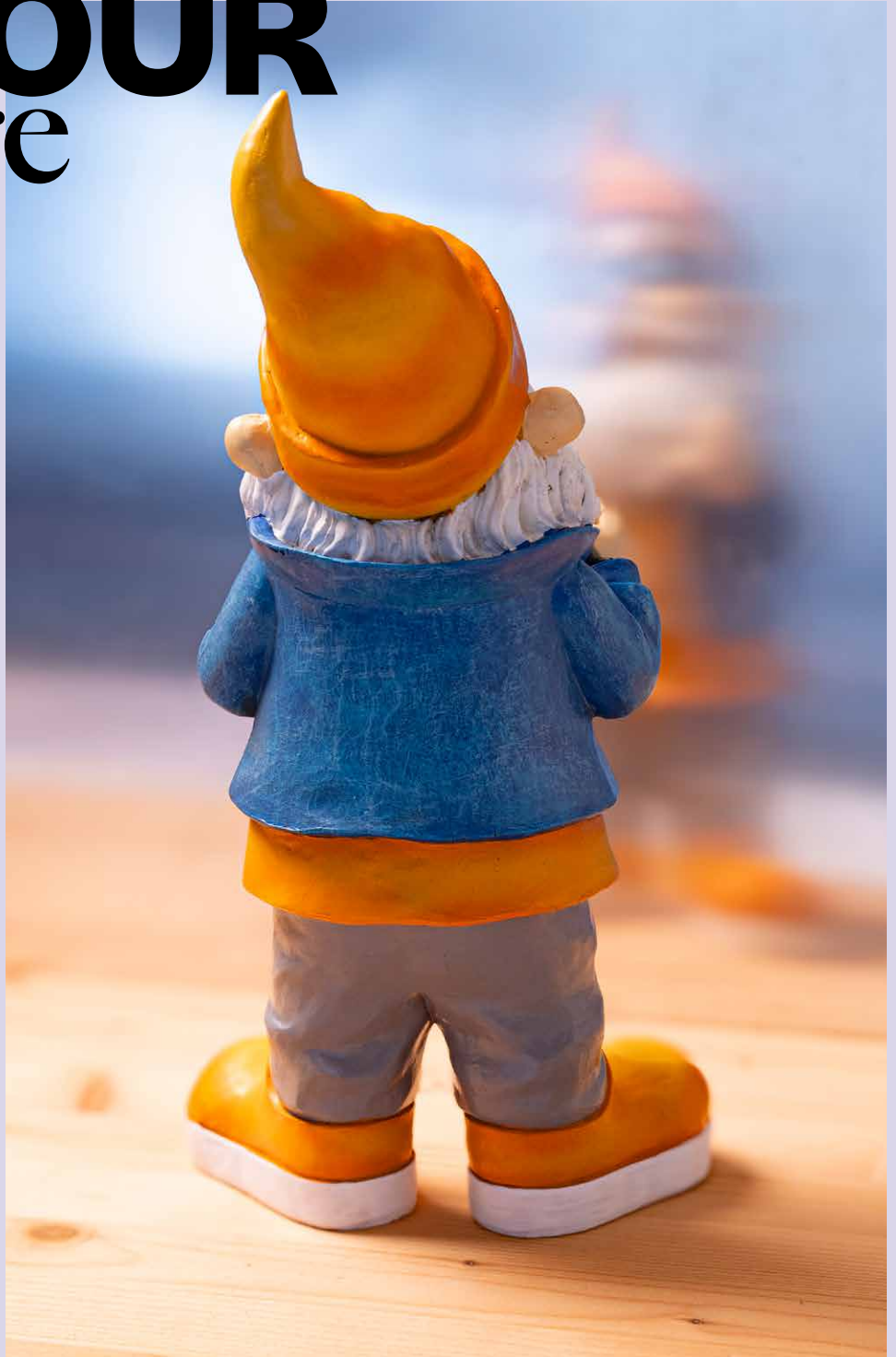


PLAY YOUR age

SCHON ALT
ODER ERST
ÄLTER?

Damit
fange
ich später
an.



PLAY YOUR age

SCHON ALT
ODER ERST
ÄLTER?



Ein Heft
über
Glaubenssätze

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Hilfswerk Niederösterreich Betriebs GmbH, Landesgeschäftsstelle

Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten, T 05 9249, E-Mail: presse@noe.hilfswerk.at

Redaktion & Magazindesign: FRIEDL UND SCHMATZ GesmbH & Co KG, Nibelungengasse 7, 3430 Tulln an der Donau

Fotografie (sofern nicht anders angegeben): Rainer Friedl, Pamela Schmatz

Druck: Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., 3580 Horn

Gesamtauflage: 10.000 Stück, Vertrieb: niederösterreichweite Distribution,

Offenlegung: www.hilfswerk.at/niederoesterreich/impressum

St. Pölten, Oktober 2024

PLAY YOUR age

N°01
2024

*Ein Heft über
Glaubenssätze.*

Play your age. Was soll das denn heißen? Spielen? Alter? Wie passt das denn zusammen? Tja, das passt sogar sehr gut zusammen. Denn in diesem Heft beschäftigen wir uns mit dem Alter. Vor allem dem höheren Alter. Und das auf sehr spielerische, lockere Weise. Denn: Auch das Alter ist nur eine Lebensphase. Eine, auf die man sich vorbereiten kann (und sollte); eine, die neue Herausforderungen und Themen bringt, und die von Lebenserfahrung und einer gewissen Gelassenheit geprägt ist.

Es gibt unendlich viele Glaubenssätze (oder eigentlich „Irr-Glaubenssätze“), die mit dem Alter verbunden sind: *das fange ich mir gar nicht mehr an, dafür bin ich längst zu alt* oder auch *damit beschäftige ich mich erst wenn's soweit ist*. Diese möchten wir mit diesem neuen Magazin hinterfragen und den Blick ein bisschen über den Teller-
rand hinauslenken.

Ganz egal, wie alt Sie sind: Lassen Sie sich auf das Thema ein! Wir wünschen Ihnen spannende und vielleicht auch erhellende Lesemomente.

Christoph Gleirscher
Geschäftsführer Hilfswerk Niederösterreich

Ein Projekt des
Hilfswerk Niederösterreich





Wenn schon
bauen, dann
richtig.

WOHNEN IM WANDEL



*Alle Lebenssituationen müssen konfliktfrei
funktionieren können – so die Prämisse.*

Franz Schartner

„Ein g'scheites Haus hat Antworten auf alle Fragen“

Architekt Franz Schartner verrät, warum es sich lohnt, bei der Planung 20 Jahre weiter zu denken, warum die „Ausnahm“ am Bauernhof ein Vorbild sein kann und was es mit dem „Adoleszentenzugang“ auf sich hat.

Heute schon an morgen denken, so die simple Empfehlung. Mit einer ausgewogenen Ernährung und viel Bewegung lassen sich Beschwerden vermeiden oder aufschieben, die in späteren Lebensjahren drohen könnten. Sagt die Wissenschaft, sagt der Arzt, und wissen wir doch alle – die Frage ist bloß, ob der innere Schweinehund da mitmacht. Kann ihm ja keiner mit hundertprozentiger Sicherheit prophezeien, was in ein paar Jahrzehnten wirklich los ist.

Bei der Vorsorge im finanziellen Bereich sieht die Sache schon etwas anders aus. Da kann man leichter nachrechnen. Und dann was weglegen. Wenn man sich's leisten kann.

Und wie steht's bei Bauen und Wohnen? Lohnt es sich, vorauszudenken? Wer weiß schon, welche speziellen Bedürfnisse die nächsten Lebensjahrzehnte bringen? Worauf also schauen beim Planen? Fragen wir den Profi. „Wenn sich Lebenssituationen verändern, muss das Haus darauf reagieren können“, sagt Architekt Franz Schartner.

Er arbeitet für Menschen aller Altersstufen. Für ältere genauso wie für die junge Familie. Kann man mit 25 schon wissen, was man mit 60 brauchen wird? „Wahrscheinlich nicht, aber dafür hast du ja einen Architekten. Meine Aufgabe ist es, alle möglichen Lebensumstände im Kopf zu haben.“

Stichwort Kinderzimmer. Schartner plädiert für kleine Kinderzimmer. Im Gegensatz zu „Museumsräumen“, die mit der vorwurfsvollen Frage „Wann kommst du wieder heim“ warten. 10 Quadratmeter hält er für ausreichend. Auch wenn man dann damit rechnen muss, dass „die Carrera-Autobahn temporär im Wohnzimmer steht.“ Schließlich ist das Miteinander wichtig.

Wenig später werden die heute noch kleinen Kinder zu jungen Erwachsenen. Und da erinnert sich Schartner gerne an einen seiner Lehrenden, der das Thema „Adoleszenteneingang“ als Steckenpferd hatte. Übersetzt: Will man, dass der Zugang zum Kinderzimmer durch den gemeinsamen Wohnraum geht oder nicht. Da lauert jede Menge

Konfliktstoff, den man durch kluge Planung vermeiden kann.

Irgendwann um die 20 herum verlassen die Kinder das Haus – „und da ist man froh, wenn man Lebensraum dazugewinnt, wenn man eine Wand rausnimmt.“ Einfach so rausnehmen? Ja, das geht, wenn man sie in Trockenbauweise errichtet hat. Und so wie man sie rausnehmen kann, so kann man sie auch – gute Planung vorausgesetzt – in anderen Fällen aufbauen. Wenn's notwendig wird, die Funktionen von ehemals zwei Geschossen auf eines zu verdichten. Stichwort: Treppensteigen wird im Alter zu mühsam. Die Alternative zum Treppenlift.

Schartner hat aber auch schon Häuser geplant, die ein eigenes „Kinderhaus“ hatten. Eine Art angeschlossenes Atelier, das – nach dem Ausziehen der Kinder – entweder vermietet werden kann oder selbst bezogen wird. Vorbild dafür ist die in alten niederösterreichischen Bauernhöfen zu findende sogenannte „Ausnahm“. Ein separates,

meist kleineres Gebäude, in das die ältere Generation übersiedelte, wenn die Jungen den Hof übernahmen.

2004 hat er das „Rolling Home“ entwickelt und gebaut. Mit einem zentralen Sanitär-Modul, Badezimmer und Küche. Von beiden Seiten bedienbar, links und rechts je ein Wohnmodul dazu. Aus Holz, auf Stelzen – weil Hanglage. 77 Quadratmeter insgesamt, für ein Ehepaar plus Kind. Wieviel Platz braucht man eigentlich? „77 ist eine gute Zahl“, lacht Schartner. Das Haus funktioniert auch 20 Jahre später noch. Wenn man wollte, könnte man die Module heute auf den Tieflader hieven und übersiedeln.

„Im Planungsprozess laufen viele Dinge parallel, da gibt es nicht nur ein Thema. Du musst einen Ort bewältigen, hast ein Raumprogramm, Budget, Bebauungsbestimmungen, Geologie – da gibt es viele Faktoren zu bündeln und auf den Punkt zu bringen. Und es gilt auch zu bedenken, dass man ein Haus verändern kann, ohne ihm in der Substanz zu schaden.“ Alle Lebenssituationen, die möglich sind, müssen konfliktfrei funktionieren – so die Prämisse. „Ich plane mit der Perspektive, das in 20 Jahren wieder verändern zu können.“ Barrierefrei, behindertengerecht? „Das ist Standard.“

Will man einen Architekten ärgern, fragt man ihn „Kannst mir einen Plan zeichnen?“ Das kommt aber, so Schartner, heute kaum mehr vor. Mittlerweile hat sich schon herumgesprochen, dass die Hauptarbeit vorher zu leisten ist. „Plan zeichnen an sich ist eine eher simple Tätigkeit.“ Was Franz Schartner auch betont: „Ich argumentiere meine Häuser nie auf der Basis von ästhetischen Kriterien. Wenn's nur auf der Geschmacksebene läuft, ist das zum Scheitern verurteilt.“

Architektur hat die Aufgabe, das Leben zu verbessern und Konflikte zu verhindern, sagt Schartner. Also muss man g'scheite Häuser bauen. Was ist ein g'scheites Haus? „Eines, das Antworten auf alle Fragen hat.“

Franz Schartner

plant Wohn- und Arbeitsräume für alle Generationen. Sein eigener befindet sich in Kirchberg am Wagram.



