Da Heim

Das Magazin der ARGE der Niederösterreichischen Pensionisten- und Pflegeheime

Winter 2020

- Pflege – Berufe mit Zukunft
- Freiheit oder Sicherheit?
- Aktiv durch die Corona-Zeiten

NÖ Heime

Raiffeisen
Meine Bank
RAIFFEISEN WÜNSCHT
FROHE FESTTAGE
UND EIN GLÜCKLICHES
NEUES JAHR.
Impressum: Raiffeisenlandesbank Niederösterreich-Wien AG, F.-W.-Raiffeisen-Platz 1, 1020 Wien

Ein Jahr im Zeichen der Pandemie

Liebe KollegInnen,
Sehr geehrte LeserInnen,

ein außergewöhnliches und unvorstellbar anstrengendes Jahr für die Pflege - geprägt durch die Covid-19 Pandemie - neigt sich dem Ende zu. Im Juni 2020 hätte der 16. Österreichische Kongress für Führungskräfte in der Altenarbeit stattfinden sollen. Covid-19 bedingt haben wir ihn zuerst hoffnungsvoll auf 2021 verschoben. Dann zeichnete sich jedoch immer klarer ab, dass auch der neu ins Auge gefasste Termin im Mai 2021 nicht zu halten sein würde. So haben wir uns schweren Herzens dazu entschlossen, abzusagen - nach dem irrsinnigen Aufwand, den das Organisationsteam und die beiden MitarbeiterInnen in unserer Geschäftsstelle bereits investiert hatten. Ganz aufgeben wollen wir aber auch jetzt nicht und planen neu eine eintägige Online-Fachtagung gemeinsam mit dem Bundesverband und mit dem Großteil der geplanten Referenten. Ein völlig neues Format und neue Erfahrungen im neuen Jahr.

Die Covid-19 Pandemie begleitet uns 2021 vorerst auf jeden Fall weiter und fordert uns unablässig in unseren täglichen Entscheidungen zwischen Freiheit und Sicherheit für unsere BewohnerInnen. „Was wiegt mehr in der Pandemie: Freiheit oder Sicherheit?“ betitelt auch die Bewohnervertretung einen Artikel dieser Ausgabe. Tagtäglich sind wir als Entscheidungsträger in den Heimen gefragt, den Spagat zu wagen: zwischen größtmöglicher Freiheit und Sicherheit. Die eine, richtige Antwort darauf, gibt es nicht, weil sie einerseits so individuell zu treffen ist, wie auch unsere BewohnerInnen individuell und in ihren Bedürfnissen unterschiedlich sind. Andererseits können wir in unseren Pflegeeinrichtungen auch nur das tun, was uns die Ressourcen - vor allem die personellen Ressourcen - auch ermöglichen. Der Druck der Verantwortung lastet schwer auf den Schultern der Heimleitungen und Träger. Freiheit oder Sicherheit haben sich 2020 als permanenter Grenzgang und Drahtseilakt entpuppt.

Wer hofft nicht auf ein Zurückkehren in unsere frühere Normalität? Aber wird es sie nochmals geben? Nach einer Impfung? Fragen, wie wir sie derzeit nur im Raum stehen lassen können. In Erwartung eines neuen Jahres, das uns trotz der schwierigen Rahmenbedingungen auf bessere Voraussetzungen hoffen lässt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen mutigen, positiven und hoffentlich gesunden Start ins neue Jahr 2021. Danke, für Ihr Durchhalten und Aushalten! Danke, für Ihren einzigartigen Einsatz in dieser schweren Zeit!

Dir. Ing. Dietmar Stockinger
Obmann der ARGE NÖ Heime

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:
ARGE der Niederösterreichischen Pensionisten- und Pflegeheime, 3484 Grafenwörth, Hofgarten 1, Tel: +43 (0)2738/77066-403, office@noeheime.at, www.noeheime.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Obmann Dir. Ing. Dietmar Stockinger
Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung des Herausgebers übereinstimmen.

Chefredaktion, Konzeption & Layout:
Gabriele Tupy, Tel. +43 (0)699/10027740, gabriele.tupy@imzusammenspiel.com, www.imzusammenspiel.com

Redaktionsteam: Gregor Herzog, Barbara, Handl, Anita Koller, Ludwig Schweng, Franz Permoser, Ulrike Blum, Larissa Gröll.

Fotos (wenn nicht anders angegeben): zur Verfügung gestellt von den NÖ Heimen; Titelbild: Pflege- und Betruungszentrum Scheiblingkirchen

Anzeigenverkauf: Barbara Handl
Tel. +43 (0)2738/ 77 066, DW 403
daheim@noeheime.at

Erscheinungsort: Niederösterreich

Druck & Versand: Print Alliance HAV Produktions GmbH

Blattlinie

DaHeim ist eine Zeitschrift der NÖ Heime und hat das Ziel, die hohe Qualität der NÖ-Heime nach innen und außen zu repräsentieren. Der Fokus liegt auf einer lösungsorientierten und konstruktiven Auseinandersetzung mit der Betreuung der alten und pflegebedürftigen Menschen.

Foto: Pflege- und Betreuungszentrum Tulln

Es weihnachtet in den Pflege- und Betreuungseinrichtungen in Niederösterreich und ein himmlischer Duft erfüllt alle Häuser!

Inhalt

- **5** Online Fachtagung 2021
- **6** Pflege – Berufe mit Zukunft
- **8** Was wiegt mehr in der Pandemie: Freiheit oder Sicherheit?
- **10** Die NÖ-Heime stellen sich vor: Haus Elisabeth Laxenburg
- **12** Aus dem bunten Alltag in den NÖ Heimen
- **16** Figurentheater
- **17** Gedenkfeier für Verstorbene
- **18** Aktiv durch die Corona-Zeiten
- **22** Studienpräsentation: Covid-19 und Social Distancing im Alter
- **24** Jahrhundertmenschen
- **26** Beruf oder Berufung?
- **27** Zivildiener des Jahres
- **28** Dies & Das: Kinderbriefe, Glück im Alter, Buchtipp, Alte Ansichten, Cartoon
- **30** Aus Omas Küche: Karpfen in Wurzel-Biersud
- **30** Veranstaltungen
- **31** Heilpflanzen: Kren

Corona bedingte Kongress-Absage & alternatives Angebot

Online Fachtagung 2021

Der im 2- Jahresrhythmus stattfindende Kongress für Führungskräfte in der Altenarbeit, veranstaltet von Lebenswelt Heim Bundesverband gemeinsam mit einer Landesorganisation, musste abgesagt werden.

Nachdem sich das für die Ausrichtung betraute NÖ-Organisationsteam in den letzten Wochen intensiv mit alternativen Veranstaltungsformaten auseinandergesetzt hatte, um für alle Eventualitäten gerüstet zu sein, wurde es vor kurzem mit der Nachricht konfrontiert, dass eine Austragung des geplanten Kongresses, dem 16. Österreichischer Kongress für Führungskräfte in der Altenarbeit, an der IMC Fachhochschule Krems im Mai 2021 nicht möglich sein wird. Dies deshalb, weil die großen Räumlichkeiten aufgrund der aktuellen Gegebenheiten für die Abhaltung von Präsenzlehrveranstaltungen benötigt werden.

Nach dieser Hiobsbotschaft wollte das Organisationsteam den bereits einmal aufgrund der Corona-Pandemie verschobenen Kongress (ursprünglicher Termin Juni 2020) abermals noch nicht abschreiben und so wurden weitere Überlegungen rund um Ersatz-Locations angestellt bzw. durchgedacht. Nicht zuletzt deshalb, weil es die gemeinsame Intention der ARGE NÖ HEIME und dem Lebenswelt Heim Bundesverband war, das Bundesland NÖ, und hier im Besonderen die Region Krems – mit dem darauf abgestimmten Kongress-Motto „Im Fluss der Veränderung“ ins Rampenlicht zu rücken und eine Branchen-Netzwerkveranstaltung abzuhalten. Letztendlich musste man sich jedoch eingestehen, dass dies in der aktuellen Situation nicht zu erreichen ist. Auch würde eine Durchführung im kommenden Jahr nicht jenen Outcome bringen, den man sich nach der mittlerweile über zweijährigen Planungs- und Organisationszeit erhofft bzw. erwartet hätte.

All das und die Tatsache, dass für eine gemeinnützige Organisation (dies trifft sowohl auf die ARGE NÖ HEIME als auch auf den Lebenswelt Heim Bundesverband zu), die finanzielle Last und gleichsam Ungewissheit eine immense Herausforderung darstellt, waren schließlich dafür ausschlaggebend, schweren Herzens die „Notbremse“ zu ziehen.

Erstmals: Eine Online-Fachtagung für alle Pflege- und Betreuungseinrichtungen in Österreich.

Als kleinen Lichtblick am Corona-Horizont darf jedoch bereits verkündet werden, dass der Lebenswelt Heim Bundesverband seine jährliche Fachtagung (eintägig am 20.5.2021) im kommenden Jahr gemeinsam mit der ARGE NÖ als Online-Veranstaltung mit einigen, ausgewählten ReferentInnen vom Kongress-Programm abhalten wird. Angedacht ist, dass jede Einrichtung und alle anderen, interessierten Personen einen Teilnahmelink für diese Tagung erwerben können. Die KollegInnenschaft der jeweiligen Häuser soll in den Besprechungs-Räumlichkeiten gemeinsam der Veranstaltung beiwohnen können. Außerdem wird zusätzlich darüber beraten, ob es möglich sein wird, bei einer etwaigen Teilnahme Fortbildungspunkte zu sammeln.

Weitere und detailliertere Informationen werden wir Ihnen an dieser Stelle in der Frühjahrs-Ausgabe 2021 des Magazins DaHeim vorstellen. Bis dahin wünschen wir Ihnen alles Gute und bleiben Sie gesund!

Pflege – Berufe mit Zukunft

Eine Initiative des Sozialministeriums. Mit dabei zwei PflegerInnen aus Niederösterreich.

Bis 2050 wird mit einem starken Anstieg pflegebedürftiger Menschen in Österreich und Niederösterreich gerechnet. Damit die Pflege nicht selbst zum Pflegefall wird, braucht es vielerei Maßnahmen. Anfang November startete das Sozialministerium eine Kampagne für Pflegeberufe. Professionelle Pflegekräfte aus dem ganzen Land konnten sich in einem Casting dafür bewerben. Auch zwei MitarbeiterInnen aus den NÖ Heimen wurden ausgewählt und informieren nun im ORF in kurzen TV-Spots über ihren Beruf.

Ein aufregender Drehtag für zwei NiederösterreicherInnen: authentisch für den Pflegeberuf stehen und für ihn werben. Weil's wichtig ist!

Es sollten keine herkömmlichen Werbefilme für die Pflege werden, erfahren wir bei unserer Nachfrage im Sozialministerium. Die Intention sei vielmehr eine Informationsoffensive, um die Vielfältigkeit der Pflegeberufe, die großen Berufschancen, die Qualifizierungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen zu zeigen. Denn wie Studien zeigen, wird Österreich in den nächsten Jahren bis zu 100.000 zusätzliche Pflege- und Betreuungskräfte benötigen. „Wir haben bei den Mitwirkenden bewusst auf Personen gesetzt, die fest im pflegerischen Berufsleben stehen und ihre ganz persönlichen Erfahrungen weitergeben können", so Mag. Oliver Gumhold aus der Abteilung Kommunikation und Service (AKS) des Sozialministeriums.

