- 34: Querstange am Mast
- 35: Abkürzung für im Ruhestand
- 37: amerikanischer Gangsterboss (AI)
- 39: ausgenommen, frei von
- 40: achten, anerkennen
- 41: österreichischer Schriftsteller (Peter)

### Welches Wort wird gesucht?

L	U	T
S	C	H
N	E	R

1

T	O	S
B	R	T
O	T	E

2

Z	I	E
G	E	N
U	H	R

3

E	N	K
L	K	I
N	D	I

4

A	R	S
C	H	B
R	O	T

5

G	A	S
T	R	O
E	L	O

6

H	E	U
W	E	R
F	E	R

7



# Unsere Einrichtungen:

## *Kontakt*daten



**Kontakt: BRK-Seniorenwohnen  
Bad Reichenhall - Kirchberg**  
**Leitung: Andreas Büchner**  
Thumseestraße 9  
83435 Bad Reichenhall  
Tel.: 08651 9561-1110  
Fax: 08651 9561-1199  
info.swbr@ssg.brk.de  
www.seniorenwohnen.brk.de



**Kontakt: BRK-Seniorenwohnen  
Bad Reichenhall - Marienheim,**  
**Leitung: Lutz Reichert**  
Riedelstraße 5a,  
83435 Bad Reichenhall  
Tel.: 08651 762999-0  
Fax: 08651 762999-3199  
info.swbr@ssg.brk.de  
www.seniorenwohnen.brk.de



**Kontakt: BRK-Seniorenwohnen  
Bad Reichenhall - Wisbacherstraße,**  
**Leitung: Andreas Büchner**  
Wisbacherstraße 4  
83435 Bad Reichenhall  
Tel.: 08651 9561-2100  
Fax: 08651 9561-2199  
info.swbr@ssg.brk.de  
www.seniorenwohnen.brk.de

## Auflösungen der Rätselecke

### Kreuzworträtsel



### Welches Wort wird gesucht?

1. LUTSCHNER: richtig SCHULTERN
2. TOSBRÖTTE: richtig OBSTTORTE
3. ZIEGENUHR: richtig ERZIEHUNG
4. ENKLKINDI: richtig KLEINKIND
5. ARSCHBROT: richtig ROTBARSCH
6. GASTROELO: richtig ASTROLOGE
7. HEUWERFER: richtig FEUERWEHR

### Scherzfragen

1. Wackeln
2. Der Mond
3. Das Daumenkino
4. Der Pechvogel
5. Einsteigen
6. Meine Hand
7. Ein schattiges Plätzchen
8. Adam und Eva
9. Einen Fallschirm
10. Der Amboss

### Impressum:

#### Herausgeber:

Seniorenwohnen Bad Reichenhall - Kirchberg

Thumseestraße 9

83435 Bad Reichenhall

Tel.: 08651 9561-1100

Fax: 08651 9561-1199

Info.swbr@ssg.brk.de

**Redaktion:** Redaktionsteam BRK-Seniorenwohnen Bad Reichenhall, Ltg. Ina Berwanger

**Layout und Realisierung:** Ina Berwanger, freie Journalistin, [www.klassetexte.de](http://www.klassetexte.de),

E-Mail: [texte@gmx.info](mailto:texte@gmx.info)

**Druck:** Druckhaus BGD, [www.druckhaus-bgd.de](http://www.druckhaus-bgd.de)

**Datenschutz/Rechte – verantwortlich:** Andreas Büchner, Lutz Reichert

**Auflage:** 1000 Exemplare.

**Nächste Ausgabe:** 1.12.2016

**Anzeigenschluss:** 22.10.2016

**Redaktionsschluss:** 22.10.2016

Namentlich gezeichnete Texte stellen nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion dar.



**Um die Natur zu erkennen, muss man ihre Geschöpfe verstehen.  
Um ein Geschöpf zu verstehen, muss man in ihm den Bruder sehen.**

*Manfred Kyber*

*Foto: Alois Wissing*

**Manfred Kyber, 1. März 1880 – 10. März 1933,**



schrrieb anfangs Texte für Kleinkunstbühnen und errang erste Bekanntheit mit der Veröffentlichung neuromantischer Lyrik.

Seine Märchen und Tiergeschichten, vielfach übersetzt, in zahlreichen Anthologien aufgenommen und in hoher Auflage verbreitet, zeichnen sich aus durch humorvoll kritischen Bezug auf die menschliche Gesellschaft.

Engagierte Veröffentlichungen zum Tierschutz, kritische Schriften zur Kultur sowie Beiträge zu Fragen der Religion und den Grenzgebieten unseres Daseins bestimmten weiterhin das Schaffen Manfred Kybers.

*Entnommen von <http://manfred-kyber.de/>*

## **Vorschau**

Beim Lesen guter Bücher wächst die Seele empor, so der französische Philosoph Voltaire.

"Lesen" ist auch das Schwerpunktthema unseres am 1. Dezember erscheinenden nächstes Heftes.

Eine Schriftstellerin gibt darin einen kleinen Einblick in ihr Schaffen. Wir gehen der Frage nach, welche Möglichkeiten es gibt, wenn die Sehkraft nachlässt. Und wir laden ein, ein Lieblingsbuch - auch aus Kindheit und Jugend - vorzustellen.