*77 ist eine gute Zahl.
77 Quadratmeter für ein
Paar plus Kind.*



Mit dem Rolling Home entwickelte Franz Scharthner ein Modulsystem, das aus beliebig vielen Raumzellen zusammensetzbar ist.

Wein.Bau





Drei Generationen und ein Musterbeispiel für zeitgenössische Architektur: die Winzerfamilie Högl aus dem Spitzer Graben.

Viele Weingärten der Högls sind Jahrzehnte alt. Genauso wie die Trockensteinmauern, die ihnen hier in der Wachau den Halt geben. Winzer sein bedeutet, Entscheidungen heute zu treffen und ihre Konsequenzen oft erst Jahre später beurteilen zu können. Baut man mit dieser Perspektive anders?

Wir haben uns umgesehen. Die Familie Högl ist nicht nur für ihre Grünen Veltliner und Rieslinge bekannt, sondern auch für ihren Weinkeller. Für den gab es gleich mehrere Preise. Geplant hat ihn das Vorarlberger Architekten-Duo Ludescher+Lutz. „Weil sie die ersten waren, die diesen Bau so verstanden haben, wie ich ihn verstehe“, erklärt Josef Högl. Gemeinsam mit seinem Sohn Georg führt er den Betrieb. Vater Maximilian ist mit seinen 90 Jahren auch noch immer täglich im Weingarten – am liebsten übrigens im Winter beim Schneiden der Rebstöcke.

Die Enge des Spitzer Grabens, die Straße nebenan, das bestehende Gebäude gleich anschließend – die Bedingungen waren schwierig, die Anforderungen hoch: Das neue Gebäude sollte Keller- und Lagerflächen bieten, ein Büro und Raum zum Verkosten. Weinkennerinnen und Weinkenner kommen nämlich von weit her, um die Weine der Högls zu probieren. „Wir wollten ein Gebäude schaffen, das die Qualität unserer Weine widerspiegelt“, so Georg Högl.

Die Investition war groß, (Groß-)Vater Maximilian besorgt, dass der Betrieb das nicht stemmen könnte. Doch mit Georg war die Perspektive bereits klar: Dass es eine nächste Generation geben wird am Weingut. „Ob wir auch so gebaut hätten, wenn mein Sohn nicht in den Betrieb eingestiegen wäre? Das Ausmaß wäre sicher zu hinterfragen gewesen“, lacht Josef.

Als Winzer kann man immer ein Suchender sein,
sagt Josef Högl.



© Martina Siebenhandl

Georg, Maximilian,
Josef Högl – und
der monumentale
Verkostungsraum,
der die ganze Auf-
merksamkeit auf das
Gespräch am Tisch
lenkt.



© Weingut Högl



Knapp zehn Jahre arbeiten die Högls nun schon mit und im neuen Gebäude. Die Entscheidung war richtig. Sie gab die Möglichkeit, dass der Betrieb wachsen konnte. „Jetzt haben wir eine Größe erreicht, die für uns passt“, findet Georg. Auch weil es den Winzern darum geht, selbst im Weinkeller und den Weingärten zu sein. „Das ist der große Vorteil von uns kleinen Familienbetrieben: dass wir selbst noch Allrounder sind. So können wir nachvollziehen, was Entscheidungen im Weingarten später für die Qualität im Keller bedeuten“, findet Josef Högl. „Außerdem mag ich die Abwechslung. Das Schlimmste wäre für mich, täglich dasselbe tun zu müssen. Nach einem Vormittag im Büro bin ich sehr gerne wieder draußen im Weingarten. Wissen Sie, so eine Pflanze ist ja dankbar. Wenn man sieht, wie so ein Weinstock wächst, das ist sehr erfüllend. Als Winzer kann man immer ein Suchender sein.“

Neu und anders war und ist die Högl'sche Architektur in der Wachau allemal. Wie ein Schlussstein fügt sie sich in die Kurve hier in der kleinen Ortschaft Vießling ein. Innen: eine ganz besondere Atmosphäre. Der Verkostungsraum im ersten Stock kombiniert Weite und Intimität. Die geraden Linien des Gebäudes vertragen sich bestens mit jenen der Weingarten-Zeilen.

Auch jetzt treffen die Högls Entscheidungen, die sich auf die nächsten Generationen auswirken werden. Der Klimawandel verändert die Arbeit im Spitzer Graben, dem kühlestem Teil der Wachau. Während man hier früher um Qualität & Reife kämpfte, denken die Högls heute daran, Weingärten in höheren, sprich kühleren Lagen zu bewirtschaften. Begrünung, Biodiversität, vielleicht in Zukunft auch einmal biologische Bewirtschaftung. Jetzt werden die Weichen gestellt. An einem Platz, der alles andere ist als gewöhnlich.

„Die richtige Entscheidung zum richtigen Zeitpunkt“

Die große Mehrheit der Österreicher und Österreicherinnen träumt vom eigenen Haus. Evelyn und Herbert Wallak haben sich diesen Traum seinerzeit erfüllt.

Jetzt – in der Pension – haben sie es verkauft und sind in eine deutlich kleinere Wohnung übersiedelt.





*Wir haben beschlossen,
unsere Wohnsituation
nochmal zu verändern.
Wir selbst haben uns
auch verändert.*

Evelyn und Herbert
Wallak sind aus ihrem
Einfamilienhaus in eine
90-Quadratmeter-
Wohnung gezogen.



„Es war einfach nur mehr eine Belastung“, bringt es Evelyn Wallak auf den Punkt. Die 230 Quadratmeter auf drei Ebenen sind den beiden schlichtweg zu viel geworden. Das Treppensteigen, die viele Arbeit und auch die absehbaren Investitionen. „Das Haus war nicht klimafit. Mit einer alten Gasheizung, dem notwendigen Austausch der Dachflächenfenster, einer Photovoltaik-Anlage und diversen Reparaturen wären wir schnell auf 150.000 Euro gewesen“, ergänzt Herbert. Der Wunsch nach Barrierefreiheit war wohl auch die unmittelbare Folge einer Fußverletzung, nach der Evelyn wochenlang nur sehr eingeschränkt mobil war.

„Aus damaliger Sicht war es perfekt“, erinnert sich Evelyn an den Hauskauf im Jahr 2002. Die 16-jährige Tochter bekam unterm Dach ihr Reich mit voller Infrastruktur, beide Zwillinge ihr eigenes Zimmer, Herbert seinen Arbeitsraum, ein großzügiges Wohnzimmer und alles, was sich auf 230 Quadratmetern locker unterbringen lässt. Den Keller noch gar nicht mitgerechnet. In der Nach-

barschaft viele gleichaltrige Kinder, „da waren oft sieben, acht gleichzeitig im Haus.“ Vor der Tür, „das war eigentlich eine Wohnstraße, da war immer was los. Da ist damals niemand mit dem Auto durchgerauscht, da haben alle aufgepasst.“ Klingt paradiesisch.

„Leisten können haben wir uns das Haus damals auch nur aus zwei Gründen. Einerseits hab' ich meine Abfertigung investiert.“ Bevor er sich als Unternehmensberater selbstständig machte, war Herbert viele Jahre im Management in der Baustoff-Industrie. „Und zweitens konnten wir ein Grundstück verkaufen.“ Der ursprüngliche Plan, dort selbst zu bauen, scheiterte unter anderem am verfügbaren Budget. „Die Kostenvoranschläge dafür lagen schon 50 Prozent über dem, was wir hatten.“

22 Jahre später sind die Kinder alle draußen. Und die Wallaks fest entschlossen, ihre Lebenssituation noch einmal zu verändern. So wie sie sich auch selbst verändert haben. „Früher, als unsere

eigenen Kinder mit anderen vorm und im Haus gespielt haben, haben wir den Wirbel gar nicht registriert. In den letzten Jahren – da ist jetzt schon die nächste Generation unterwegs – haben wir schon mitbekommen, dass es draußen manchmal richtig laut war“, sagt Evelyn. Mit den Jahren steigt auch das Bedürfnis nach Ruhe.

Nach einer Wohnung gesucht haben die beiden in zwei Städten. Einerseits am Standort Steyr und andererseits in Tulln, der Geburtsstadt von Herbert. Dort hat er immer noch seine seinerzeitige Junggesellenwohnung. Tulln ist mittlerweile auch für Evelyn zu einer zweiten Heimat geworden, die die beiden verbringen immer wieder Zeit an der Donau. In Tulln ist in den letzten Jahren viel gebaut worden, aber trotzdem wurden die beiden nicht fündig. Der Alternativplan, ein Grundstück zu kaufen und dort was zu bauen, scheiterte auch an den hohen Quadratmeter-Preisen. Ein paar Kilometer weiter wäre das wohl finanzierbar gewesen, aber nur um den Preis, für jede Besorgung ins Auto steigen zu müssen. Und was, wenn man nicht mehr Autofahren kann oder will? Und irgendwie reifte auch die Erkenntnis, dass ihnen die Nähe zu den Kindern doch sehr wichtig ist. „Ein-, zweimal die Woche schauen die Zwillinge schon bei uns vorbei.“

Die Wallaks haben eine Wohnung in Steyr gefunden. „Es war die richtige Entscheidung zum richtigen Zeitpunkt“, ist sich Evelyn sicher. In einem Neubau, etwas außerhalb des Zentrums. 90 Quadratmeter mit 20 Quadratmeter Balkon, von dem man ins Grüne schaut. Im zweiten Stock, mit Lift, eigenem Auto-Abstellplatz in der Tiefgarage und Kellerabteil. Die Infrastruktur scheint perfekt – alles, was man zum Leben braucht, ist zu Fuß erreichbar. Bäcker, Apotheke, Trafik, Supermarkt. Was in der neuen Wohnung wichtig ist? „Der Balkon“, sagt Evelyn. „Außerdem ist sie in drei Stunden durchgeputzt.“ Herbert schätzt, dass er auch hier sein eigenes Arbeitszimmer hat. Ok, das ist kleiner als im Haus, viele Unterlagen hat er in einer eigens angemieteten Garage untergebracht. Schließlich gibt es noch viel aufzuarbeiten, „was man nicht so einfach wegschmeißen kann.“

„Wohnungen sind immer hellhöriger als Häuser“, hat er festgestellt. Ein kleiner Wermutstropfen ist die Größe des Kellerabteils. „Im Weinkeller im

Haus hab‘ ich locker 400 Flaschen liegen gehabt, hier sind es rund 200.“ Aber damit kann man sich arrangieren. Wie mit vielem, was sich geändert hat. „Entscheidend ist, dass jeder seinen Rückzugsbereich hat und man nicht das Gefühl hat, aufeinanderzupicken.“

Laut Statistik Austria ist der Wunsch nach einem Eigenheim bei der sogenannten Generation Z – also den 14- bis 29-Jährigen – besonders hoch. Da fallen auch die Wallak-Zwillinge hinein. Ob die auch davon träumen? „Ja, schon“, sind sich Evelyn und Herbert einig. Was können sie ihnen raten? „Schon in jungen Jahren daran denken, was man alles barrierefrei gestalten kann“, meint Evelyn. „Modularer bauen, die Möglichkeiten für abtrennbare Wohneinheiten einplanen, die man später vermieten oder anderweitig verwenden kann“, sagt Herbert. Können sich junge Leute das heute überhaupt noch leisten? „Ohne Erbschaft und familiäre Unterstützung nicht“, ist Herbert überzeugt.