Gefragt war, authentisch zu sein. Zum Beispiel auch, wenn man aus anderen Berufen in die Pflege gewechselt hat.

Franz Birnbaumer zählt zu den wenigen Männern in der Pflege und ist ein typischer Quereinsteiger. Der gelernte Schlosser stellte vor Jahren fest: das ist nicht der richtige Beruf für mich. Das Bundesheer brachte die Wende. Er ließ sich zum Sanitäter ausbilden und entschied sich danach für eine Ausbildung zum Stationsgehilfen - „Weil mich das interessiert hat. In Wiener Neustadt habe ich das allgemeine Diplom gemacht und anschließend beim Land in der Akutpflege gearbeitet. Später holte ich das Psychiatrische Diplom nach und bin inzwischen seit zehn Jahren im Pflege- und Betreuungszentrum Scheiblingkirchen in der psychosozialen Betreuung tätig. Das ist meines", weiß Franz Birnbaumer heute aus langjähriger Erfahrung.

Für die Pflegekampagne des Sozialministeriums sei er ausgewählt worden, weil sein Sager „Schlosser ist nichts für mich, sondern das Arbeiten mit Menschen" Eindruck gemacht habe - „ich war authentisch", erzählt er auch uns überzeugend.

Für Manuela Reithofer gab es hingegen nie ein Überlegen, was sie einmal werden wolle. „Mehr als die halbe Familie ist bei uns im Pflegeberuf", meint sie lachend. „Mit Menschen arbeiten, Erfolge die man erzielt, zu sehen - das ist schön. Jedes Lächeln und Danke der BewohnerInnen macht zudem Freude", zeigt sich auch Manuela Reithofer überzeugt, den richtigen Beruf gewählt zu haben. Auch wenn es nicht immer einfach ist,

zum Beispiel das Sterben zu sehen und belastende Situationen nicht mit nach Hause zu nehmen. Ihr Beruf lässt sich auch mit Familie gut vereinbaren, weiß Manuela Reithofer: „Ich habe vier Kinder, kenne meinen Dienstplan im Vorhinein und kann mich danach richten. Das funktioniert ganz gut mit Kindern. Ich übe meinen Beruf mit Leidenschaft aus, die Vereinbarkeit mit Familie und Kindern war mir trotzdem immer wichtig".

Ein Video für das Casting ...

Wie es überhaupt dazu gekommen ist, dass die beiden für den Werbespot des Sozialministeriums ausgewählt worden sind? Ihre Chefin, Dir. Anita Koller im Pflege- und Betreuungszentrum Scheiblingkirchen hat ihnen erzählt, dass das Sozialministerium für einen Werbespot Menschen aus der Pflege suche und dass man sich mit einem Video für das Casting bewerben könne. Sie schlug den beiden vor, es doch zu probieren, weil sie eine klare Botschaft hätten - und schon war das Video für das Casting gedreht und an das Sozialministerium eingesendet.

Mehr als 100 Videos aus ganz Österreich gingen ein. Fünf BewerberInnen wurden ausgesucht. Unter ihnen Franz Birnbaumer und Manuela Reithofer aus dem Pflege- und Betreuungszentrum Scheiblingkirchen. Damit hatten sie nicht gerechnet! Das macht schon ein bisschen stolz, oder? Manuela Reithofer ist sich da nicht so sicher, im Mittelpunkt zu stehen ist nicht ihre Sache. Aber authentisch für den Pflegeberuf zu stehen und werben, das wollte sie schon. Dass schließlich nicht nur die HauptdarstellerInnen für den Pflege-Werbespot im Vorfeld der Aufnahmen sehr aufgeregt waren, sondern auch ihre Verwandten und die BewohnerInnen im Pflege- und Betreuungszentrum Scheiblingkirchen, war selbstredend.

Lediglich die Klientin im Werbespot für die Pflege, die zu betreuende Person, sollte von einer Schauspielerin dargestellt werden. Ältere Semester erinnern sich vielleicht noch an sie: Gerda Jahn hat früher mit Hans Moser Filme gedreht und galt in den 1960er Jahren als das Werbegesicht der Pez-Zuckerln. Jetzt, im Pflege-Werbespot, ist sie Klientin in mehreren In- und Outdoor-Szenen: Mensch-ärgere-dich-nicht spielen, töpfern, Hochbeet gießen, Ball spielen, spazieren gehen und plaudern. Szenen aus dem Berufsalltag in der Betreuung und Pflege von Menschen.

Gefilmt wurde einen ganzen Tag lang im Pflege- und Betreuungszentrum Herzogenburg, denn hier gibt es auch einen tollen Demenzgarten – gestaltet von den Kittenberger Erlebnisgärten. Auch eine Drohne kam zum Einsatz. Einmal ist sie abgestürzt, erinnern sich Manuela Reithofer und Franz Birnbaumer lachend an den aufregenden und doch sehr anstrengenden Filmtag. „Die Interviews für den Film wurden an einem anderen Tag in einem Studio in Wien gedreht. Wir mussten gezählte hundert Mal immer wieder dasselbe sagen, das war extrem anstrengend", erzählt Manuela Reithofer. Der Dreh habe insgesamt zwei Tag gedauert. Es sei ein tolles Erlebnis gewesen, auch die anderen drei DarstellerInnen kennenzulernen, mitwirken zu können und Einblick ins Filmen zu bekommen. „Ich würde auf jeden Fall wieder mitmachen. Auch wenn es sehr anstrengend war. Den Nachtdienst vor einem der Drehtage konnte ich tauschen, anders wäre das nicht möglich gewesen", erinnert sich Franz Birnbaumer. Manuela Reithofer erzählt lachend „Ich war voll aufgeregt und nervös. Sehr interessant fand ich mitzuerleben, wie so ein Film entsteht. Man glaubt kaum, was da dahintersteckt, wenn man das nie sieht – wirklich spannend". Die Aufnahmen der Interviews im Studio haben jeweils eine Stunde gedauert – der fertige Spot ist dann am Ende nur 20 Sekunden lang. „Wir hatten auch viel Spaß, der Dreh war total lustig. Es war schon cool und eine wichtige Erfahrung. Ich freue mich, Werbung für die Pflege machen zu können. Es ist so wichtig in dieser schwierigen Zeit, dass viele den Pflegeberuf erlernen, deshalb hab ich das auch gemacht", zeigt sich Manuela Reithofer überzeugt.

Und was sagt die Chefin? Direktorin Anita Koller freut sich mit den beiden: „Ich bin stolz auf meine engagierten und vielseitig talentierten MitarbeiterInnen und freue mich, dass wir als NÖ Pflege- und Betreuungszentrum an dieser so wichtigen Kampagne für die Pflegeberufe mitwirken konnten!".

Fotos: BMSGPK/Meichenitsch

Zwei aufregende Drehtage im Pflege- und Betreuungszentrum Herzogenburg und im Studio ...

Was wiegt mehr in der Pandemie:

Freiheit oder Sicherheit?

Dr. Christian Bürger MSc
NÖ Landesverein für Erwachsenenschutz
Erwachsenenvertretung, Bewohnervertretung

Was ist das bloß für ein verrücktes Jahr? Diesen Satz habe ich heuer oft gehört. Menschen aller Generationen waren fassungslos, als sie erstmals im März dieses Jahres nicht mehr aus dem Haus gehen durften, um ihre Familie und Freunde zu besuchen. In Zeiten des Corona-Virus gerät vieles durcheinander, sogar das eigene Zeitgefühl. Wenn man wochenlang nur mehr zuhause ist, keine Menschen mehr trifft, die einem wichtig sind, sein Stammlokal nicht mehr aufsuchen kann, auf Konzerte und Theater verzichten muss, sein geliebtes Urlaubsland nicht bereisen darf und vielleicht seinen Kindern im Homeoffice das Alphabet beizubringen hat, so wird das eigene Leben gehörig auf den Kopf gestellt. Die Tage reihen sich monoton aneinander, gehen in Wochen über und aus Wochen werden Monate. Welchen Tag haben wir denn heute, fragt man sich und sieht im Kalender nach. Und so kommt es, dass auch jüngere Menschen von einer „Zeitverwirrtheit" befallen werden, die doch so typisch für eine Demenzerkrankung ist.

All jenen, die nach dem 2. Weltkrieg in Frieden und Wohlstand herangewachsen sind, fällt der Verzicht in Zeiten der Pandemie sehr schwer. Sie haben keinen Krieg und die damit verbundenen Nöte erlebt, wissen nicht, was es bedeutet, hungrig zu sein, ständig in Angst zu leben und kein Dach über dem Kopf zu haben. Im März dieses Jahres wurden viele Menschen von der Sorge erfasst, dass Lebensmittel und Medikamente knapp werden. Hamsterkäufe und Vorratshaltung waren eine Folge davon. Erstmals gab es ein Verständnis dafür, warum die Generation der heute Hochaltrigen nichts wegwerfen möchte und in den Pflegeheimen Brot in der Nachttischlade hortet. Und doch hat es den Anschein, als würden die „alten Leute" viel „cooler" mit der veränderten Situation umgehen. In vielen Gesprächen mit Bewohnerinnen und Bewohnern haben wir gehört, dass das alles nicht so schlimm sei, dass sie verstehen, wenn man seine Kinder und Enkelkinder gerade nicht sehen kann, dass sie es akzeptieren, das Zimmer oder das Heim nicht verlassen zu können. Sie hätten schon weit Schlimmeres erlebt!

Das ist die eine Seite. Aber gerade bei jenen Menschen, die an einer fortgeschrittenen Demenzerkrankung leiden, gab es vielfach auch die umgekehrte Situation. Manche von ihnen fühlten sich in die Zeit des Krieges zurückversetzt, so wie Frau Rosental (Name geändert), die zu Beginn des Lockdowns noch weitgehend selbstständig im Wohnteil eines Seniorenheimes lebte. Sie ging viel spazieren und erhielt regelmäßig Besuche von ihren Töchtern. Nachdem ihr weder Besuche noch Ausgänge erlaubt wurden, hat sich ihr körperlicher und geistiger Zustand rapide verschlechtert. Sie wurde zunehmend verwirrter und reagierte auf die Bemühungen der Pflegepersonen ablehnend. Als man sie vom Verlassen des Heimes abhalten wollte, zeigte sie sich aggressiv. Sie wurde dann vom Wohnteil in den Pflegeteil verlegt, befand sich in einer fremden Umgebung und hatte zudem eine Mitbewohnerin im Zimmer. Zur Beruhigung wurden ihr starke Medikamente gegeben. Ihr gesundheitlicher Zustand verschlechterte sich und sie verstarb letztlich während eines Krankenhausaufenthaltes. Später fand man heraus, dass Frau Rosental als zwölfjähriges Kind während des 2. Weltkrieges mit ihrer jüdischen Mutter versteckt in einer Wohnung leben musste, ohne Kontakte zu anderen Menschen zu haben.