*Das Wichtigste an der neuen
Wohnung? Der Balkon.
Und dass sie in drei Stunden
durchgeputzt ist.*

Weil sie nicht „zuschauen“ wollten, wie die „Inflation das Geld am Spargeld auffrisst“, haben sie auch noch die Tullner Wohnung umgebaut. Barrierefreies Badezimmer, neue Küche. Somit können sie zwischen zwei Wohnsitzen pendeln, die perfekt auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

Ihr großes Haus in Steyr zu verkaufen, war kein Problem. Mundpropaganda reichte, um die ersten Interessenten zu finden. Letztlich ist es in der erweiterten Familie geblieben – ein Neffe hat es gekauft. Der baut jetzt um. „In den Weinkeller kommt jetzt eine Pellets-Heizung“ erzählt Herbert. Ganz kalt scheint ihn das nicht zu lassen.



**Ich bin halt
nicht sportlich.**

ABER WER WEISS WIE LANGE NOCH.



*Mit 49 fragte ich meinen Trainer:
Kann ich in meinem Alter
eigentlich noch etwas bewirken?*

Von 0 auf 42,195

Josefine Schneeweiß konnte keine 50 Meter am Stück laufen. Zwei Jahre später lief sie ihren ersten Marathon – im Alter von 53 Jahren. Viele weitere sollten folgen.

Wie hat das mit dem Laufen bei dir angefangen?

Ich wollte immer laufen können, war aber nie wirklich sportlich. Mit 49 Jahren habe ich dann beschlossen, ins Fitnessstudio zu gehen. Da habe ich den Trainer dort gefragt: Kann man in meinem Alter eigentlich noch etwas bewirken? Der hat geantwortet: Das kann man selbst mit 92 Jahren noch. Dieser Satz hat mich sehr beeindruckt. Also habe ich angefangen. „Ich“ ist in dem Fall nicht ganz richtig. Ich wurde dann sehr schnell Teil einer Laufgruppe.

Wie hat das praktisch funktioniert? Wie fängt man zu laufen an?

Im Jahr 2000 konnte ich keine 50 Meter am Stück laufen. Deshalb sind wir immer drei Minuten gelaufen und dann drei Minuten gegangen. Das haben wir langsam gesteigert. Als wir dann einmal vom Kremser Sportplatz bis zur Mauterner Brücke gelaufen sind, fühlten wir uns schon wie die Weltmeister. Das sind knapp drei Kilometer. Wir haben uns schnell gesteigert. 2001 lief ich

meinen ersten Halbmarathon in der Wachau – damals war ich 52 Jahre alt. Nach so einem Lauf ist man einfach nur glücklich. Da haben wir uns gleich das nächste Ziel gesteckt: Marathon. Ein Jahr später bin ich dann die vollen 42,195 Kilometer gelaufen beim Vienna City Marathon. Das war ein Gefühl ... zu wissen, dass man das wirklich geschafft hat. Das ist unbeschreiblich.

Viele hören nach einer ersten

Die Freude am Laufen war sehr groß – aber auch das Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe.

motivierten Phase auch wieder auf. Warum bist du drangeblieben?

Die Freude am Laufen war sehr groß – aber auch das Gemeinschaftsgefühl in der Laufgruppe. Wir haben miteinander trainiert, sind gemeinsam zu Läufen in ganz Europa gefahren.

Wenn die anderen dann am Rand der Strecke stehen, mit einer Angel, auf der die Österreich-Fahne weht, und dir Proviant zustecken, das ist wirklich ein schönes Gefühl. Das trägt dich. Wir hatten da eine sehr nette Gruppe.

Auch der Halbmarathon in der Wachau, den ich gemeinsam mit meinem Sohn gelaufen bin, war ein wunderschönes Erlebnis.

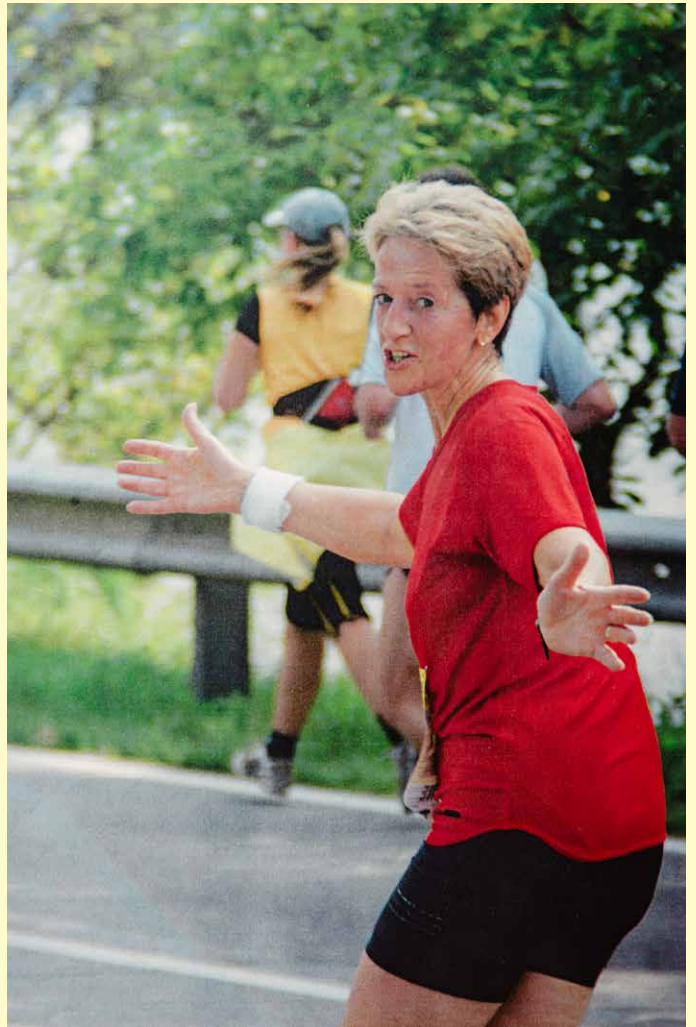
So ein Marathon-Training im Alltag unterzubringen, stelle ich mir nicht einfach vor ...

Ich habe damals halbtags gearbeitet bei einer Versicherung. Gelaufen sind wir schon vor dem Büro, meistens um sechs Uhr früh. Ja, wir haben wirklich viel trainiert – besonders wir Damen.

Habt ihr euch nur zum Laufen getroffen?

In der Zeit habe ich auch angefangen Rad zu fahren. Ein paar Jahre vorher konnte ich nicht einmal von Krems nach Hause nach Senftenberg fahren, ohne in einer schwierigen Kurve

*Einen Marathon zu
schaffen, das Gefühl ist
unbeschreiblich.*



Von den Lauf- zu den
Trekkingsschuhen:
Heute geht Josefine
Schneeweiß wandern.



Josefine Schneeweiß blättert in ihrem Lauf-Album. Darin sind Dutzende Fotos von ihren Marathons und Halbmarathons eingeklebt. Irgendwann endet es – den Rest fotografierte sie mit dem Handy. Das tut sie bei ihren Wandertouren auch heute.

Runde. Die ist gut 10 Kilometer lang. Während des Marathontrainings bin ich die mit einer Freundin oft drei Mal hintereinander am Stück gelaufen. Einmal ist uns ein junges Mädchen entgegengekommen – sie japste nur, dass sie so fertig sei, weil sie die Runde gerade gelaufen ist. Wir beide haben nur gesagt: Ja, wir sind sie gerade drei Mal gelaufen ...

Wann endete die Marathon-Phase?

2014 hatte ich ein Problem mit dem Knie, da konnte ich nicht laufen. 2015 war ein Todesfall in der Familie, da wollte ich nicht. Da habe ich

keinen Kopf zum Trainieren gehabt. Aber ich war als Begleitung mit – in Mallorca und in Valencia. Später habe ich meine Mutter und meine Schwester gepflegt. Da blieb auch wenig Zeit. Noch ein gutes Beispiel, wie Bewegung bis ins hohe Alter wirkt: Durch die Physiotherapie bewegte sich meine Mutter bis zuletzt. Zwei Tage vor ihrem Tod ging sie noch den Kirchenberg hinauf. Bewegung ist alles.

Wie bewegst du dich heute?

Ich habe eine Sportuhr – da schaut man dann automatisch, dass man

auf seine Schritte kommt. Die Daten habe ich dann am Handy. Ich weiß, dass ich das nicht kontrollieren muss, aber es ist beruhigend für mich zu sehen, wie viel ich gegangen bin.

Bewegung ist alles.

Einmal in der Woche gibt es dann eine längere Runde, je nach Wetter. Ich gehe Radfahren. Und Yoga mache ich auch. Schon seit 14 Jahren, denn Yoga ist nicht nur Training – es ist auch gut für die Seele.



Die Senftenbergerin Josefine Schneeweiß, Jahrgang 1949, fing im Alter von 51 Jahren zu laufen an. Mit 52 lief sie Halbmarathon, ein Jahr später Marathon. Insgesamt lief sie 11 Mal die volle Distanz – bei Läufen in ganz Europa.

Keinesfalls aufs Krafttraining vergessen, besonders wenn man älter wird. Zwei Perspektiven auf das Thema.



Kraft Ausdruck

Gewusst, dass die Maximalkraft bereits ab dem 30. bis ungefähr zum 50. Lebensjahr langsam abnimmt? Danach geht es noch schneller, allerdings nicht linear: minus 15 % in der fünften Lebensdekade, bis zu 30 % in der achten.

Die gute Nachricht: Der Mensch ist bis ins höchste Alter trainierbar. Die Erkenntnisse aus der Wissenschaft zeigen klar, dass gezieltes Krafttraining Hypertrophie und einen Zuwachs an Maximal- und Schnellkraft bewirken kann. Und es kann einer Vielzahl altersbedingter Krankheiten präventiv entgegenwirken – zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose. Studienergebnisse zeigen auch, dass Krafttraining sowohl präventiv als auch therapeutisch bei Osteoporose, Diabetes Mellitus Typ 2 und weiteren chronischen Krankheiten wirkt.

Noch eine gute Nachricht: Bereits zwei bis drei Einheiten pro Woche reichen aus, um die Muskelkraft deutlich zu steigern und die Mobilität zu verbessern. Kein falscher Ehrgeiz! Manches fällt nicht mehr so leicht wie früher, deshalb ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und ihm nicht die gleichen Leistungen abzuverlangen wie noch vor 20 Jahren. Sich übermäßig zu schonen, wäre allerdings ein Fehler.

Wie ein Maximalkrafttraining konkret ausschauen kann? Nach *Zahner und Steiner* zum Beispiel so:

2–3 Trainingseinheiten pro Woche
ca. 45–60 min pro Trainingseinheit
6–8 Übungen pro Trainingseinheit
3 Serien mit 8–12 Wiederholungen
Serienpause bzw. Pause zwischen den Übungen von 2–3 min

Was auch wichtig ist: eine eiweißreiche Ernährung. Für normalgewichtige Männer ab 65 Jahren wird eine Eiweißzufuhr von 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag empfohlen – bei regelmäßigem Krafttraining sogar bis zu 1,5 Gramm. Ein praktischer Tipp: Essen Sie ein Joghurt mehr pro Tag.

*Dr. Konstantin Papadimitriou
ist Facharzt für Orthopädie und
orthopädische Chirurgie.*

www.ortho-sano.at

Denken Sie beim Thema Krafttraining automatisch an schweres Gewicht im Gym? Ich will Ihnen zeigen, dass dahinter noch viel mehr stecken kann.

Zum Beispiel Training mit dem eigenen Körpergewicht. Kraftübungen, die man immer und überall machen kann, wie zum Beispiel Liegestütze, Ausfallschritte, Planks, Sit-ups oder Kniebeugen.

Ich trainiere vor allem mit Damen im Alter von 30 bis 50 Jahren. Mit dem Alter wird der Körper schwächer. Das hört niemand gerne, aber so ist nun mal der Lauf der Natur. Wenn wir altern, verlieren wir Muskelmasse, Knochendichte und Kollagen.


Wirksames Training ist wie ein Puzzle, das sich aus verschiedenen Teilen zusammensetzt – Kraft, Ausdauer, Mobilität. In meinen Workouts verbinde ich auch sehr oft diese drei Komponenten. Für das Krafttraining arbeite ich gerne mit Kettlebells, Kurzhanteln, Widerstandsbändern, Medizinbällen, aber auch der Pilates-Ball ist ein wahnsinnig tolles Fitnessstool, um die tiefliegenden Muskelschichten zu erreichen und zu trainieren.

Ein gutes Training richtet sich immer ganz individuell an die Bedürfnisse der jeweiligen Person. Jeder Mensch ist anders und jeder Körper auch. Persönlich finde ich ein abwechslungsreiches Training gut und wichtig. Wer immer die gleiche Strecke läuft oder immer dieselben Übungen macht, bietet seinem Körper keinen neuen Input – der Körper reagiert quasi gar nicht mehr auf den Trainingsreiz. Abwechslung rules! Manchmal muss man auch seine Komfortzone verlassen, um Veränderungen am eigenen Körper zu erreichen. Darum geht es beim Training: Von nix kommt nix, sagt ein Sprichwort.

Wichtig ist es aber auch, dass das Training Spaß und Freude macht, denn nur so bleibt man dran.

*Mag. Therese Beyrer ist
Personal Trainerin, zertifizierte
Yoga- und Pilates-Trainerin.*

www.theroom.fit

A man is sitting on a dark wooden bench outdoors. He is wearing a red and white cycling jersey with 'FAEMA GUERRA' printed on the front, black cycling shorts, white socks, and black cycling shoes. He also wears a white cycling cap with red and blue details and sunglasses. He is smiling and looking towards the camera. The bench is made of dark wood and is positioned in front of a white wall with two blue-framed windows. The floor is made of weathered wooden planks.

Alles Vintage oder
was? Eine Geschichte
über die Kraft der
Gruppe und neuer
Eindrücke.

Gruppen.

WIR SIND BEI DER
ARBEIT
UND NICHT AUF DER FLUCHT!

Es ist verboten
im Fahrzeug
zu verweilen!

*You are not allowed to
stay inside your car!*

Die Anordnungen
Schiffsführers
ist Folge zu leisten
Höchstbelastung 15t oder 80 Pers.

*Follow the instructions of the captain
max. 15t or 80 persons*



Fang

Gehäkelte Handschuhe, Trikots aus Merino-Wolle.
Wenn schon, denn schon.





Bernhard Rassinger (links) mit seinen Radlerkollegen Lambert Frey und Michael Rotter

Baujahr 1990 oder älter. Jünger darf ein Rad nicht sein, um bei der *Vintage Tour* mitfahren zu können. Einmal im Jahr findet in der Region Krems ein Radrennen statt, das eigentlich keines ist. Eher eine Genussrunde mit Retro-Faktor. Denn nicht nur die Bikes sind Vintage, sondern im besten Fall auch die Radler-Dress und das gesamte Zubehör.

Bernhard Rassinger aus Traismauer organisiert die Veranstaltung. Der ehemalige Radprofi fährt aber nicht nur mit seinem Retro-Rad, sondern auch mit aktuellen Modellen. Und das regelmäßig: „Wir haben da so eine Herren-Partie, die jedes Wochen-

ende gemeinsam ausfährt.“ Wie lange sie das schon machen? „Von 15 Jahren wird nicht viel abgehen. Mittlerweile sind wir alle zwischen 50 und 75 Jahre alt“, lacht der 61-Jährige. Zirka zu zehnt ziehen sie dann ihre Runden. Immer zwischen 60 und 70 Kilometer. „Je nachdem, wie wir konditionell drauf sind.“

Einer, der organisiert. Und andere, die gerne mitziehen. Das scheint eines der Erfolgsgeheimnisse zu sein, warum die Gruppe schon so lange so gut funktioniert. Plus die gemeinsame Freude, wenn man neue Eindrücke sammelt. Zweimal pro Jahr rücken die Radler nämlich noch weiter aus. Dann

organisiert Bernhard Rassinger Ausflüge. Die führten die Gruppe zum Beispiel zum Iron Curtain Trail: „Da sind wir von Gmünd nach Bratislava gefahren: vier Tage, 400 Kilometer.“ Auch vor dem Großglockner machen die Herren nicht halt – den schafften sie in einer Zeit von einer Stunde und 55 Minuten. Dann weiter zur Sellaronda, wo beim Bike Day die Straße für den Autoverkehr gesperrt ist und über 10.000 Amateure, Profis und Hobbysportler gemeinsam zwischen Sella- und Grödnerjoch sowie Pordoi- und Campolongoepass radeln. Was nachher nicht fehlen darf? „Ein schönes Hotel. Und die Kulinarik gehört zu unseren Ausflügen natürlich auch dazu.“ Gemeinsam schwitzen und gemeinsam genießen gehören zusammen.

Zurück nach Niederösterreich, wo Bernhard Rassinger gerade dabei ist, die letzten Details für die heurige *Vintage Tour* vorzubereiten. Dafür hat er gemeinsam mit seinen Radkollegen sogar einen Verein gegründet. Wie bei jeder Tour stehen auch hier die Eindrücke im Vordergrund: „Deshalb muss man hie und da auch etwas Neues machen.“

Wer frisch mit dem Radfahren beginnen will, dem empfiehlt der Profi übrigens langsam zu starten. „Lieber eine Stunde gemütlich fahren als zwei Stunden unter Druck.“ Seinen Rat befolgt er mittlerweile auch selbst. „In meinem Job ist ohnehin immer viel los. Beim Radfahren mache ich mir keinen Stress mehr.“ Zwei Jahre sind es für ihn noch bis zur Pension. „Dann kann ich mit den anderen Pensionisten auch unter der Woche fahren.“ Lust auf neue Eindrücke. Die Vorfreude blitzt übers Gesicht.

Ex-Radprofi Bernhard Rassinger organisiert die jährliche *Vintage Tour*. Mehr auf vintage-tour.at



Neue Eindrücke sammeln. Kilometer. Für Kilometer.





**Das fang ich mir
nicht mehr an.**

ODER JETZT ERST RECHT.



*Als Mitglied der Fine Art Galerie in
Traismauer gestaltet Jutta Fischel auch
Ausstellungen – hier ihre eigene.*

Ungehindert und ungebremst

Jetzt in der Pension kann Jutta Fischel ihre Stärken ausleben. Warum sich die Fotografin, Gartenarchitektin, Vortragende und Kuratorin immer wieder neue Projekte sucht, erzählt sie im Gespräch.

Du bist nun seit einigen Jahren in Pension. Was würdest du anderen raten, auf die dieser Schritt zukommt?

Jeder Tag ist ein Geschenk. Ein Gewinn. Und an jedem Tag kannst du neu anfangen. Was gestern war, war gestern. Über verschüttete Milch soll man nicht weinen, sagt ein Sprichwort. Strample ab, was dich verletzt und behindert hat. So gut es geht. Geh in den neuen Tag und fange neu an. Das ist eigentlich eine zutiefst buddhistische Haltung, ein bissl patschert von mir formuliert ...

Warst du immer schon so ein positiver Mensch?

Auch ich habe meine dunklen Seiten. Aber darin zu verharren, bringt nichts. Das, was ich über die Jahre gelernt habe, ist, dass mir körper-

liche Aktivität hilft. Obwohl ich natürlich keine Ärztin oder Therapeutin bin, sage ich: Das beste Antidepressivum ist Bewegung. Diese Alltagsmelancholie, die Verstimmungen, die krieg ich durch Spaziergehen weg. Durch in die Sonne schauen. Schwimmen gehen. Am Lavendel riechen. Alles, was Bewegung und Aktion bedeutet. Das ist das, woran ich glaube.

Früher hatte ich einen Job und vier Assistentinnen. Jetzt habe ich vier Jobs und keine Assistentin.

Der Lavendel ist ein gutes Stichwort – du hast rund 30 Jahre lang Gärten gestaltet. Was macht einen guten Garten aus?

Als Gartenarchitektin hat mir immer getaugt, dass ich Räume schaffen und schöne Bilder erzeugen kann. Dabei geht es darum: Was sehe ich, wenn ich aus dem Haus oder der Wohnung hinausschaue? Das ist auch der Unterschied zwischen uns und den Architekten – die haben meistens den Blick aufs Haus im Kopf.

Was ist das Schrägste, das dir in 30 Jahren Gartenplanung untergekommen ist?

Einmal hat mich ein Herr eingeladen – der hatte hunderte, sehr teure Gartenbücher. Die besten und tollsten, die damals am Markt waren. Hätte ich mir nie leisten können. Seine Vorgabe war, dass er mit seinem Gar-

*„Ich liebe das jetzt,
dass ich das machen
kann, was ich
wirklich gut kann.
Und das ist ein
Geschenk in
meinem Alter.“*

Jutta Fischel



ten auch einmal in so einem Buch sein wollte. Na gut, das schaffen wir schon, habe ich ihm daraufhin gesagt. Und es wurde wirklich einer der außergewöhnlichsten Gärten, die ich je geplant habe.

Planst du heute in der Pension auch noch Gärten?

Nur für liebe Freunde. Manche meiner Kunden sind auch zu Freunden geworden. Die habe ich durch drei oder vier Gärten begleitet. Als ich anfang in den 1980ern gab es so etwas wie Gartenplanung ja nicht. Das, was in England schon damals völlig normal war, war in Österreich

undenkbar. Da setze ich halt irgendwas irgendwo hin, dachten sich die meisten. Die Firma Starkl aus Tulln war damals eine der ersten, die das angeboten hatte. Für die habe ich dann auch 26 Jahre lang gearbeitet. Ich habe alles erlebt – die Kriechwacholder-Böschungen und die Thujen-Hecken, den Bambus und die Kiesbeete mit den Kugelbäumen ... Pro Jahr war ich auf rund 400 Kundenterminen. Rechne das einmal mal 26!

Der Begriff, der am öftesten dabei gefallen ist, ist „pflegeleicht“. Das wünschen sich quasi alle von ihrem Garten.

Du hast die Gartenarchitektur auch mit der Fotografie verbunden. Was ist das Besondere, wenn man Gärten fotografiert?

Die Tageszeit ist entscheidend. Zu Mittag kannst du keine Fotos machen. Optimal ist, wenn du öfters hinfährst und mehrere Stimmungen einfangen kannst. Und natürlich ist auch die Jahreszeit wichtig – als Gartenarchitektin weißt du, wann welche Pflanzen am schönsten sind. Die Gartenfotografie mache ich heute auch noch ab und zu.

Ist es bei Bäumen auch so wie bei Menschen – dass manche

„ein G'sicht“ haben?

Ja, das stimmt! Wenn du mir 20 Bäume hinstellst, suche ich dir mit einem Griff den schönsten aus. Das ist eine Berufskrankheit.

Wie schaut eigentlich dein eigener Garten aus?

Da tobe ich mich aus, das ist ein Probiergarten. Ich wohne in einer Schrebergartenanlage und bin sehr happy dort. Meine Gärtnerei-Kollegen haben mich übrigens mal gefragt, ob ich meine Pflanzen nicht lieber auf Räder setzen will. Dann könnte ich sie herumschieben und müsste sie nicht dauernd ausgraben, wenn ich umplane (lacht). Ja, ich habe meinen Beruf wirklich geliebt! Nicht immer alle Kunden ... aber das ist in jedem Beruf so, denke ich.