Eine andere Dame hat sich während des ersten Lockdowns in ihrem gesundheitlichen Zustand derart verschlechtert, dass sie als sterbend angesehen wurde. Daraufhin wurden den Angehörigen Besuche erlaubt, um sich von ihr verabschieden zu können. Wie durch ein Wunder hat sich ihr Zustand wieder normalisiert. Es zeigte sich, dass sie ihre Tochter vermisst und sich selbst aufgegeben hatte. Aber nicht

nur die in den Pflegeheimen lebenden älteren Menschen waren von den Besuchs- und Ausgangsbeschränkungen betroffen. Auch jüngere Menschen mit Mehrfachbehinderungen, die in betreuten Wohngemeinschaften leben oder Kinder, die in Heimen untergebracht sind, durften vielfach die Wochenenden nicht zu Hause verbringen oder Besuche empfangen, wie sie es immer gewohnt waren.

Erschwerend in dieser Situation war noch, dass viele Menschen nach Aufenthalten im Krankenhaus, bei Aufnahme in einem Heim oder nach Ausgängen eine bis zu vierzehntägige Zimmerquarantäne dulden mussten. Das führte etwa dazu, dass eine im Heim lebende Dialysepatientin, die zweimal wöchentlich zur Blutwäsche ins Krankenhaus gebracht wurde, wochenlang in Quarantäne verbleiben musste. Frau Gruber (Name geändert), die während des ersten Lockdown im Heim aufgenommen wurde und die ersten fünf Tage in einem Einzelzimmer verbringen sollte, konnte das aufgrund ihrer Demenzerkrankung nicht verstehen. Sie versuchte immer wieder aus dem Zimmer hinaus zu laufen und ihr Zimmer musste in der Nacht versperrt werden, auch weil zu wenig Personal in der Nacht vorhanden war. Sie schrie, hämmerte gegen die Zimmertüre, verunstaltete das Zimmer, hebelte einmal sogar die Tür aus und sie schob unter den Türschlitz eine Nachricht, die sie auf die Rückseite der Willkommenskarte des Heimes geschrieben hatte: „Hilfe, wir sind eingesperrt. Polizei".

Die geschilderten Fälle sind Einzelfälle. Den in den Heimen beschäftigten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ist es durch ihren beherzten Einsatz unter den erschwerten Bedingungen einer Pandemie gelungen, dass die Bewohnerinnen und Bewohner dennoch eine lebenswerte Zeit und viel Zuwendung erfahren haben. Mit aller Kraft und unermüdlichem Einsatz wurden Besucherzonen eingerichtet, Videotelefonie ermöglicht und mit viel Kreativität einer drohenden Vereinsamung entgegengewirkt. Bei manchen Bewohnerinnen und Bewohnern hat sich die durch den nun fehlenden Besuchsverkehr entstandene Ruhe in den Heimen sogar positiv auf deren Verhalten ausgewirkt.

War die Situation im Frühjahr noch davon geprägt, dass der Schutz vor Infektionen mit dem Corona-Virus oberste Priorität hatte und die Freiheits- und Persönlichkeitsrechte der pflegebedürftigen Menschen durch Besuchs- und Ausgangsbeschränkungen unverhältnismäßig eingeschränkt wurden, so zeigt sich aktuell ein anderes Bild. Bei deutlich höheren Infektionszahlen sind heute Besuche und Ausgänge erlaubt. Damit das seelische Wohlbefinden aller Bewohnerinnen und Bewohner längerfristig nicht gefährdet wird, ist es wichtig, dass auch Angehörige und die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich wieder an der Betreuung beteiligen können. Gerade demenzkranke Menschen reagieren auf große Veränderungen mit Verunsicherung, Ängstlichkeit und Unruhe und brauchen vertraute Personen und Berührungen. Wir dürfen auch nicht aus den Augen verlieren, die Bewegungsfähigkeit der zu Pflegenden zu erhalten, was angesichts fehlender oder reduzierter Physio- und Ergotherapie erschwert ist. Alles Menschenmögliche muss unternommen werden, um eine weitere Verknappung des Pflegepersonals zu verhindern. Wir brauchen gut geschultes Personal in ausreichender Anzahl, um einer Zunahme von medikamentösen Ruhigstellungen und anderen freiheitsentziehenden Maßnahmen entgegen zu wirken. Wir schulden jener Generation, die maßgeblich zu unserem Wohlstand beigetragen hat, zu jeder Zeit, auch in der Pandemie, ein würdevolles Leben. Und wir schulden allen Pflegekräften, die tagtäglich auch ihre Gesundheit für uns gefährden, Anerkennung und qualitätsvolle Arbeitsbedingungen.

Dr. Christian Bürger MSc
NÖ Landesverein für Erwachsenenschutz

Botschaften von BewohnerInnen aus den NÖ Pflege- und Betreuungseinrichtungen im Frühjahr 2020 während der Covid-19 Pandemie.

Die NÖ Heime stellen sich vor

Haus Elisabeth Laxenburg

Mit Herzen begleiten - so lautet der Leitsatz im Haus Elisabeth.

Mit Herz begleiten

Im Zentrum der kaiserlichen Residenzstadt Laxenburg befindet sich das Haus Elisabeth „Wohnen mit Pflege". Der Schlosspark, die Franzensburg und das kaiserliche Schloss befinden sich in unmittelbarer Umgebung. Das Haus Elisabeth genießt das Privileg, einen eigenen Zugang zum Schlosspark zu haben. Die BewohnerInnen und ihre Angehörigen nützen dieses Privileg gerne aus, um dort zur Burg oder zum See zu spazieren.

Bereits vor über 100 Jahren ist der sozial tätige Orden der Barmherzigen Schwestern vom Heiligen Kreuz aus der Schweiz nach Laxenburg gekommen. Ihrem Lebensmotto gemäß: „Das Bedürfnis der Zeit ist Gottes Wille", haben die Schwestern sich der Menschen angenommen, die auf die Hilfe und Unterstützung von außen angewiesen waren. In Laxenburg betreuten sie Waisenkinder, errichteten Kindergärten, Pflegeschule und schließlich auch das Alten- und Pflegeheim Haus Elisabeth. Seit 1973 werden nun Menschen im Alter hier betreut und begleitet. Im Jahr 2012 wurde das Haus Elisabeth völlig neu renoviert.
Neben den über 100 MitarbeiterInnen sind auch heute noch Kreuzschwestern teilweise im Dienst bzw. im ehrenamtlichen Dienst und geben durch ihre Präsenz dem Haus eine besondere Atmosphäre. Sie übernehmen Aufgaben wie Heimleitung, Pfortendienste, Besuchsdienste, Gespräche und palliativer Betreuung. Damit prägen sie immer noch das wesentliche Erscheinungsbild des Hauses Elisabeth. Die MitarbeiterInnen und BewohnerInnen schätzen ihre Gegenwart. Leitgedanke der Kreuzschwestern ist eine Verbreitung der „Kultur der Liebe". Diese zeigt sich in den Werten des Miteinanders auf Augenhöhe, der Achtsamkeit und der Dankbarkeit. Die Konkretisierung dieses Anspruches liegt im Ernstnehmen der Bedürfnisse der Menschen. Diese Bedürfnisse bilden die Grundlage unseres Handelns und unseres Betreuungs- und Pflegekonzeptes.

Ein weiteres besonderes Merkmal des Hauses ist die Interkulturalität. Trotz der unterschiedlichen Sprachen und Herkunftsländer unserer MitarbeiterInnen, gibt es eine gemeinsame Sprache, die alle verbindet. Es ist die Liebe zum alten Menschen und das Ziel, dass sich jeder „wie zu Hause fühlt". Diese Verschiedenartigkeit ist die beste Schule für das tägliche gemeinsame Tun. Es macht alle stolz, ein Haus der Kulturen zu sein. Menschen aus über 15 verschiedenen Nationen und Kulturkreisen sind im Haus Elisabeth tätig. Alle eint dasselbe Ziel. Im regelmäßigen Fest der Kulturen lernen die BewohnerInnen und ihre Angehörigen die MitarbeiterInnen nicht nur näher kennen, sondern sie können immer wieder auch die Schönheit anderer Kulturen erleben.

Leitgedanke ist heute „Mit Herz begleiten". Im Herzen treffen sich all die Emotionen aber auch Wissen und Verstand. In der Tradition der BarmHERZigen Schwestern vom Hl. Kreuz, ist es das Bestreben aller im Haus, die BewohnerInnen entsprechend ihrer Bedürfnisse zu begleiten.

Traditionelle Nikolo- und Weihnachtsfeiern sind sehr beliebt bei den SeniorInnen und finden in diesem Jahr - Corona bedingt - in anderer Form statt.

Steckbrief

Baujahr: 1973; Generalrenovierung 2012
Träger: Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom Heiligen Kreuz
Heimleitung: Sr. Francesca Fritz
Pflegedienstleitung: Harald Reisner
Kontakt: laxenburg.office@kreuzschwestern.at; www.wohnen-mit-pflege.kreuzschwestern.at
Anzahl der HeimbewohnerInnen: 139
Anzahl der MitarbeiterInnen: 114
Leitsatz der Einrichtung: Mit Herz begleiten
Leistungen: Langzeitpflege, Kurzzeitpflege
Was uns auszeichnet:

- personenzentrierte Bezugspflege um den BewohnerInnen Geborgenheit und Sicherheit zu geben
- Offene Türen für die Anliegen und Bedürfnisse der BewohnerInnen und der Angehörigen
- Transformaler Führungsstil und flache Hierarchie

Initiativen für Umwelt & Klima: weitgehend regionaler Einkauf
Darauf sind wir stolz:

- Auf die familiäre und ruhige Atmosphäre, die Geborgenheit und Sicherheit vermittelt;
- Auf das Vertrauen, welches von den BewohnerInnen und Ihren Angehörigen uns entgegengebracht wird;
- Dass wir ein Haus der Kulturen sind, in dem es trotz der Verschiedenheit einen großen Zusammenhalt gibt;
- Dass wir ein Haus mit geistlichen Schwestern sind, die sich viel Zeit für die BewohnerInnen nehmen, wenn es auch sein muss während der Nachtstunden;

Eine Vision für Ihr Haus und der nächste Schritt dorthin:

- Auch für MitarbeiterInnen ein Ort zu sein, an dem jede/r sich entfalten kann.
- Fertigstellung unseres Qualitätsmanagements und eine anschießende Zertifizierung

Eine Herausforderung: Mit den zur Verfügung stehenden Mitteln, sowohl finanzieller als auch personeller Art, in Zukunft weiter eine qualitative und vom Herzen kommende Pflege und Betreuung anzubieten.
Das schönste Kompliment einer Bewohnerin / eines Bewohners: „Hier bin ich zu Hause". Eine an Demenz erkrankte Bewohnerin nach dem wir sie ins Haus Elisabeth zurückgebracht haben.

Schöne Erinnerungen an rauschende Sommerfeste der letzten Jahre – und viel Hoffnung auf ein gutes neues Jahr 2021!