Eine der großen Barrieren zwischen zwei Menschen ist ja die Sprache. Manche Kundinnen und Kunden haben keine Worte für das, was sie wollen. Du musst aber trotzdem verstehen, was er oder sie möchte. Da ist ein Weg, drüberfahren und ihnen zu erklären, was sie wollen. Mein Zugang war immer, rauszufinden, was sie wirklich wollen.

Was war das Beste daran?

Für mich war es immer das Schönste, diese Räume zu schaffen – mit Farben, Duft, Leben. Räume, durch die man gehen kann. Das hat mich immer am meisten fasziniert. Plus: Mit jedem geschickt geplanten Garten gibst du auch Lebewesen einen Raum – und machst somit auch etwas fürs Klima. Außer du hast fast

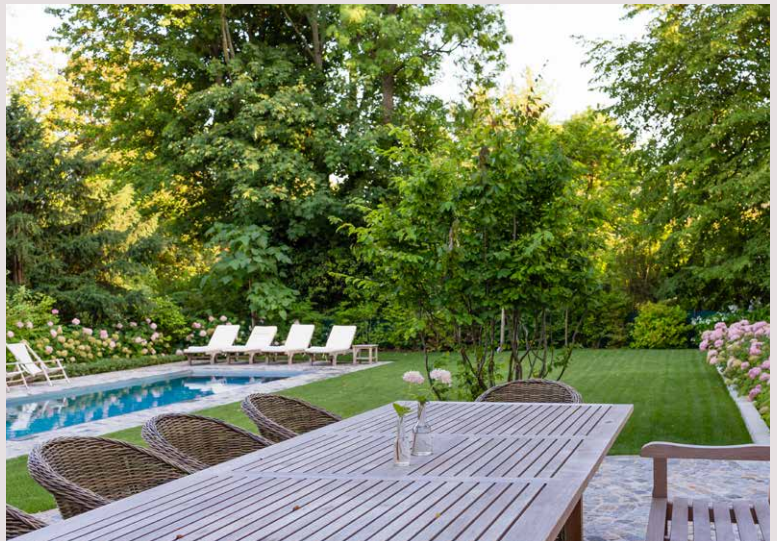
leere Kiesbeete, da lebt nicht viel.

Wenn man seinen Beruf so liebt – ist es dann nicht besonders schwierig in Pension zu gehen?

Das war überraschend schwierig, ja. Aber es war der richtige Zeitpunkt, weil ich geistig und körperlich schon sehr erschöpft war. Das hat sich angefühlt wie „brain fog“ – ich habe andauernd Dinge vergessen. Na super, jetzt kriege ich Alzheimer, habe ich gedacht.

Warum hast du dich dann sofort in neue Projekte gestürzt, als du in Pension gegangen bist?

Ich kann nicht anders, denke ich. Ich muss mich selbst fordern – auch um aus der Überforderung heraus-



Gärten, die Jutta Fischel geplant hat. Die beiden Fotos davon sind auch von ihr.

zukommen. Es ist ja so: Wenn du nicht selbstständig bist, bist du beruflich immer in einer Art Korsett – ist ja auch logisch, dafür wirst du bezahlt. Aber nach 30 Jahren hatte ich das Gefühl, dass das nicht mehr passt. Ich war zu wenig gefordert in MEINEN Themen. Ja, manchmal fühlte ich mich auch zu wenig wertgeschätzt. Jetzt in der Pension kann ich meine Stärken ausleben – ungehindert und ungebremst. Ich habe mich im Berufsleben oft eingeengt gefühlt. Ich liebe das jetzt, dass ich das machen kann, was ich wirklich gut kann. Und das ist ein Geschenk in meinem Alter.

Was ist deine größte Stärke?

Ich kann Menschen motivieren. Ich

schaue mir an: Wo liegen die Stärken? Und genau das schätzen meine Studierenden auch. Ich unterrichte ja auch an der Prager Fotoschule. Das habe ich auch früher gemacht – seit der Pensionierung kamen aber noch drei Fächer dazu. Und auch als Chefin in der Gartenplanung habe ich meine Mitarbeiterinnen sehr gefördert. Ich denke, dass ich eine gute Chefin war. Bis auf die letzten Jahre, wo alles sehr schwierig geworden ist ... Die Talente anderer zu erkennen und zu fördern – das ist meine Lebensaufgabe, das kann ich jetzt ungebremst machen.

Wenn man Talente in anderen erkennt – wie kitzelt man sie heraus?

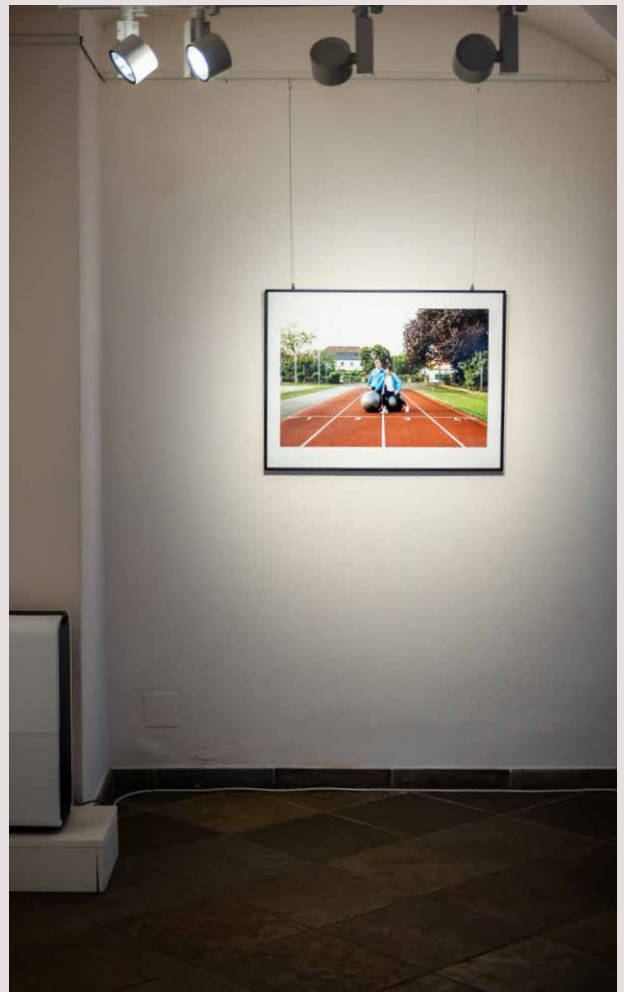
Loben! Ich finde, es wird zu wenig

gelobt. Und man muss aufmerksam sein. Wenn man herausgefunden hat, was ein Mensch gut kann, dann gebe ich ihm Aufgaben in diese Richtung. Zuerst leichte, dann schwere. Und dann auch mit immer mehr Eigenverantwortung. In der Prager Fotoschule mache ich das auch so.

Bei den Pflanzen ist es ja auch ähnlich – für die hast du auch den richtigen Platz gefunden im Garten ...

Genau! Es ist immer das Gleiche: Wie gehst du mit Lebewesen um? Respekt und Anerkennung sind das Wichtigste. Deshalb fühle ich mich in der Welt von heute oft ein bisschen verloren und vorgestrig. Wenn dir die Leute in der U-Bahn auf die

*„Blumen und Frauen.
Das sind die Themen,
die mich als Fotografin
und Kuratorin
interessieren.“*



Blick in die Ausstellung
„Ehrensache“ in der Fine Art
Galerie Traismauer



Zehen steigen und nicht einmal Entschuldigung sagen ... da denke ich mir: Wo bin ich jetzt? Aber ich bleibe weiterhin höflich. Termine halte ich ein, so bin ich erzogen worden.

Apropos Termine: Du kuratierst auch für die Fine Art Galerie in Traismauer Ausstellungen.

Meistens eine pro Jahr. Die Galerie hat sich auf das Thema Fotografie

spezialisiert – auch ich fotografiere schon viele Jahre lang. Nicht nur Gärten, sondern auch rund um eigene Themen. 2024 habe ich die Ausstellung „Ehrensache“ gestaltet – ein Projekt, für das ich 42 Frauen aus Traismauer interviewt und fotografiert habe. Alle von ihnen engagieren sich ehrenamtlich. Das finde ich interessant, weil diese Frauen halten eine Gemeinde zusammen. Für mich

persönlich geht es im Moment ganz stark in diese Dokumentar-Richtung. Das interessiert mich, da möchte ich noch mehr dazu machen. Rund um meine zwei großen Themen: Blumen und Frauen.

Wir sind gespannt, was als Nächstes kommt. Vielen Dank für das Gespräch!

Jutta Fischel, geboren 1961, hat auf der BOKU Landschaftsplanung studiert und arbeitete rund 30 Jahre als Gartenarchitektin in Niederösterreich. Ihre Lehrtätigkeit an der Prager Fotoschule in Linz und Wien fing sie schon während ihrer Berufstätigkeit an. Jetzt in der Pension unterrichtet sie dort unter anderem Bildkomposition, Bildkommunikation und Aktfotografie. Jutta Fischel macht darüber hinaus mit großer Begeisterung Gruppenführungen im Park und Schloss Grafenegg.

Als Mitglied der Fine Art Galerie kuratiert sie Foto-Ausstellungen in Traismauer und arbeitet auch selbst im Bereich Gartenfotografie und rund um eigene Themen. Mehr auf jutta-fischel.at und fineartgalerie.at

Jutta Fischel ist seit 2021 in Pension, lebt und arbeitet in Wien und in Stein an der Donau.

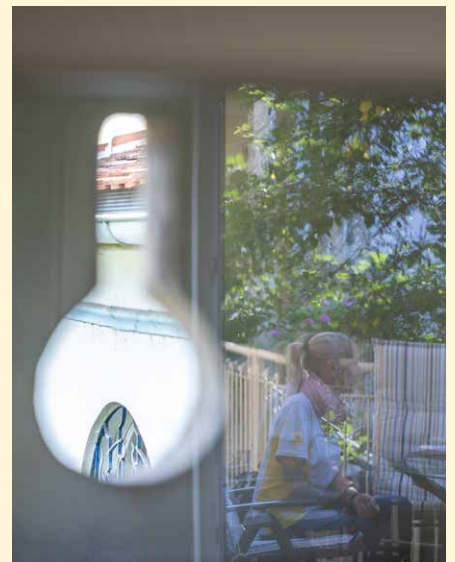


„Ich mach das trotzdem,
hab ich gesagt.“

Gertraud Hofstätter hat trotz Schicksalsschlag beschlossen, ihr Haus umzubauen. Und trotz Krankheit lebt sie hier heute selbstständig – dank Unterstützung des Hilfswerks.

Sie weiß, was sie will. Das kann man über Gertraud Hofstätter ohne Umschweife sagen. Und über ihre Heimhilfe Melanie Fuchs vom Hilfswerk genauso. Die beiden Damen haben sich vorbereitet: Am Tisch auf der Terrasse liegt die bunte Tischdecke, darauf der Krug mit dem kühlen Wasser. Es ist noch heiß in diesen letzten Tagen des Sommers. Da kommt der Schatten des großen Baumes im Garten gerade richtig. Hier nehmen wir Platz. Um darüber zu sprechen, wie man selbstständig bleiben kann, auch wenn der Körper nicht mehr so will wie früher. Wenn die Lebenssituation plötzlich eine ganz andere ist, weil der Ehemann von einem Moment auf den anderen stirbt. Und darüber, wie wichtig Aufgaben im Leben sind: „In dem Moment, wo man aufhört, Dinge zu tun und hinauszugehen, ist man alt“, findet Gertraud Hofstätter. Deshalb denkt sie nicht daran, ihre Abos aufzugeben: Grafenegg. Die Oper in Wien. Die Tonkünstler. Musik ist das, was sie antreibt. Klar, dass sie auch nach 47 Jahren weitermacht als Chorleiterin im Seniorenclub: „Früher war ich halb so alt wie meine Sängerinnen und Sänger. Heute sind viele jünger als ich“, so die 85-Jährige.