Konzerte im Pflege- und Betreuungszentrum Mödling

Über das Jahr verteilt fanden im PBZ Mödling auch heuer Konzerte statt. Die Musik spielte im Innenhof während die BewohnerInnen an den Fenstern und mit Abstand im Garten, zuhörten und mitschunkelten. An dieser Initiative beteiligen sich die örtliche Musikschule und Blasmusik sowie MusikerInnen, die Corona bedingt mit ihrer Musik gute Laune schenken wollten. Danke auch der Stadtgemeinde Mödling, die einige Konzerte finanzierte.

Bingo Nachmittag im Pflege- und Betreuungszentrum Litschau

Der neu eingeführte Bingo Nachmittag im Pflege- und Betreuungszentrum Litschau, findet bei den BewohnerInnen viel Anklang. Die Bingokarten wurden extra größer angefertigt, damit auch BewohnerInnen mit Sehschwäche teilnehmen können. Bei den spannenden Bingorunden sind alle mit großer Begeisterung am Zahlen suchen. Wir lassen uns trotz Corona nicht unterkriegen.

Erntedank im PBZ Hollabrunn

Diakon Heribert Auer zelebrierte am 15. Oktober, im Rahmen des Erntedankfestes, im PBZ Hollabrunn eine Danksagung mit Segnung der gefüllten Gabenkörbe. BewohnerInnen schenkten der feierlichen Veranstaltung viel Aufmerksamkeit. Jede Bewohnerin, jeder Bewohner erhielt als Erntezeichen ein gesegnetes Gabenbild. Wir sagen DANK für so vieles.

Casa Guntramsdorf: Der Herbst zog ins Land ...

und damit die Casa Guntramsdorf in herbstlichen Farben geschmückt werden konnte, griffen die BewohnerInnen zum Pinsel und wurden kreativ. Mit flüssiger Gouache entstanden bunte Blätter, die Farben verronnen dabei wie beim Aquarell und es bildeten sich einzigartige Muster und Verläufe. Jedes Werk ein Unikat – und wer sagt schon, dass Herbstblätter nur gelb, rot, grün und braun sind…? In der Casa Guntramsdorf gab es auch lila Blätter – „die sind vom Zwetschgenbaum“ und gestreifte – „mit Sonnenstrahl“.

Dank an das Ehrenamtsteam im SeneCura Sozialzentrum Pöchlarn

Ein großes Dankeschön wurde bei einem einladenden Frühstück oder Nachmittagssnack dem ehrenamtlichen Team im SeneCura Sozialzentrum Pöchlarn ausgesprochen. Trotz Corona und unzähligen Änderungen der Bestimmungen blieb das Team immer an der Seite des Hauses. Ob telefonischer Kontakt, Hilfe im Eingangsbereich, kurze Besuche, Erledigungen usw. all dies war kein Problem. DANKESCHÖN!!!

SeneCura Sozialzentrum Ternitz feierte blauweißes Oktoberfest

Wiesn-Stimmung im SeneCura Sozialzentrum Ternitz! – Nach dem Vorbild des großen Spektakels in München wurde auch in Ternitz wieder das traditionelle Oktoberfest veranstaltet. Neben schmackhafter Weißwurst und Brezen durfte auch ein herbes Weizenbier nicht fehlen. Obwohl die Feier in diesem Jahr Corona bedingt kleiner ausfiel, tat das der Stimmung im Haus keinen Abbruch. Bis in die frühen Abendstunden feierte die rüstige Runde das bayrische Traditionsfest.

Mitbewohnerinnen auf vier Pfoten im SeneCura Sozialzentrum Pressbaum.

Vor kurzem hieß das SeneCura Sozialzentrum Pressbaum zwei besondere Mitbewohnerinnen im Haus willkommen: Die Fellnasen Luna und Mici bereichern von nun an den Alltag der Seniorinnen und Senioren im Haus. Die Katzendamen lebten sich rasch ein und freuen sich über viel Aufmerksamkeit und zahlreiche Streicheleinheiten der BewohnerInnen. Die beiden Stubentiger streifen gerne durch die Gänge des Wohnbereichs und sorgen für schmelzende Herzen.

Martini im Pflege- und Betreuungszentrum Hollabrunn

Am Martinstag ließen sich im Pflege- und Betreuungszentrum Hollabrunn viele BewohnerInnen das köstlich zubereitete Gansl gut schmecken und erinnerten sich an viele Bräuche rund um den Heiligen Martin. Beim Basteln von Martinigänsen erzählten sie vom Federnschleißen. Die Federn wurden für die Daunendecken sprich „Tuchat“ und Daunenpolster, als Grundstock für die Aussteuer der jungen Frauen, vom Kiel gezupft. Am letzten Tag fand der Federntanz statt, bei ausreichend Speis und Trank.

Eine hauseigene Töpferei für das Pflege- und Betreuungszentrum Mautern

Stolz präsentierte das Pflege- und Betreuungszentrum Mautern Ende November seine ersten Werkstücke aus der hauseigenen Töpferei. Die Alltagsbegleiterinnen ziehen eine erste Bilanz: in den kreativen Runden des Hauses entstehen laufend und voller Freude vielfältige Kunstwerke. Manche Bewohnerinnen, die anfangs noch zögerlich waren, entwickeln sich zu wahren KünstlerInnen.

Oktoberfest im Pflege- und Betreuungszentrum Gänserndorf

Anfang Oktober 2020 feierte das Pflege- und Betreuungszentrum Gänserndorf in den Wohnbereichen mit seinen BewohnerInnen Oktoberfeste. Alles war blau-weiß geschmückt und überall herrschte gute Stimmung. Die Küche verwöhnte mit Weißwürsten, Brezen und Bier. Bei fröhlicher Polkamusik sangen die BewohnerInnen zu bekannten Liedern mit. Alle genossen das tolle Fest und freuen sich schon auf das nächste!

Casa Marienheim: in liebem Gedenken

Alljährlich rund um Allerheiligen gedenkt man in der Casa Marienheim den Verstorbenen des vergangenen Jahres. Leider war dieses Jahr keine gemeinsame Messe mit den Angehörigen möglich. Im kleinen Kreis wurde anstatt dessen eine Lichtandacht gehalten. Dazu haben BewohnerInnen Steine bunt bemalt, auf die die Namen der Verstorbenen geschrieben wurden. Beim Bemalen wurden manche Erinnerungen wach, einige Geschichten ausgetauscht und nun hat man im Haus für alle Verstorbenen ein bleibendes, buntes Andenken.

Allerseelengedenken im Pflege- und Betreuungszentrum Bad Vöslau

Am 4. November organisierte die Palliativgruppe im Pflege- und Betreuungszentrum Bad Vöslau ein Allerseelengedenken. Die BewohnerInnen wurden in kleinen Gruppen begleitet, jeder Wohnbereich für sich konnte von den verstorbenen BewohnerInnen aber auch Familienmitgliedern Abschied nehmen und ein Kerzerl anzünden. Die SeniorInnen dankten für diese stimmige Atmosphäre des Abschieds.

Pflege- und Betreuungszentrum Herzogenburg:

Auszeichnung »Vitalküche«

Das PBZ Herzogenburg leistet mit einer abwechslungsreichen Verpflegung, die aus frischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln besteht, einen wichtigen Beitrag zur gesunden Ernährung in Seniorenheimen. Auf dem Weg zu einem gesunden Speiseplan wird das Pflege- und Betreuungszentrum Herzogenburg von »Tut gut!« unterstützt. Mit Erfolg, denn aufgrund der Leistungen durfte Direktor Walter Freinberger nun bereits zum dritten Mal die Auszeichnung »Vitalküche« entgegennehmen.

Über die »Vitalküche«
Immer öfter essen wir außer Haus – schon von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter. Wir kommen zusammen beim Mittagessen im Kindergarten und in der Volksschule, bei der Jause in der Nachmittagsbetreuung, beim Snack am Schulbuffet und in der Kantine am Arbeitsplatz, im Klinikum oder im Seniorenheim. Das »tut gut«-Programm »Vitalküche« steht für ein abwechslungsreiches und ausgewogenes Verpflegungsangebot, das gut schmeckt. Auf dem Weg zu einem gesunden Speiseplan gibt es seitens »Tut gut!« eine zweijährige, fachliche Unterstützung. Die »Vitalküche« setzt auf regionalen Einkauf und die Verwendung von saisonalen und biologischen Lebensmitteln. Bisher wurden von »Tut gut!« 131 Standorte in ganz Niederösterreich betreut. 92 Standorte sind ausgezeichnet.

Mehr Informationen:
www.noetutgut.at/bildung/vitalkueche

Aktivitätsdecken für das Haus der Barmherzigkeit Stephansheim

Die Inhaberin der Stoffzauberei, Brigitte Cerny, und ihre Helferinnen haben vorhandene Stoffe sowie Kleidungsstücke zu einem Textil-Kunstwerk verarbeitet. Die so entstandenen „Nestel-Decken" enthalten Taschen zum Auf- und Zuknöpfen, Zippverschlüsse zum Öffnen und Schließen und vielerlei Fäden zum Flechten. Damit sollen Geschicklichkeit und Fingerfertigkeit sowie die Beweglichkeit von Körper und Geist trainiert werden. Die Aktivitätsdecken übergab die Näherin vor kurzem unseren Bewohner*innen im Stephansheim.

Katzenbabys im Pflegezentrum St. Pölten-Pottenbrunn

Tiere öffnen das Herz und lassen für kurze Zeit die Sorgen und Alltagsschmerzen vergessen. So freuten sich im Pflegezentrum St. Pölten Pottenbrunn alle, als Jasmin mit ihren entzückenden Katzenbabys zu Besuch kam. Den quirligen Kätzchen gelang nicht zuletzt auch ein ganz besonderen Zugang zu den Herzen der BewohnerInnen mit demenziellen Erkrankungen. Sie öffneten sich, empfanden sichtlich Freude und zeigten ein strahlendes Lächeln.

Martinslichter für das Pflege- und Betreuungszentrum Türnitz

Eine sehr nette Überraschung überbrachten die Kinder der Nachmittagsbetreuung der VS Türnitz mit ihren Betreuerinnen. Sie haben für alle Wohngruppen des Pflege- und Betreuungszentrums Türnitz Laternen gebastelt, die Geschichte des Hl. Martin niedergeschrieben und einen sehr netten Brief dazu verfasst. Vielen Dank!

Aktion #SENECURA-WEIHNACHTSWUNSCH

Die Weihnachtszeit wird heuer Corona bedingt anders ausfallen als in den Jahren davor. Auch in den SeneCura Häusern finden adventliche Aktivitäten entsprechend angepasst statt und es sind weniger Besuche von Familienangehörigen möglich. Um dennoch den Zauber von Weihnachten erlebbar zu machen, haben die SeneCura Teams die Aktion #SeneCuraWeihnachtswunsch ins Leben gerufen. Kinder und Jugendliche sind dabei aufgerufen, über die SeneCura Facebook Page selbstgemalte Bilder, Briefe und Videobotschaften an die BewohnerInnen zu schicken.

Der Nikolo im Pflege- und Betreuungszentrum Weitra

Unter strenger Einhaltung der Corona Sicherheitsmaßnahmen besuchte der Nikolaus die BewohnerInnen im Pflege- und Betreuungszentrum Weitra auch dieses Jahr. Nur die Geschenke verteilte er nicht wie sonst üblich persönlich. Er brachte die Nikolaussäckchen in die Wohngruppen. Dort wurden sie vom Pflegepersonal an die BewohnerInnen überreicht. Die Freude, dass der besondere Gast auch dieses Jahr zu Besuch kommen konnte, war bei den BewohnerInnen aller Wohngruppen groß.

Adventkranzbinden im Pflege- und Betreuungszentrum Gänserndorf

Auch heuer wurden im Pflege- und Betreuungszentrum Gänserndorf mit viel Begeisterung die Adventkränze wieder selbst gebunden und geschmückt. Durch die Mitarbeit der BewohnerInnen wurde diese Arbeit schnell zum freudigen Beisammensein mit viel Spaß. Alle hatten riesengroße Freude mit den tollen Ergebnissen.

Backen im Advent im Pflege- und Betreuungszentrum Perchtoldsdorf

In den Weihnachtsbackstuben in allen Wohnbereichen des Pflege- und Betreuungszentrums Perchtoldsdorf wurde im Advent fleißig gemeinsam gebacken. Für die MeisterbäckerInnen war alles vorbereitet und bereitgestellt - Schürzen, Nudelholz, Teig, Ausstechformen und tolle Backzutaten für ein gutes Gelingen. Bald duftete es im ganzen Haus wunderbar. Es entstanden vielerlei Kekse und Vanillekipferln. Aber auch die beliebten Rumkugerln durften nicht fehlen. Advent von seiner schönsten Seite!

Es weihnachtet im Pflege- und Betreuungszentrum Mautern

Alle Jahre wieder ist sie etwas ganz Besonderes - die Adventzeit im Pflege- und Betreuungszentrum Mautern! Typische Bräuche, köstliche Kekse und Weihnachtsdekoration dürfen natürlich trotz Covid-19 auch heuer nicht fehlen. Und so wurden Adventkränze angefertigt, voll Freude und Begeisterung weihnachtlich duftende Vanillekipferl und vielerlei Kekse gebacken und es wurde gebastelt und geschmückt. Der Adventstand im Haus bietet bis Weihnachten liebevoll gestaltete Werkstücken von BewohnerInnen und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen an.

Tea-Time & Advent im Pflege- und Betreuungszentrum Scheiblingkirchen

Mit Beginn der Adventzeit fand im Pflege- und Betreuungszentrum Scheiblingkirchen die schon traditionelle Tea-Time statt. Verschiedenste Teesorten standen zur Auswahl, dazu gab es die ersten Weihnachtskekse, Lebkuchen und frischen Striezel. „Wir sagen euch an, den lieben Advent“: am 29. November war es dann so weit, die erste Kerze auf dem Adventkranz wurde angezündet.

Pflege- und Betreuungszentrum Tulln:

Figurentheater

Die BewohnerInnen des Pflege- und Betreuungszentrums Tulln konnten unter Einhaltung aller Hygienemaßnahmen und mit großem Abstand erstmals wieder eine Veranstaltung im gut gelüfteten Festsaal des Hauses besuchen. Das Figurentheater von Eva Hesse verzauberte alle BesucherInnen. Tante „Frieda Flieder" erzählte von ihren großen Reiseabenteuern und ihren berühmten Bekanntschaften. Eva Hesse gelang es bei dem grandios gespielten Stück, perfekt auf die Gegebenheiten im PBZ Tulln einzugehen. Mit viel Charme und Feingefühl führte sie die BesucherInnen auf eine spannende Reise ins wunderschöne Floralien und beantragte am Ende einen Platz im Rosenheim. Für all jene, die aufgrund der begrenzten Anzahl an Plätzen nicht im Festsaal dabei sein konnten, wurde das Theater live auf die Fernsehgeräte in den Wohnbereichen übertragen. Die BewohnerInnen dankten der Puppenkünstlerin mit begeistertem Applaus.

40 Jahre Pflege- und Betreuungszentrum Tulln

Seit bereits 40 Jahren bietet das NÖ Pflege- und Betreuungszentrum (PBZ) Tulln ein breit gefächertes Angebot an Pflege- und Betreuungsformen. Seit kurzem zählt es zur Landesgesundheitsagentur NÖ und ist mit seinen insgesamt 270 Pflegeplätzen eines der größten im Land Niederösterreich. „Wir haben ein schönes Haus mit großartigen MitarbeiterInnen und BewohnerInnen, die sich bei uns wohl fühlen", so Dir. Regina M. Berger anlässlich der Jubiläums-Feierlichkeiten.

ZUFRIEDENE KUNDEN. WIR SCHAFFEN DAS.

www.nv.at

RECOMMENDER
fmvö
finanz-marketing verband
hervorragende Kundenorientierung
2020

Recommender Award 2020:
Wir freuen uns, dass unsere Kunden die NV gerne weiterempfehlen.

NV
Die Niederösterreichische Versicherung

Wir schaffen das.

Pflegezentrum Yspertal:

Gedenkfeier für Verstorbene

Ende Oktober wurde im Haus eine Gedenkfeier für verstorbene Mitbewohnerinnen und -bewohner gestaltet. Sie stand unter dem Motto Raupe und Schmetterling:

„Es ist das Ende der Welt, sagte die Raupe. – Es ist erst der Anfang, sagte der Schmetterling."

Die Raupe steht für das oft beengte und beschwerliche irdische Leben. Der Schmetterling für ein vollendetes Leben bei Gott.
Der Altar war mit den individuell gestalteten Schmetterlingen der Kreativrunde geschmückt und stand auch für die Einzigartigkeit und die Einmaligkeit der Verstorbenen. In den liturgischen Texten und gemeinsamen Gebeten wurde dieses Thema aufgearbeitet und für jede verstorbene Bewohnerin und jeden verstorbenen Bewohner im Gedenken ein Licht entzündet.
Die anschließende PowerPoint-Präsentation weckte die Erinnerung an die Verstorbenen und machte sie noch einmal sehr greifbar. Die Gedenkfeier berührte die Teilnehmenden sehr und bot für BewohnerInnen wie MitarbeiterInnen nochmals eine Gelegenheit, des Gedenkens und sich zu verabschieden.

Leider mussten die Gedenkfeiern aufgrund der Corona-Situation heuer ohne Angehörige stattfinden. Die Hausleitung bedankte sich in einem Schreiben im Namen aller MitarbeiterInnen bei den Angehörigen für das entgegengebrachte Vertrauen.

„Es ist das Ende der Welt, sagte die Raupe. Es ist erst der Anfang, sagte der Schmetterling."

Pflege- und Betreuungszentrum Berndorf:

Aktiv durch die Corona-Zeiten

Wer im Sommer noch hoffte, die Pandemie hinter sich gelassen zu haben, wurde im Herbst herb enttäuscht. Die zweite Welle rollt mit ungeahnter Wucht durch die Welt und damit auch durch unser kleines Europa. Im Frühling war noch eine positive Durchhaltestimmung zu verspüren. „Wir schaffen das!" war die Devise und der Schutz besonders gefährdeter Gruppen, wie z.B. PflegeheimbewohnerInnen stand derart im Fokus, dass man durchaus die Schließung der Pflegeeinrichtungen und ein absolutes Besuchsverbot mehrheitlich vertreten konnte.

Trotzdem gab es viele „findige" Pflegeeinrichtungen, die durch „Zaunkonzerte", Besucherfenster und Videotelefonie das Leben und die sozialen Kontakte in die Häuser brachten.

Pflegeeinrichtungen leben ein Pflege- u. Betreuungskonzept, das die individuellen Bedürfnisse und menschlichen Grundwerte in den Fokus rückt.

Nun – der Sommer ist nicht ereignislos vorübergegangen und die niedrigen Fallzahlen forcierten jene Stimmen und Organisationen, die schon im Frühling nach einer ersten Schockstarre die Einhaltung der Grundfreiheitsrechte von Bewohnerinnen und Bewohnern bezüglich Bewegungs- u. Kontaktfreiheit einforderten. Verantwortungsträger hüllten sich in Schweigen, lediglich die einzelnen Einrichtungen sahen sich in einem Spannungsfeld zwischen Freiheit und Sicherheit gefangen, wo jeder Schritt, wohin auch immer, garantiert der Falsche war!

Inzwischen ist geklärt, dass Einrichtungen den Bewohnerinnen und Bewohnern jederzeit den Ausgang gewähren müssen aber auch Besuchsrechte innerhalb des Hauses aufgrund ihres Hausrechtes und dem Schutz der anderen BewohnerInnen, einschränken dürfen.

Was die Öffentlichkeit oft nicht erkennt ist, dass Pflegeeinrichtungen mehrheitlich ein Pflege- u. Betreuungskonzept leben, das die individuellen Bedürfnisse und menschlichen Grundwerte in den Fokus rückt. Kollektiv verletzend werden dann natürlich pauschale Anschuldigungen erlebt, die den Einrichtungen quasi „Häfenmentalität" vorwerfen und ihnen einen laufenden ethischen Diskurs absprechen. Der Alltag schaut anders aus! In vielen Einrichtungen gibt es zahlreiche Maßnahmen, die darauf abzielen, den abnehmenden sozialen Kontakten, den real im Herbst/Winter abnehmenden Möglichkeiten zum Aufenthalt im Freien, den zahlreichen interaktionshemmenden Schutzmaßnahmen zu begegnen und Alternativen zu entwickeln.

Im Pflege- u. Betreuungszentrum Berndorf wurde beispielsweise das Betreuungsteam aufgestockt, um die fehlenden Besuche von Ehrenamtlichen zu kompensieren. Derzeit arbeiten zwei Zivildiener, zwei Personen aus dem „Freiwilligen Sozialen Jahr" und zwei junge Menschen aus dem „Europäischen Freiwilligen-Korps" in dieser Einrichtung und versuchen unter der Leitung von zwei AlltagsbegleiterInnen eine breite Palette von sozialen Aktivitäten zu stricken und damit den BewohnerInnen viele Möglichkeiten zum sozialen Austausch zu geben.

Das reicht von musikalischen Darbietungen über Gedächtnisrunden und kleinen Heurigen-Nachmittagen bis hin zu vielen wertvollen Einzelgesprächen. Natürlich gibt es die Einschränkungen von Mund/Nasenschutz, von rein wohnbereichsbezogenen Aktivitäten und der Einhaltung von Distanzregeln …. aber vielleicht ist es gerade die Jugendlichkeit, oder die Exotik einer anderen Muttersprache, die diesem Betreuungsteam oft einen besonderen

Zugang zu den alten, gebrechlichen Menschen ermöglicht.

Die Jugend begleiten

Andrea Harucksteiner, Ehrenamtskoordinatorin & Alltagsmanagerin, und Rainer Seewald, Alltagsbegleiter, stehen als Ansprechpartner für die Jugend im Pflege- und Betreuungszentrum Berndorf zur Verfügung, begleiten sie und erzählen über ihre Erfahrungen:

„Das gemeinsame Arbeiten mit unseren jungen Menschen, die ihren Zivildienst absolvieren oder ein Freiwilliges Soziales Jahr (auch aus anderen Europäischen Ländern) leisten, bereichert unser Haus auf vielerlei Weise.