Eine Auto-Immunkrankheit führte bei Gertraud Hofstätter 2021 dazu, dass sie nicht mehr selbstständig gehen konnte. Nach mehreren Wochen im Krankenhaus und der Reha stellte sie sich dann die Frage, wie es weitergehen sollte. Pflegeheim, 24h-Betreuung oder Hilfswerk? „Da einer meiner Söhne eine Zeit lang zu mir gezogen ist, habe ich mich fürs Hilfswerk entschieden.“ Anfangs kam die Heimhilfe zweimal am Tag. Mittlerweile reicht eine Stunde am Morgen aus – für Körperpflege, Bett-Machen, Durchlüften, Kleinigkeiten im Haushalt. Alles, was eben so anfällt. „Das ist das Tolle an meinem Beruf – jeder Tag ist anders. Es gibt keinen wirklichen Alltag“, erzählt Heimhelferin Melanie Fuchs. Sie ist eine von mehreren Betreuer-



*In dem Moment, wo man aufhört
Dinge zu tun und hinauszugehen,
ist man alt.*

Gertraud Hofstätter

innen, die Gertraud Hofstätter begleiten. „Vor Weihnachten warte ich mit dem Einpacken der Geschenke immer auf die Meli – sie macht das so schön! Das hätte ich auch früher selbst nicht so hinbekommen“, erzählt Gertraud Hofstätter.

Mittlerweile schafft sie es selbstständig in den ersten Stock ihres Hauses. Anfangs ging es nur bis zur ersten Stufe. „Wenn man so eingeschränkt ist, kommt schon eine gewisse Gleichgültigkeit. Aber ins Depressive ist das bei mir nie gekippt. Ich hatte immer den Glauben daran, dass es wieder besser wird“, sagt Gertraud Hofstätter. Mittlerweile hat sie akzeptiert, dass es nicht mehr ganz so werden wird wie früher. Aber ein bissl was geht immer, sagt ein Sprichwort. Deshalb fährt sie bald auf Kur: „Die Strom-Therapie soll helfen.“

Melanie Fuchs widmet sich indes den Paradeisern im Balkonkisterl. Zuhause bei sich, da ist der Garten ihr Ausgleich zum



Job. Durchschnittlich betreut sie zwischen sechs und zehn Kundinnen und Kunden pro Tag. Seit 2021 arbeitet sie beim Hilfswerk in Herzogenburg als Heimhelferin. „Davor war ich im Einzelhandel, das hat mir auch Spaß gemacht. Aber dann kam Corona und mein Posten wurde gestrichen. An meinem jetzigen Job mag ich besonders, dass es so abwechslungsreich ist. Viele meiner Freunde fragen mich, wie ich das nur schaffe – sich ständig die Geschichten der Leute anzuhören. Mir macht das nix, ich plaudere gerne.“

Apropos plaudern. Auch das gehört zum täglichen Ritual. Weil Heimhilfe eben mehr ist als nur Körperpflege. Sie bedeutet auch Zeit. Kontakt. Austausch. Und ist damit Teil dessen, was ein aktives Leben ausmacht. „Ich kenne viele, die schieben alles aufs Alter. Da zwickt es irgendwo und schon hören sie auf, hinauszu-gehen, etwas zu unternehmen. Ich bin 85 und eigentlich könnte ich auch sagen: Ich bin alt und tu nur mehr fernsehen. Aber das bin

eben nicht ich.“ Ein Ziel festlegen und darauf hinarbeiten – das treibt Gertraud Hofstätter Tag für Tag an. Das nächste lautet: Weihnachtsskonzert. Noten aussuchen, einstudieren, Eröffnungsworte sprechen: „Das ist für mich schon auch Schwerarbeit.“ Fast scheint es so, als entscheide sie sich oft bewusst für den schwierigeren Weg. Als ihr Mann vor vielen Jahre plötzlich verstarb und der geplante Haus-Umbau auf der Kippe stand, entschied sie sich trotzdem dafür. „Fast alle haben mir davon abgeraten. Eine Frau, die alleine so ein Bauvorhaben managt? Der Baumeister hat mich gleich einmal von der Liste gestrichen. Aber ich habe gesagt: Ich mach das trotzdem. Ich ziehe das durch und baue unser Haus. Und das hat mich in dieser Phase meines Lebens auch gerettet, weil ich nach dem Tod meines Mannes eine Aufgabe hatte.“

Über den Umbau des alten Hauses im Herzogenburger Zentrum könnte sie einen Roman schreiben, sagt sie. Die Schießschar- te im Wohnzimmer erinnert noch daran, dass dieser Platz früher Teil der alten Stadtmauer war. Deshalb wollte sie sie auch unbedingt erhalten.

Dank Heimhilfe kann sie hier heute selbstständig leben: „Ich glaube nicht, dass ich mich im Pflegeheim auch so gut erfangen hätte.“ Mittlerweile bereitet sie ihr Mittagessen wieder selbst zu. Nachdem die Heimhelferin am Vormittag das Haus verlassen hat, steht Kochen am Programm. Und nach dem Essen eine Pause. Mit dem Rollator schafft es Gertraud Hofstätter bis zum Rathausplatz – auch dort waren Melanie Fuchs und sie schon einmal gemeinsam beim Bauernmarkt. Falls Frau Hofstätter wieder mehr Unterstützung bräuchte, könnte sie einfach die Pflegezeiten erhöhen. Oder die Soziale Alltagsbegleitung des Hilfswerks in Anspruch nehmen. Spielen, einkaufen, tratschen: Wer sich mehr soziale Kontakte wünscht, für den ist das genau das Richtige.

Gertraud Hofstätter scheint jedoch bestens ausgelastet mit ihren Aufgaben, die sie sich immer wieder sucht. Und bestens betreut. Durch Heimhelferinnen wie Melanie Fuchs.

*Das tun, was Freude macht.
Für Gertraud Hofstätter ist es die
Musik, für Melanie Fuchs ihr
Garten.*



Melanie Fuchs
ist eine von
mehreren Heim-
helferinnen des
Hilfswerks, die
Gertraud Hofstät-
ter begleiten.



*Fünf Jahre habe ich mir gegeben.
Eine Bäckerei in fünf Jahren –
oder du machst etwas anderes.*

Kerstin Rytther

Sie ist ausgebildete Chemie-Ingenieurin, war in der Top-Gastronomie in Schweden und zog der Liebe wegen nach Österreich. Jetzt hat Kerstin Rytthar eine Bäckerei in Langenlois eröffnet.

Uns erzählt sie, wie es dazu kam.

„Neu anfangen ist mein Ding.“

„Man muss Spaß an der Arbeit haben, das ist verdammt wichtig. Wenn mir anfängt langweilig zu werden, muss ich mir etwas ausdenken. Neu anfangen ist mein Ding.“

Seit 2015 backe ich Brot – das ist die längste Phase meines Lebens, in der ich mich einer Sache widme. Früher war ich durchschnittlich nur drei Jahre an einem Arbeitsplatz. Dann musste ich etwas Neues lernen.

Ich komme aus einem kleinen Dorf vier Stunden nördlich von Stockholm. Es ist berühmt für die handgeschnitzten Holzpferde. Die werden heute in ganz Schweden verkauft. Mein Papa hatte ein Sägewerk. Wir waren Selbstversorger, haben nur Milch und Butter gekauft. Meine Mama hat gekocht und gebacken – einmal in der Woche Kanelbullar. Die schwedischen Zimtschnecken. Ich finde es schön, dass ich sie heute für meinen Sohn backen kann. Als ich aufgehört hatte, ihn zu stillen, hatte ich urplötzlich sehr viel Energie. Also habe ich gebacken. Jeden Tag, ja wirklich jeden

Tag. Und das ganze zwei Jahre lang. Ich hatte mir in den Kopf gesetzt, eine Bäckerei zu eröffnen. Wenn ich etwas will, kann ich wirklich stur sein. Fünf Jahre habe ich mir damals gegeben. Nun ja, jetzt sind es knapp zehn Jahre geworden, bis ich hier in Langenlois meine Bäckerei eröffnet habe. Davor habe ich mein Brot auf Märkten und in einem Lokal in Krems verkauft.

Viele Menschen sind irritiert, wenn sie in mein Geschäft kommen. Ich stehe zwar drinnen, bin aber mit Backen beschäftigt. Man muss sich selbst bedienen. Das finden nicht alle gut. Ich mache es trotzdem so. So bin ich schon von klein auf. Damals in Schweden bin ich immer auf Bäume geklettert – und regelmäßig heruntergefallen. Es gab wirklich viele Bäume ohne Spitze, weil wir miteinander umgekippt sind. Meine Eltern fragten mich immer: *Warum machst du das schon wieder?* Meine Antwort lautete immer: *Weil niemand weiß, wie schön es da oben ist.*

Wie ich von Schweden nach Österreich kam?



SOMEONE



Damals war Wein gerade meine Passion Nummer 1. Ich habe es geliebt. In Schweden habe ich eine renommierte Gastroschule besucht, als ich in meinen Dreißigern war. Das ist in Schweden übrigens nichts Besonderes, dass man auch später noch eine neue Ausbildung macht. In Österreich wurde ich während meiner Bäcker-Ausbildung schon manchmal komisch angesehen. *Aha, eine Hausfrau, die backen lernen will*, dachten wahrscheinlich viele.

Die Gastro-Schule war toll. Sie schauten bei der Aufnahme nicht auf das Zeugnis, sondern testeten uns, wie wir in einer konkreten Situation reagieren. Das finde ich gut. Nach der Schule arbeitete ich dann als Sommelière in einem tollen Restaurant in Schweden, dann in einem Hotel. Und irgendwann landete ich beruflich bei dem Wein-Agenten, der auch in Österreich einkaufte. Gemeinsam fuhren wir zu Betrieben im Kamptal und im Burgenland: Hirsch, Kracher, Gesellmann. Und zum Ott nach Feuersbrunn. Dort im Weingarten, da habe ich Günther gesehen. Und mich sofort verliebt. Am nächsten Tag rief ich Winzer Bernhard Ott an und sagte: *Du, ich mache jetzt ein Praktikum bei dir, ok?* Was soll ich sagen: Es hat geklappt. Und ich blieb, habe im Keller gearbeitet – und bin auf die Tanks gekraxelt wie damals auf die Bäume.



Schon als Kind war ich immer ein bisschen anders. Mir hat das aber nichts ausgemacht. Ich habe immer lieber mit den Buben gespielt, auch wenn die mich damals „Pest“ nannten. Ich fand es einfach viel spannender. Auch heute bin ich gerne mit den „coolen Jungs“. Mein Geschäftslokal teile ich mir mit Robert Paget und dem Verein Slow Food Kamptal. Das passt bestens zusammen. Beim *Blue Monday* öffnen wir die Bäckerei für andere Menschen, die hochwertige Lebensmittel produzieren. Das hier soll einfach ein offener Platz sein, das ist mir wichtig. So passiert es, dass auch Kinder zu mir ins Geschäft kommen. *Du, kann ich bei dir sein?*, hat mich ein Mädchen vor Kurzem gefragt. Mittlerweile kommt sie jede Woche. Ihr Traum ist es, auch einmal eine Bäckerei zu eröffnen. Manchmal bemalt sie die Straße, manchmal die Einkaufssackerl. Sie weiß sogar schon, wie man Pour Over-Filterkaffee zubereitet, echt süß!