Ein wesentlicher Aspekt bei der Arbeit mit jungen Menschen ist, dass wir im Laufe ihres Einsatzes eine persönliche Weiterentwicklung z.B. im Selbstvertrauen, der Selbstständigkeit sowie in ihrem ganzheitlichen Auftreten erkennen können. Das erfüllt auch uns mit Freude. Wir begleiten und leiten sie bei gemeinsamen Aktivitäten in der Einzel- oder Gruppenbetreuung und unterstützen sie, ihre Interessen, Ideen und Stärken Schritt für Schritt einzubringen. Selbständiges Arbeiten fördern wir in regelmäßigen (täglichen) Besprechungen, bei denen wir ihnen auch neue Ideen und Arbeitsmaterialen näherbringen. Der Erfahrungsaustausch unter den jungen Menschen, ist dabei ein ganz wesentlicher Aspekt, um ihre Erfolgserlebnisse zu teilen und Anerkennung dafür zu bekommen.

Die soziale Interaktion, die zwischen den BewohnerInnen und den jungen Menschen entsteht, ist eine große Bereicherung für beide Generationen. Unsere BewohnerInnen lieben die tägliche Abwechslung und Unterhaltung mit den Jungen. Das Feedback, das sie ganz offen an sie weitergeben, lässt diese „wachsen". Ein Haus ohne junge Menschen können wir uns nicht mehr vorstellen. Es bedeutet zwar intensive Vorbereitung, Aktivitätsmöglichkeiten aufzeigen und jederzeit Unterstützung zu geben. Aber auch wir lernen von der Jugend, zum Beispiel einmal unseren Blickwinkel zu ändern. So können wir gemeinsam mit ihnen neue Medien einsetzen, Aktivitäten für mehr BewohnerInnen anbieten oder neue Projekte initiieren."

Und was sagt die Jugend?

Enrique, Europäisches Solidaritätskorps (ESK)

Mein Name ist Enrique. Ich bin 24 Jahre alt und komme aus Salamaca in Spanien. Derzeit wohne ich in Wien.
Ich bin ausgebildeter Lehrer für Kinder im Alter von 0-12 Jahren. Neben Spanisch-SchülerInnen habe ich auch den Kindern in Vietnam und Ecuador als Freiwilliger Englisch beigebracht. Zurzeit arbeite ich im Rahmen des ESK im Pflege- und Betreuungszentrum Berndorf. Wenn ich noch mehr Länder bereist habe, möchte ich außerhalb Spaniens als Kindergarten-Pädagoge tätig sein. Nach meinen bisherigen Tätigkeiten im Bereich der Kinderbetreuung, möchte ich meinen Horizont erweitern, in dem ich neue Erfahrungen mit älteren Personen sammle.
Die aktuelle Situation bezüglich COVID-19 bringt sowohl Vorteile als auch Nachteile mit sich. Einerseits sind Gruppenaktivitäten natürlich hinfällig, doch umso mehr Energie stecke ich in die Einzelbetreuung. Man merkt, dass sich die BewohnerInnen sichtlich über die Anwesenheit unseres Betreuungsteams freuen. Mir gefällt es besonders, neue Aktivitäten vorzubereiten und im Anschluss zu beobachten, wie sich eine gute Stimmung unter den älteren Menschen verbreitet. Die Aktivitäten können aber auch außerhalb des Hauses sein – wie z.B. ein Stadtrundgang oder ein Theaterbesuch.

Tugec Deveci, Europäisches Solidaritätskorps (ESK)

Mein Name ist Tugce Deveci ich bin 23 Jahre alt. Ich komme aus der Türkei, aus Adana. Das ist eine große Stadt und anders als hier. Ich war freiwillig engagiert in der Türkei und arbeitete in einem Flüchtlingszentrum mit Kindern. Dort half ich bei den Hausaufgaben und der Sprachentwicklung. Außerdem arbeitete ich als Praktikant und plante Aktivitäten und Projekte für Kinder.
Bevor ich hierhergekommen bin, habe ich Po-

„Das Arbeiten mit unseren jungen Menschen, die ihren Zivildienst absolvieren oder ein Freiwilliges Soziales Jahr (auch aus anderen Europäischen Ländern) leisten, bereichert unser Haus auf vielerlei Weise."

Herausfordernde Zeiten – auch für die jungen Menschen in unseren Heimen.

litikwissenschaft studiert. Als nächstes möchte ich den Master-Abschluss in Gender Studies oder Sozialarbeit machen und anschließend in einer NGO arbeiten und Menschen helfen.

Es fühlt sich für mich sehr gut an, in diesen Zeiten zu arbeiten, denn als ich in der Türkei war, hatte ich nichts zu tun, außer zu Hause zu sitzen. Ich wollte weiterhin mit Menschen interagieren, insbesondere mit Menschen in Not. Seit ich hier arbeite, fühle ich mich sehr gut und zufrieden. Ich helfe Menschen, indem ich mir selbst helfe. Ein Lächeln in ihren Augen zu sehen, macht meinen Tag. Ich bin sehr glücklich, in diesen Zeiten mit so großartigen Menschen arbeiten zu können. Manchmal ist es schwer zu sehen, dass sie krank werden, aber ich glaube, wir können das schaffen, wenn wir uns gegenseitig solidarisch helfen.
Ich möchte mit alten Menschen arbeiten. Warum? Ich habe in der Vergangenheit mit Kindern gearbeitet, aber nie mit alten Menschen. Ich denke, das ist eine gute Gelegenheit für mich, Beziehung zu entwickeln und ich kann von ihnen lernen
Ich habe dieses Projekt im ESC-Portal gefunden und wollte ein Teil davon sein. Ich hatte das Gefühl, dass ich hier gute Dinge schaffen und meine Fähigkeiten weiterentwickeln kann. Ich fing an, mich über das Zentrum in Google zu informieren und fand heraus, dass es großartige Aktivitäten für ältere Menschen gibt und dass ich auch dazu beitragen kann. Ich spreche täglich mit den alten Leuten, obwohl mein Deutsch nicht so toll ist. Aber die alten Leute versuchen wirklich, mir dabei zu helfen und mich dabei zu unterstützen, Deutsch zu lernen. Ich liebe es, mit ihnen zu reden und ihre Erinnerungen zu hören. Wir hatten auch Gruppenaktivitäten, an denen ich beteiligt war und die ich großartig gefunden habe. Wir teilten Erinnerungen miteinander, sangen und tanzten (was im Moment wegen Corona leider nicht möglich ist). Außerdem zeichnen und malen wir zusammen ... und ich spiele wirklich gerne Bingo mit ihnen jeden Montag. Ich bin noch nicht so lange hier, habe aber bereits so tolle Erlebnisse zu teilen. Was ich nie vergessen werde, war ein Gespräch mit einer alten Dame. Ich sagte „morgen ist mein Geburtstag". Am Tag darauf lud sie mich in ihr Zimmer ein und gab mir Schokolade und Blumen. Und in ihr Notizbuch – (da sie manchmal etwas vergisst) - schrieb sie meinen Namen und meinen Geburtstag, um es nicht zu vergessen. Ich war wirklich glücklich, weil mir bis zu diesem Tag noch niemand Blumen geschenkt hatte. Noch eine andere Erinnerung, die ich teilen möchte: Ich sprach mit einer alten Dame und habe ihr erzählt, dass ich Schokolade-Pudding wirklich liebe. Sie meinte, dass sie Schokolade nicht so sehr mag und bot mir ihren Schokoladenpudding an! Das war nur eine kleine Geste, aber es machte den Tag zu meinem Tag! Ich liebe alle Menschen hier im Haus und ich liebe es, mit ihnen zu arbeiten. Ich hoffe, dass bald wieder alles in Ordnung ist und wir wieder Gruppenaktivitäten machen können.

Oliver Gigerl, Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)
Mein Name ist Oliver Gigerl, ich bin 18 Jahre alt und wohne in Felixdorf.
Letztes Jahr habe ich im BORG Wr. Neustadt maturiert. Jetzt mache ich ein 10-monatiges FSJ, um einerseits meine sozialen Kompetenzen und Erfahrungen mit älteren Personen zu erweitern, aber auch, um mir mehr Zeit für die Entscheidung zu geben in welche Richtung ich danach mein Studium beginnen möchte.
In das PBZ Berndorf hat es mich gezogen, weil ich gute Verbindungen dorthin habe und weil ich gerne noch mehr Zeit mit älteren Personen

Die soziale Interaktion, die zwischen den jungen und den alten Menschen entsteht, ist eine große Bereicherung für beide Generationen.

verbringen würde, um mehr Erfahrungen zu sammeln.
Zurzeit erschweren die Maßnahmen zur Bekämpfung des Corona-Virus die Arbeit, doch gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, Präsenz zu zeigen. Durch Einzelbetreuung, wie Gespräche und Spiele sehe ich oft, dass die BewohnerInnen trotz der schwierigen Situation aufgemuntert und erheitert werden.
So etwas zu erleben macht einen selbst auch sehr viel Freude. Vor allem das Miteinander Lachen ist wirklich wichtig und das passiert zum Glück nicht zu selten.

Nico Pap, Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)
Mein Name ist Nico Pap, ich bin 21 Jahre alt und komme aus Neuhaus an der Triesting.
Ich besuchte das BG Berndorf und mache derzeit ein freiwilliges soziales Jahr im PBZ Berndorf. In Zukunft möchte ich an einer FH studieren, der Lehrgang ist noch offen, aber meine Interessen sind Sport, Psychologie und Medizin. In Berndorf habe ich einen großen Teil meines Lebens verbracht und hatte deswegen schon immer eine besondere Beziehung hierher. Bereits vor meiner Entscheidung für ein FSJ, wollte ich in einem Pflegeheim aushelfen, somit war Berndorf meine erste Wahl.
Trotz der strengen und oft wechselnden Umstände aufgrund der Covid-19 Pandemie, ist es für mich angenehm hier zu arbeiten, weil ich gerne anderen Menschen weiterhelfe. Da besonders im Kranken- und Pflegebereich momentan besonders viel Arbeit und auch Unterstützung gefragt ist, bin ich gerne zur Stelle.
Was mir gefällt: seelische Unterstützung geben zu können, jede Form von Aktivität, Erfahrungsberichte von den BewohnerInnen aus ihrem Leben zu hören, gemeinsam zu lachen, sie in ihrem Alltag zu unterstützen.

Tim Proy, Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)
Mein Name ist Tim Proy. Ich wohne mit meinen Eltern und meinen beiden Geschwistern seit meiner Geburt 2001 in Enzesfeld. 2019 habe ich im BORG Wiener Neustadt maturiert. Im Jahr 2019/20 habe ich Jazz-Schlagzeug an der MUK studiert. Nun mache ich ein FSJ als Zivilersatzdienst im PBZ Berndorf. Dort ist es meine Aufgabe, BewohnerInnen zu betreuen. Und ich liebe es! Die menschliche Wärme die man gibt, kommt tausendfach zurück. Wenn so junge Leute wie ich (19) in einem Pflege- und Betreuungszentrum arbeiten, treffen automatisch zwei Welten aufeinander. Das macht den Austausch nochmals interessanter. Mit den meisten KollegInnen habe ich ein wohlgesonnenes, respektvolles Verhältnis und ich freue mich von ihnen zu lernen. Das gilt insbesondere für meine direkten Vorgesetzten und die anderen Zivildiener/FSJ`ler, mit denen wir täglich eine Besprechung haben.
Die Arbeit im PBZ hat mich letztendlich auch dazu gebracht, meine Ziele umzukrempeln. Ich möchte nun in einem Sozialberuf arbeiten, das Studium abbrechen und nur für mich Musik machen.

Felix Reisenbauer, Zivildiener
Mein Name ist Felix Reisenbauer, ich bin 21 Jahre alt und komme aus Leobersdorf.
Ich bin selbständiger Unternehmer. In Leobersdorf habe ich einen CBD-Shop. Ab 2021 mache ich eine Ausbildung zur Führungskraft und beginne ein BWL-Studium.
Ich war auf der Suche nach eine Zivildienststelle und da bot sich das PBZ Berndorf an.
Es hat sich in den letzten Monaten nicht viel verändert, außer verschärfter Hygiene Vorschriften. Man kann halt keine Gruppenbetreuungen mehr machen.
Ich unterhalte mich gerne mit an Demenz erkrankten Menschen und schenke ihnen meine Zeit.

Teoman Onur Kaymak, Zivildiener
Mein Name ist Teoman Onur Kaymak. Ich bin 19 Jahre, komme aus Kottingbrunn und bin Facharbeiter im Metallbereich mit Schwerpunkt Werkzeugbau.
Durch Bekannte wurde ich auf das Pflege- und Betreuungszentrum Berndorf aufmerksam und habe mich hier beworben.
Seit Corona ist die Betreuung durch manche Maßnahmen ein wenig eingeschränkt, aber ich merke, wie wichtig die Betreuung und sozialer Kontakt für die BewohnerInnen zurzeit sind. Es ist wichtig, einfach für sie da zu sein.

Wenn so junge Leute in einem Pflege- und Betreuungszentrum arbeiten, treffen automatisch zwei Welten aufeinander. Das macht den Austausch nochmals interessanter.

Studienpräsentation:

Covid-19 und Social Distancing im Alter

Landesrat Martin Eichtinger, Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister und Prof. Franz Kolland bei der Präsentation der Studie „Covid-19 und Social Distancing im Alter".

Foto: © NLK Filzwieser

Die Corona-Pandemie habe das Leben von einem auf den anderen Tag verändert, sagte Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister bei einer Pressekonferenz im Landhaus, wo sie gemeinsam mit Landesrat Martin Eichtinger und Univ. Prof. Franz Kolland eine Studie zu „Covid-19 und Social Distancing im Alter" vorstellte.

Die Ausbreitung des Corona-Virus hat auch die Niederösterreicher vor neue Herausforderungen gestellt. Die mit der Pandemie einhergehenden Maßnahmen haben für die Sozialbeziehungen vieler Menschen Veränderungen bedeutet. „Eine Gruppe, die besonders im Mittelpunkt der Schutzbestimmungen steht, sind ältere Menschen. Es geht um die Gruppe 60+, das sind mehr als ein Viertel unserer Bevölkerung, 26,5 Prozent beziehungsweise über 444.000 Menschen", führte Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister aus. Diese Gruppe sei in der Pandemie aufgrund ihres Alters oder von Vorerkrankungen als Risikogruppe eingestuft worden. Sie solle daher besonders geschützt werden. „Wir wollten wissen, wie es diesen Menschen gegangen ist und wie sie sich in den letzten Monaten gefühlt haben, wie sie diese herausfordernde Zeit erlebt haben, welche Strategien sie entwickelt haben, um am sozialen Leben teilzunehmen, um in Bewegung zu bleiben oder die Distanz zu ihren Familien zu überwinden", so Teschl-Hofmeister.

Univ. Prof. Franz Kolland vom Kompetenzzentrum für Gerontologie und Gesundheitsforschung an der Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften betonte: „Es ist die einzige Studie in Österreich zum Alter in der Corona-Krise." Laut Kolland stelle sich die Krise für einen 85-Jährigen anders dar als für einen 65-Jährigen. Nach dem Motto „time is running out" könne eine einjährige Krise für einen Älteren vielleicht das letzte Lebensjahr bedeuten. Ein 65-Jähriger mache hingegen noch Zukunftspläne.

Ältere fühlen sich laut Kolland gut informiert, geschützt und kaum bevormundet. „Jüngere fühlen sich eher bevormundet als ältere Menschen", unterstrich er. Im Hinblick auf soziale Distanz sei die Familie wieder in den Fokus gerückt, das Telefon sei für die Älteren die primäre Quelle zur Kommunikation gewesen. Die Generation 60+ nutze zusätzlich digitale Medien, wenngleich „Videotelefonie die Einsamkeit nicht aufheben kann", so der Universitätsprofessor. Ein großes Thema sei es laut Kolland, die Menschen wieder in die Freiwilligkeit zurückzubringen. Handwerkliche Tätigkeiten und Bewegung seien wichtige Elemente, um aktiv zu bleiben. Sein Fazit: „Alte Menschen sind sehr robust gegen Veränderungen, können sich jedoch anpassen."

Abschließend stellte Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister fest: „Die weitreichenden Veränderungen im Alltagsleben fordern ältere Menschen." Sie ging daher auf drei wesentliche Punkte näher ein: Bewältigungsstrategien, Digitalisierung sowie ehrenamtliche Tätigkeit und Nachbarschaftshilfe. „Eine große Rolle bei der Bewältigung dieser Veränderungen spielen Familie und Freunde. Diesen Zusammenhalt gilt es zu stärken."

Genauso hilfreich für die Überbrückung dieser ungewöhnlichen Zeit seien handwerkliche Tätigkeiten. Gemeinsam mit den Seniorenorganisationen wurde das Projekt ‚SeniorInnen aktiv in besonderen Zeiten' ins Leben gerufen. Gesucht werden Menschen, die Tipps geben können, die zum Nachmachen einladen und für andere motivierend sein sollen.

Im Hinblick auf die Digitalisierung werden Kurse angeboten, um Senioren fit für Smartphones zu machen. Zudem stelle das Land Niederösterreich auf www.noe.gv.at alle Informationen immer aktuell zur Verfügung.

Das war der Herbst

in Niederösterreichs

Alten- & Pflegeheimen

Jahrhundertmenschen

in Niederösterreichs Pflegeheimen (Teil 10)

Sie haben das 20. Jahrhundert erlebt und überlebt – manche von ihnen in den letzten Atemzügen der Monarchie, mit zwei Weltkriegen, Zerstörung und Aufbau. Vor 101 Jahren wurde Österreich zur Republik. Die Jahre danach: mehr als turbulent. Am 8. Mai 1945 endete in Europa der Zweite Weltkrieg. Und dann, die europäische Integration, das erfolgreichste Friedensprojekt der (neueren) Geschichte – 2020 jähren sich 75 Jahre Frieden, das hat es in Europa zuvor noch nicht gegeben! Sie sind Jahrhundertmenschen, die über 100-Jährigen in unseren Pflegeeinrichtungen. Über einen Mangel an Geschichte können sich Österreich und unsere über Hundertjährigen nicht beklagen. Rund 75 von ihnen leben heute in NÖ Pflegeeinrichtungen.

Theresia Cuba – Jugendjahre.

Ihr Rezept, wie man 100 Jahre alt wird und dabei gesund bleibt? Theresia Cuba hat keines, und von Body-Optimierung, Life-Work-Balance und Low-Carb-Food hat sie noch nie etwas gehört. Gesunde 100 ist sie trotzdem oder gerade deshalb geworden und das, obwohl sie – wie viele Menschen ihrer Generation – kein sorgloses Leben hatte und viele Schicksalsschläge hinnehmen musste.

Verhärmt, verbittert, unglücklich? Ist die Resi, wie ihre Freunde sie nennen, sicher nicht. Im Gegenteil. Sie ist fröhlich, sie ist optimistisch und sie nimmt manche „Katastrophen" mit Gelassenheit. Als das Landespflegeheim Zistersdorf, das sie vor genau einem Jahr bezogen hatte, zum Corona-Cluster wurde, ein Viertel der Bewohner positiv getestet und einige von ihnen ernstlich krank wurden, als sie wochenlang nicht mehr vor die Tür und kaum BesucherInnen empfangen konnte, meinte sie rational und ohne Drama: „Es ist halt so mit diesem Virus und ich tue alles, damit nicht noch mehr Leute angesteckt werden."

Geboren wurde Theresia Korous in Ziersdorf am 15. Oktober 1920. Als Volksschulkind verlor sie ihre Mutter, ihr Vater heiratete ein zweites Mal und so bekam die Resi zu ihrem Bruder noch zwei Halbschwestern, die Frieda und die Fini. Berufsausbildung war für junge Mädchen in den Dreißigerjahren nicht vorgesehen, obwohl: „Ich hätte schon gerne eine Büro- oder Schneiderlehre gemacht", lächelt die Resi. Stattdessen arbeitete sie als Aushilfe bei einem Fleischer, in einem Büro und später dann als „Nanny" bei einer Familie in Wien. Mit 17 lernte sie ihre große Liebe kennen, den Johann Strohmayer, mit ihm hatte sie vier Kinder, von denen sie drei verlor, das vierte, die Inge, wuchs somit als Einzelkind auf, die Beziehung ist bis heute innig, ein echtes Tochter-Mutter-Gespann eben.

Ausgerechnet die Jugend, die Zeit der ersten Liebe, die Zeit als junges Ehepaar als junge Familie fiel in die Jahre des Zweiten Weltkrieges. Die Resi lebte ein Jahr mit ihrer ersten Tochter bei Freunden in Wetzlar in Deutschland. „Da war der Krieg noch nicht bei uns zu Hause, sondern weit weg. Das war eine schöne Zeit", erinnert sie sich wehmütig. Dann zog die Resi in den Heimatort ihres Ehemannes nach Hohenau an der March.

Den geliebten Mann sah sie nur wenig, wenn er halt gerade auf Heimaturlaub war. „Er war bei den Pionieren, einmal war er längere Zeit zu Hause, da bauten sie in der Nähe eine Brücke", sagt die Resi wehmütig. Die Zurückgebliebenen, hauptsächlich Frauen, halfen sich gegenseitig, denn niemand besaß viel, jeder half jedem. Viele Frauen verloren ihre Männer, Freunde, Brüder und Väter. Auch Resis Bruder Toni starb mit 18 Jahren an der Front, sechs Wochen nachdem er eingezogen worden war. Dann, 1945, kamen die Russen über den Grenzfluss, über die March. „Wir haben uns im Weinkeller versteckt, wir wussten, dass die russischen Soldaten Frauen vergewaltigen. Als sie uns entdeckten, hab ich meine Inge fest

Theresia Cuba mit 80 Jahren mit dem Rennboot am Orinoco in Venezuela.

90. Geburtstag mit Tochter Ingrid.

am Arm gehalten, sie war damals ein Jahr alt. Das hat uns gerettet, die Soldaten waren ganz narrisch auf kleine Kinder, da haben sie mich nicht angerührt", erzählt sie. Kurz vor Kriegsende fielen die Bomben über Hohenau. „Wie versteckten uns außerhalb des Ortes am Kellerberg. Wenn ich um Butter ins Dorf lief, lagen links und rechts im Graben die Toten."