Klar gibt es auch Dinge, die ich noch nicht gemacht habe oder die nicht geklappt haben. Frisörin wäre ich auch gerne geworden. Haare zu schneiden ist toll. Meine Bäckerei habe ich selbst ausgemalt und eingerichtet. Ja, auch Farben und Malen ... das wäre noch etwas, worüber ich gerne mehr lernen würde.“

Kerstin Rytther

geboren 1966 in Schweden, hat nach der Ausbildung zur Chemie-Ingenieurin im Bereich Pharma gearbeitet, danach bei einem Autoteile-Produzenten, in der Gastronomie und der Weinbranche. Seit 2009 lebt sie in Österreich. 2024 hat sie ihre Bäckerei am Holzplatz in Langenlois eröffnet. Ihre Sauerteig-Brote und Süßigkeiten kann man auch auf Märkten kaufen. Alle Infos online.

Kerstin Rytther
gemeinsam mit
Käsemacher und
Slow Food Kamptal-
Leiter Robert Paget.
Die beiden teilen das
Geschäftslokal in
Langenlois.



*Wenn ich etwas will,
kann ich wirklich stur sein.*





Darüber mag
ich jetzt nicht
nachdenken.

UND DAMIT BIN ICH NICHT ALLEIN.

Baba, fad!

Fesch oder barrierefrei? Sie müssen sich nicht entscheiden, sagen unsere Experten. Hier kommen die Tipps rund ums Bad und die Einrichtung.

Wer kleine Kinder hat, macht die Wohnung schnell kindersicher. Doch was wenn man ins gewisse Alter kommt? Das Thema Barrierefreiheit schieben viele lieber weit weg. Obwohl's schnell da sein kann. Kinder, wie die Zeit vergeht. Besser früher und in Ruhe planen. „Mit 85 haben Sie nicht mehr die Nerven, Ihr Bad komplett umbauen zu lassen“, so Bernhard Hinteregger. Der Bad-Profi aus St. Pölten managt rund 50 Bäder-Gestaltungen pro Jahr – und ist ein wichtiger Partner von Wohnraumplanerin Alexandra Moyzisch aus Krems.

Wir haben mit beiden Einrichtungsprofis übers Thema Barrierefreiheit gesprochen. Und starten mit einer Begriffsklärung: „Echte Barrierefreiheit bedeutet eigentlich rollstuhlgerecht. Wer das voll umsetzen will, muss auch Türbreiten und Wendekreise mitbedenken“, erklärt Bernhard Hinteregger. Mindestens 85 Zentimeter muss eine Tür breit sein, damit ein Rollstuhl durchpasst. Damit man wenden kann, braucht man zumindest einen Kreis von 120 Zentimetern Durchmesser. Das sind die Hard Facts. Darauf aufbauend gibt

es unendlich viele Gestaltungsmöglichkeiten. „Es muss nicht alles Grau und Weiß sein – in meinen Planungen ist auch immer ein Farb- und Lichtkonzept integriert“, sagt Alexandra Moyzisch. Wichtig beim Licht ist, dass Arbeits- und Stiegenbereiche gut beleuchtet sind. „Gutes Licht heißt übrigens nicht automatisch kaltes Licht. Ich arbeite auch mit indirektem Licht und mehreren Lichtquellen. Gerne mit einem warmen Farbton von 2.700 Kelvin.“

Als Bett empfiehlt die Expertin eine Boxspring-Variante. Weil die höher gebaut ist – so kann man bequem aufstehen. Mit diversen Toppers kann man die exakte Höhe und Härte des Bettes individuell anpassen.

Less is more, lautet das Credo beim barrierefreien Einrichten. „Ein minimalistischer Einrichtungsstil reduziert nicht nur das Unfallrisiko. Er ist auch praktisch, weil man beim Reinigen nicht alles weg- und nachher wieder herräumen muss – wie viel Zeit wollen Sie (später) mit dem Putzen verbringen?“





*Less is more – dieses
Einrichtungscredo ist auch sehr
praktisch. Wie viel Zeit wollen Sie
später mit Putzen verbringen?*

Alexandra Moyzisch
raumkonzept2.at

Praktisch ist auch, wenn Oberflächen glatt und leicht zu reinigen sind. Im Bad reicht es, wenn die Fliesen in der Dusche bis auf eine Höhe von 2,10 Meter reichen – und nicht bis unter die Decke. Das spart die Leiter beim Putzen.

„Das schlichte, einfache Wohnen bedeutet damit auch Zeitersparnis – in jeder Lebensphase. Es ist einfach sehr praktisch“, lacht Alexandra Moyzisch.

Zwischen 60 und 65 Jahre. In dieser Lebensphase befinden sich die meisten Kunden, die ihr altes Bad umkrempeln wollen. „Viele stellen sich dann die Frage: Will ich in diesem Haus oder in dieser Wohnung alt werden? Wenn ja, ist das genau der richtige Zeitpunkt, eine Bad-Sanierung zu starten“, so Bernhard Hinteregger. Dafür rechnet man am besten mit einer Phase von rund einem halben Jahr für die Planung und Ausführung. „Im Notfall können wir ein Bad auch in sechs Wochen barrierefrei machen. Aber idealerweise plant man in Ruhe ohne Druck.“

Neben Durchgangsbreiten und Wendekreisen ist die Dusche das Herzstück eines barrierefreien Badezimmers. „Idealerweise ist sie zwischen 90 und 100 Zentimeter breit. Falls später Haltegriffe notwendig werden würden, kann man sich so perfekt abstützen“, erklärt der Profi.





Fotos: © Bernhard Hinteregger



Viele planen ihr Bad mit 60 bis 65 Jahren neu. Dann, wenn sie entschieden haben, dass sie in ihrer Wohnung auch alt werden wollen.

Bernhard Hinteregger

fliesen-hinteregger.at

Eine weitere Empfehlung: Die Armatur nicht an der Stirnseite, sondern seitlich anbringen. So werden Personen, die beim Duschen helfen, nicht nass und es spritzt in die Dusche hinein, nicht heraus. Apropos: Als Spritzschutz eignen sich faltbare Glas-Wände. Die lassen sich auch mit einer Fixverglasung kombinieren. Wer bei Kalkflecken auf Glaswänden die Krise bekommt, kann zu Spezialglas greifen. „Ansonsten sind diese vorprogrammiert, wenn man am Wohnort hartes Wasser hat. Eine meiner ersten Fragen ist deshalb die nach der Postleitzahl. Bei kalkhaltigem Wasser empfehle ich Fliesen mit Marmorierung oder Muster. Bloß kein Hochglanz!“

Wonach Bernhard Hinteregger seine Kundinnen und Kunden noch fragt? „Nach welcher Himmelsrichtung sich das Bad orientiert. Hat es ein Fenster Richtung Norden, empfindet man das Zimmer automatisch als kühler. Dann empfehle ich warme Töne bei der Einrichtung.“

Ein Trick kleine Bäder größer wirken zu lassen: Die gleichen Fliesen am Boden und an den Wänden verwenden und auf helle Töne setzen. So werden Fugen wie möglich und gutes Licht sind auch im Bad gefragt. Der Trend geht ohnehin zu großformatigen Fliesen und Wandbeschichtungen. Die können im Waschbecken-Bereich auch schon mal aus einer wasserfesten Tapete bestehen. „Da gibt es mittlerweile tolle Lösungen, die genau auf das gewünschte Maß angefertigt werden – ganz ohne Stöße.“ Im barrierefreien Bad sollte das Waschbecken übrigens unterfahrbar sein – idealerweise steht es auf einer Platte in der Höhe von 75 bis 78 Zentimetern. Je nach Körpergröße. Um die Einrichtung bequem nutzen zu können, zählt jeder Zentimeter. Individuelle Lösungen machen Sinn. Haben auch ihren Preis. Zwischen 35.000 und 45.000 Euro sollte man für einen kompletten Bad-Umbau rechnen – da ist dann inklusive Abbruch, Fußbodenheizung, (Sanitär-)Möbel & Co alles dabei.



Vorsorge
Voll
Macht

Gut, es gibt lustigere Themen. Trotzdem zählt es sich aus, sich damit zu beschäftigen, wie man Dinge geregelt haben will, wenn man sie selbst nicht mehr regeln kann.

Notarin Mag. Claudia Marady erklärt die Vorsorgevollmacht.
notariat-marady.at



Was soll passieren, wenn ich nicht mehr selber entscheiden kann?

Ich bin gerne Notarin. Weil ich Menschen dabei begleiten kann, gute Entscheidungen zu treffen. Haben Sie Personen in Ihrem Umfeld, denen Sie vorbehaltlos vertrauen? Dann würde ich Ihnen eine Vorsorgevollmacht empfehlen.

Mit einer Vorsorgevollmacht beauftragen Sie Personen, gewisse Entscheidungen für Sie zu übernehmen, wenn Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind. Zum Beispiel durch einen Schlaganfall oder Unfall. Gerade, wenn mit einem Schlag alles anders ist, ist das ein großer Vorteil: Dann können Ihre Vorsorgebevollmächtigten schnell und flexibel handeln. Aber auch bei schleichenden Krankheiten wie Demenz macht eine Vorsorgevollmacht Sinn.

Sie können darin viele Bereiche Ihres Lebens regeln: Zum Beispiel, wo Sie wohnen wollen, falls Sie pflegebedürftig werden würden. Nicht nur pflegerische, auch medizinische Entscheidungen können Sie mit einer Vorsorgevollmacht vorwegnehmen. Noch ein großes Thema ist die Vermögensverwaltung. Sie können Ihren Vorsorgebevollmächtigten die Vollmacht über Ihre Finanzen erteilen – ohne, dass diese fürs Gericht Buch führen müssen. Das ist ein wichtiger Unterschied zur gesetzlichen Erwachsenenvertretung. Was viele nicht wissen: Auch wenn Sie verheiratet sind, können Sie Entscheidungen für Ihren Partner oder Ihre Partnerin nicht ohne entsprechende Bevollmächtigung treffen.

Eine Vorsorgevollmacht können Sie jederzeit bei einem Notar oder einer Notarin aufsetzen lassen – und sie auch jederzeit widerrufen. Sie brauchen einen oder mehrere Vorsorgebevollmächtigte, die dazu bereit sind. Meistens sind das (Ehe-)Partner, Kinder, Enkelkinder oder enge Freunde. Voraussetzung ist, dass alle einander vertrauen.

Der große Vorteil ist, dass man über viele Dinge in Ruhe reden kann – bevor der Ernstfall eingetreten ist. Das nimmt viel Druck weg, da man alles schon einmal durchgegangen ist.

Im Ernstfall können die Vorsorgebevollmächtigten sehr schnell übernehmen. Ein Arzt oder eine Ärztin muss bestätigen, dass der Vorsorgefall eingetreten ist – also dass man nicht mehr selbst entscheidungsfähig ist. Mit dieser Bestätigung kontaktiert man den Notar. Dieser aktiviert dann die Vollmacht – das geht normalerweise sehr schnell.

Bei mir im Notariat setze ich Vorsorgevollmachten immer in zwei Schritten auf. Beim ersten Gespräch besprechen wir quasi das ganze Leben des Klienten – idealerweise sind da auch schon die Vorsorgebevollmächtigten dabei. Danach denken viele auch zuhause noch genauer nach, wie sie Details geregelt haben wollen. Beim zweiten Termin gehen wir alles nochmal durch. Wenn alles für alle in Ordnung geht, kann unterschrieben werden.

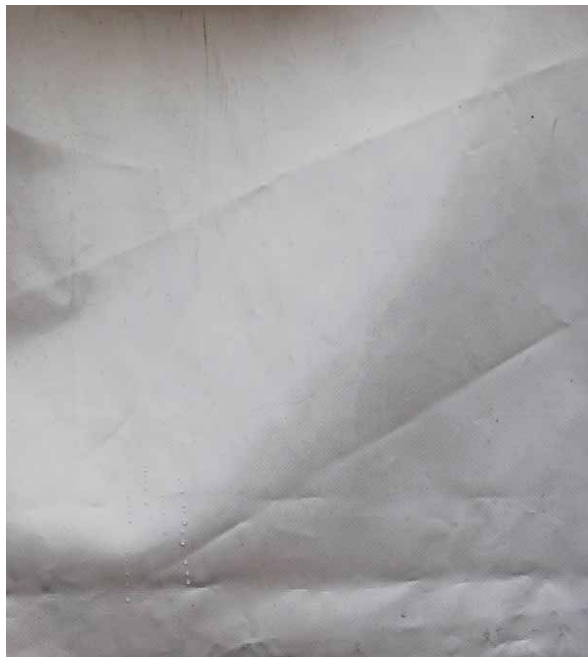
Faltig!

Die einen fürchten sie.
Die anderen spritzen sie.
Die nächsten cremen sie.

Wir feiern Falten in all ihren Formen.



Heinz Erhard nannte sie „Haltestellen der Gesichtszüge“.





Augenfalten, Kummerfalten, Lachfalten. Mimische und statische, wie Dermatologen sagen. „Haltestellen der Gesichtszüge“ wie Heinz Erhardt sagte. Auf Selfies millionenfach weggebügelt. Zu Tode retuschierte Gesichter in den Medien. Milliarden-Geschäft für die Beauty-Industrie. Dabei wissen wir alle: Faltenfrei gibt's nicht. Hat schon bei den Hemden nicht wirklich funktioniert.

Es lebe die Bügelfalte, der Zitronenfalter und der Faltenrock. Und all das, was sich in den Falten der Haut widerspiegelt. Das Leben. Erfahrungen, Erlebnisse und Erinnerungen. Vielleicht sollte man die aufschreiben. Auf ein großes Blatt Papier. Richtig zusammengefaltet, kann das ganz schön weit fliegen. Bis zu 88,3 Meter sagt das Guinnessbuch der Rekorde. Es gibt noch viel zu falten.



Faltenfrei gibt's nicht.
Hat schon bei den Hemden nicht wirklich funktioniert.



Im Gespräch mit Präsidentin Michaela Hinterholzer und
Geschäftsführer Christoph Gleirscher.



© Hilfswerk Niederösterreich/Rudolf Schmied

Altwerden ist auch nur eine Lebensphase

Älterwerden: Ein Thema, über das das Hilfswerk Niederösterreich viel zu sagen hat. Über 15.000 Menschen und ihre Familien werden nämlich genau dabei begleitet.



© Hilfswerk Niederösterreich/Rudolf Schmied

Hilfswerk Niederösterreich: Der größte heimische Anbieter von mobiler Pflege und Betreuung sorgt für möglichst lange Lebensqualität in den eigenen vier Wänden.

Das Hilfswerk ist Ideenstifter und Herausgeber dieses Hefts. Warum?

Michaela Hinterholzer: In ein paar Jahren feiern wir unseren 50. Geburtstag. Bei der Gründung vor 50 Jahren hat sich niemand vorstellen können, wie heute die Soziallandschaft und das Gesundheitswesen aussehen. Man hat nur gewusst: Es muss und wird ganz anders sein als im Moment, denn unsere alten Systeme werden das nicht schaffen. Und genau so ist es heute: In 50 Jahren werden „Älterwerden und Ältersein“ ganz anders aussehen als jetzt, niemand weiß wie. Und auch das werden wir nur mit einer System- und Bewusstseinsänderung schaffen.

Christoph Gleirscher: Noch nie in der Geschichte sind die Menschen so alt geworden wie jetzt. Und diese „Gesellschaft des langen Lebens“ wird sich noch weiterentwickeln. Wir sehen es als unsere Aufgabe, einen Blick über den Tellerrand anzuregen und einen etwas anderen Zugang zum Alter zu schaffen, als es bisher der Fall ist. Es geht uns mit „Play your age“

darum, sich Themen zu stellen. Und wir möchten zum Nachdenken über das eigene Altern motivieren.

Was ist denn Ihr persönlicher Zugang zum Alter?

Christoph Gleirscher: Alt werden ist auch nur eine Lebensphase. Und wir alle wollen ja möglichst alt werden – und das mit möglichst hoher Lebensqualität. Eigentlich sollte es das normalste der Welt sein, sich zwischen 40 und 60 Jahren solch einen Lebensstil einzurichten, in dem man auch alt werden möchte. Die Wohnsituation passend gestalten, sein soziales Netzwerk aufbauen und pflegen, die eigene Gesundheit im Fokus haben.

Michaela Hinterholzer: Klar, Menschen wollen sich nicht mit Pflegefragen auseinandersetzen, solange es noch nicht notwendig ist. Sich nicht mehr selbst waschen zu können, ist für viele wahrscheinlich eine furchtbare Vorstellung. Doch je bewusster man sich auf die verschiedenen Aspekte des Alterns vorberei-

tet, desto „weniger furchtbar“ ist es. Wir alle kennen ältere Menschen, die mit ganz viel Lebensfreude und Positivität ihre Jahre genießen. Jede Lebensphase hat ihre schönen und herausfordernden Seiten.

Als Begleiter vieler Familien in Fragen des Älterwerdens: Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Michaela Hinterholzer: Ein positives Mindset dem Alter gegenüber! Das Alter nicht als Bürde zu sehen, sondern als Chance auf einen eigenen, schönen Abschnitt, der von Lebenserfahrung geprägt ist. Angesichts der immer längerlebigen Gesellschaft müssen wir das alle dringend lernen.

Christoph Gleirscher: Ich wünsche mir Offenheit und Mut, neue Wege zu gehen und gesamtgesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Die Frage ist: Können wir wertschätzen, was das Alter Positives bringt? Dazu möchten wir mit diesem Heft beitragen. Und das mit inspirierenden Geschichten und auf spielerische Weise – eben „Play your age“.



Zwischen Riesling und Rollator

... stelle ich mir die Frage, warum ich plötzlich nicht mehr jung bin. Wann, verdammt noch mal, ist das passiert? Und warum beschäftigt mich das Thema Alter auf einmal so?

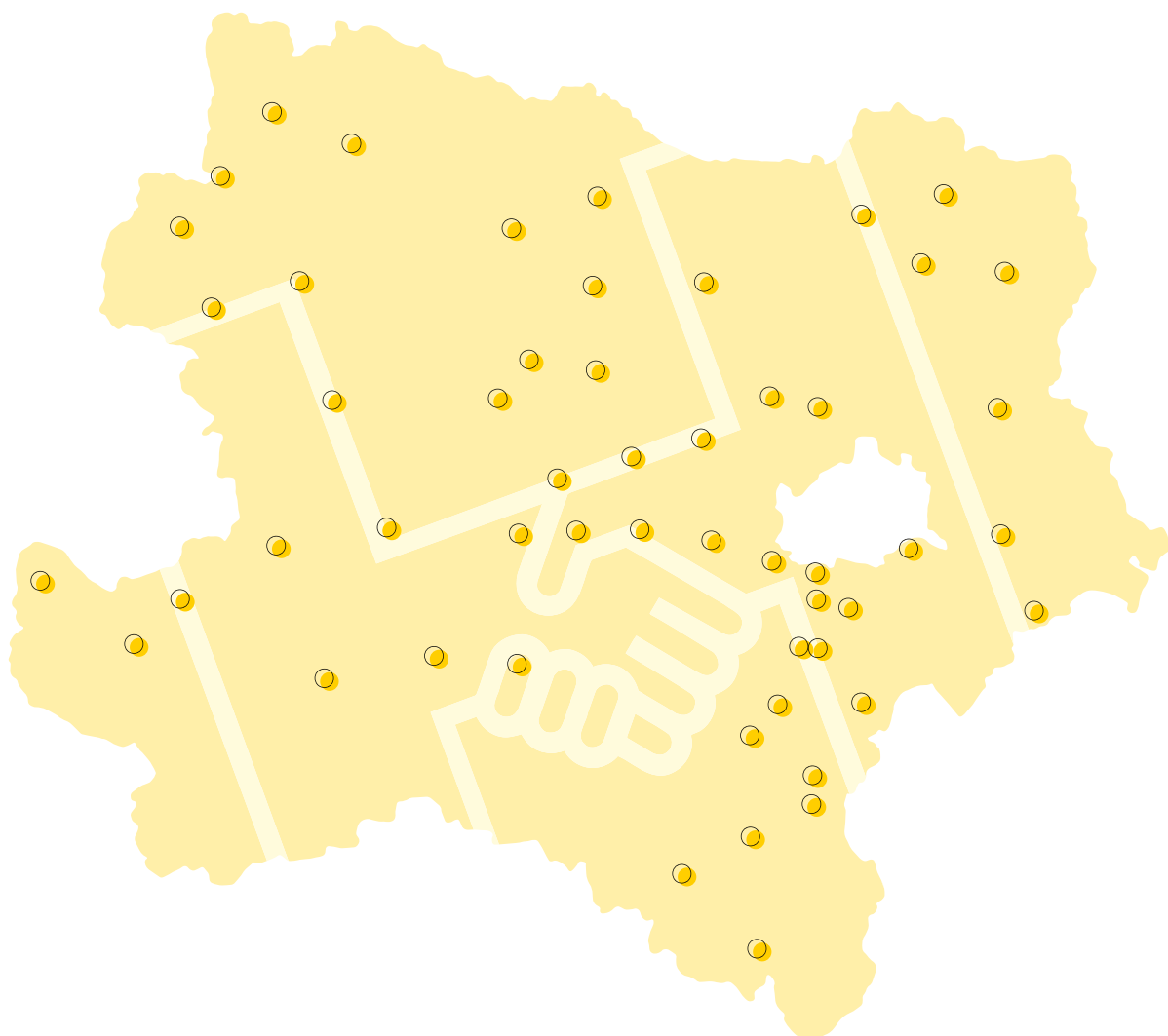
Schuld sind die anderen. Das ist doch immer ein konstruktiver Ansatz ... Bist schon 40? Die Frage stellen mir seit Monaten die unterschiedlichsten Menschen. Männer, die Frauen anscheinend in ein Vorher und Nachher einordnen. U oder Ü 40, das ist hier die Frage. Aber auch Frauen nehmen diesen Geburtstag als magische Grenze. Von der Konkurrentin zur Genossin? Oder ist es einfach nur ein In-Beziehung-Setzen? Um wie viel ist sie jünger? Ja, jünger. Die Alters-Frage stellen nur die Älteren. Ist es für die Jungen kein Thema? Das müssen Sie Jüngere fragen ...

Vierzig also. Was die Zahl mit mir macht: dass ich zum ersten Mal übers Altern nachdenke. Wir Berufsjugendlichen nennen das auch gerne Erwachsen-Werden. Obwohl in dieser Phase bald die eigenen Kinder stecken werden – und wir Ü-Vierzigjährigen schon längst überm Berg sein sollten.

Gleich noch was: Wer den Terminus „die Jungen“ verwendet, zählt eindeutig nicht mehr zu ihnen. Gut, ich rede auch von „den Alten“ (oder den Älteren, frau ist ja höflich). Gehöre ich zu der Gruppe also auch nicht? Gott, ist das kompliziert. Und den Gott muss ich auch noch streichen. Agnostikerin. Jetzt ist die Sache aber wirklich verfahren, so mitten im Vakuum der Lebensphasen ... Zeit-Zonen ...

Ich nehme einen Schluck vom Riesling. Das geht immer. Zumindest das ist fix. Und wer jetzt dabei ist, den Zeigefinger zu heben, weil das schon unter Es-sich-schön-Trinken fällt, sieht die Sache auf jeden Fall eng. Da bin ich dann lieber doch altersweitsichtig.

Zwischen Riesling und Rollator ist eine Kolumne übers Älterwerden. Diesmal schreibt Texterin und Fotografin Pamela Schmatz über ihren anstehenden 40. Geburtstag.



An mehr als 60 Standorten sind wir für Sie da.

www.noehilfswerk.at



Folgen Sie uns auf unseren
sozialen Kanälen





HILFSWERK

**Wir setzen
die Standards
von morgen.**



jobs.noe.hilfswerk.at