Nach Kriegsende trennte sich Resi von ihrem ersten Mann. „Es war ein Fehler, wir waren damals beide dumm und stur." Jahre später ist Resis Familie ein ganzes Stück gewachsen. Tochter Inge heiratete, bekam zwei Kinder und mittlerweile hat Resi auch noch drei Urenkerl. Das Wichtigste für sie ist die Familie, da war sie immer mittendrin, war ein wichtiger Teil der Großfamilie. Sie unterstützte jahrelang ihre berufstätige Tochter im Haushalt, war für die Enkelkinder wichtige Bezugsperson und bei vielen Familienabenteuern dabei.

Freizeit hatte die Resi selten, denn die Arbeit im Gemüsegarten war ihr liebstes Hobby. Erdäpfel, Erbsen, Karotten, Tomaten, Bohnen, Gurken und allerhand Kräuter zog sie dort Jahr für Jahr, und die Obstbäume lieferten das Rohmaterial für selbstgemachte Marmeladen und Kompotte.

Eines ist innerhalb der Familie unbestritten: Die Urli ist eine begnadete Köchin und Bäckerin, ihr gezogener Apfelstrudel ist legendär, das bestätigen auch die Urenkerl, die eigentlich der Generation Fast Food angehören.

So entbehrungsreich auch die Jugend in der Zeit des Zweiten Weltkriegs war, konnte sich die Familie später doch nach und nach einen gewissen Wohlstand aufbauen. Da gab es dann auch das erste Auto – einen VW Käfer – und erste Urlaube. Zuerst in Österreich, später auch in Italien und Spanien. Da fuhr die ganze Familie mit Sack und Pack mit dem Auto an die Adria und die Omi war als „Nanny" für die Enkelkinder, die damals noch Windeln trugen, mit dabei. Gemäß ihrer obersten Prämisse: „Bevor ich jemanden fragen muss, erledige ich die Dinge gleich selbst", machte sie mit 48 Jahren den Führerschein, um unabhängig zu sein.

Als Schwiegersohn Heinfried sechs Jahre in Venezuela lebte und Inge zwischen Österreich und Südamerika pendelte, besuchte sie die beiden für mehrere Wochen in Venezuela und feierte dort mit vielen venezolanischen Freunden ihren 80. Geburtstag. Ein bissl spanisch hat die Resi auch dabei gelernt: „Heinfried no está aqui" (Heinfried ist gerade nicht da) sagte sie ins Telefon, wenn sie allein zu Hause war. Besonders stolz ist sie auf den Moment, als sie mit einem Rennboot über den Orinoco fuhr. Mit wehenden weißen Haaren – eine Hand am Gashebel, die andere am Steuer.

Seit einem Jahr lebt Theresia Cuba jetzt im Pflege- und Betreuungszentrum Zistersdorf. Sie selbst hat sich vor einem Jahr dazu entschlossen, zu übersiedeln. Bis dahin hatte sie – nach der Scheidung von ihrem zweiten Mann in den 70er-Jahren – alleine gelebt, selbst den Haushalt geführt. Einkaufen, Kochen, Saubermachen und aufs eigene Äußere schauen, das war bis zum 99 Lebensjahr selbstverständlich für sie. Aber jedes Mal bringt sie die Urenkerl zum Lachen, wenn sie sagt: „Schön langsam werd' ich alt."

95. Geburtstag mit der Familie.

100 Jahre – „Schön langsam werde ich alt".

Berufe mit Herz

Beruf oder Berufung?

Koch im Pflegezentrum St. Pölten-Pottenbrunn

Essen hat einen sehr hohen Stellenwert bei alten Menschen. Ein Lächeln und ein Dankeschön sind für mich der größte Lohn für meine tägliche Arbeit.

Warum ich gerne Koch im Pflegezentrum bin? Ein Freund, Küchenleiter im Pflegezentrum St. Pölten-Pottenbrunn, hat mich vor drei Jahren angesprochen, ob ich nicht Interesse hätte ihn und seine Mannschaft in der Küche zu unterstützen. Bisher hatte ich in der Gastronomie gekocht und daher konnte ich mir die Speisenzubereitung im Pflegeheim gut vorstellen.

Essen ist für alle Menschen ein Grundbedürfnis, insbesondere für Seniorinnen und Senioren. Ältere Menschen haben viel Zeit, freuen sich und warten oft schon sehr gespannt auf die nächste Mahlzeit. Bald wurde mir bewusst, dass Essen einen sehr hohen Stellenwert bei alten Menschen hat und ihnen eine Struktur im Alltag gibt. Gleichzeitig ergibt sich daraus die Möglichkeit der Kommunikation. So bemühen wir uns einmal im Quartal die Essenswünsche unserer Bewohnerinnen und Bewohnern zu erfahren und darauf basierend einen gemeinsam abgestimmten Speiseplan zu erstellt.

Doch nicht nur auf die Wünsche nehmen wir Rücksicht, auch auf die verschiedenen Gegebenheiten wie Medikation, Allergien und Unverträglichkeiten. Es ist immer wieder eine Herausforderung, die goldene Mitte zu finden. Heute ist mir sehr bewusst, die Entscheidung im Pflegeheim zu kochen, war richtig für mich.

Die nicht einfach zu bewältigende Aufgabe, die richtigen Speisen für möglichst jeden Geschmack zu finden, wird mit einem herzlichen Miteinander und der Dankbarkeit unserer BewohnerInnen belohnt. Sie erkennen unsere Bemühungen, zu ihrer Zufriedenheit kochen und sie glücklich machen zu wollen. Eine liebe Bewohnerin hat uns dafür sogar mit einer selbst gestrickten Haube ausgezeichnet.

Ich gehe jeden Tag immer wieder mit Freude zur Arbeit, nicht nur, weil es mein Beruf ist, sondern auch eine Berufung, Menschen auf ihrem Lebensweg zu begleiten und ihnen Freude zu bereiten. Ein altes Sprichwort sagt: „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, das merke ich jeden Tag. Ein Lächeln und ein Dankeschön sind für mich der größte Lohn für meine tägliche Arbeit.

Josef Schweiger
Koch im Pflegezentrum St. Pölten-Pottenbrunn

Wir vermitteln versteckte Talente.

10 JAHRE MediCare

Aufmerksame Ohren. Schultern zum Anlehnen. Engagierte Herzen. Geschulte Hände. Kluge Köpfe die zusammenkommen, um jedem Patienten zur bestmöglichen Gesundheit zu verhelfen. Als Spezialist für Human Resources im medizinischen Bereich freuen wir uns, Ihnen auch im nächsten Jahrzehnt kompetent und schnell zur Seite zu stehen.
Kontaktieren Sie uns! T: +43 (0) 1 713 07 77 oder e: wien@medicare.at

Personal Suche & Auswahl // Personal auf Zeit // Beratung & Consulting

Kompetenz schafft Vertrauen: www.medicare.at

Zivildiener des Jahres

Eine außergewöhnliche Zeit in der Casa Kirchberg/Rabenstein

Jonathan Zeilerbauer hat im Pflegewohnhaus Casa Kirchberg/Rabenstein der Casa Leben im Alter gGmbH in der Seniorenbetreuung mit außerordentlichem Engagement seinen Zivildienst geleistet - und wurde zum niederösterreichischen Zivildiener des Jahres ausgezeichnet.
Im Rahmen eines Gala-Abends erhielt er diese Auszeichnung in Wien überreicht. „Mit großer Hingabe bereicherte Jonathan den Alltag unserer BewohnerInnen. In seiner Freizeit in der Blasmusik tätig, zückte er oft seine Trompete und spielte in der Casa – auch mit KollegInnen – für unsere BewohnerInnen auf", so die Casa Kirchberg Haus- und Pflegedienstleiterin Lenka Pavlanska. Bei einem seiner wöchentlichen Trompetenkonzerte im Rahmen der Musikrunde in der Hausgemeinschaft geschah folgendes: Eine 94-jährige Bewohnerin hatte gerade Besuch in ihrem Zimmer. Weil ihr das Trompetenspiel so gut gefiel, hat sie ihren Besuch kurzerhand alleine „sitzen gelassen". „Man müsse eben Kompromisse machen", meinte Frau Charlotte Guschelbauer, bekennender Jonathan-Fan. Wir haben ihr Einverständnis, dies offen berichten zu dürfen!

Immer wieder gelang es Jonathan die BewohnerInnen, aber auch das Pflegepersonal zu überraschen. So zum Beispiel in der Faschingszeit, als bunte und lustige Aktivitäten gefragt waren. Dass er Trompete spielen und tanzen konnte, war man ja fast schon gewohnt. Als er sich dann aber auch als Zauberkünstler entpuppte, sich auf dem Einrad bewies und während des Einrad-Fahrens auch noch jonglierte, herrschte völlige Begeisterung im Haus. „Es scheint fast so, als hätte Jonathan jeden Monat einen neuen „Streich" für uns und für die BewohnerInnen parat und bringt uns immer wieder dazu, laut zu lachen. Er ist nicht nur absolut erstaunlich, sondern auch höchst unterhaltsam", zeigen sich die MitarbeiterInnen im Pflegewohnhaus Casa Kirchberg/Rabenstein von Jonathan begeistert.

Im Nu sprach es sich auch in der 3200-Seelen Gemeinde Kirchberg herum, dass Jonathan neuer „Hausgeist" im Pflegewohnhaus Casa Kirchberg/Rabenstein ist. Ob beim örtlichen Bäcker oder in der Trafik: Die Verkaufsdamen wussten Bescheid, welchen Schatz sich die Casa Kirchberg da „zu Eigen" gemacht hatte. Als Jonathan nach Dienstschluss noch kurz im Ort einkaufen ging, wurde er von einer Verkäuferin angesprochen, ob er es sei, von dem die alten Damen so schwärmen. Jonathan hatte in kurzer Zeit einen bemerkenswerten Bekanntheitsgrad im kleinen Tal.

Was aber macht Jonathan so besonders – abgesehen von Trompete spielen, Einrad fahren, jonglieren und zaubern? Als er zum Beispiel auf Eigeninitiative zu einer Bingo-Runde einlud, ging er nicht nur auf BewohnerInnen zu, die die Regeln leicht verstehen und dem Spiel mit mit ganzer Aufmerksamkeit folgen konnten, sondern verstand es auch jene einzubeziehen, die zwar nicht aktiv mitmachen, jedoch gerne zuschauen und zuhören. „Das ist für unser Pflegepersonal eine übliche Vorgehensweise. Dass man aber bereits mit Anfang 20, ohne entsprechende Ausbildung, derart handelt, mitfühlt sowie vor allem auch anpackt, ist absolut wundervoll", freut sich Lenka Pavlanska.

Auch Jonathan zog ein sehr positives Resümee über seine Zeit in der Casa Kirchberg/Rabenstein. „Mein Zivildienst war eine tolle Zeit. Ich habe mir vorher nicht vorstellen können, wie das ist, wenn man von den betreuten Personen „etwas zurückbekommt". Sie haben mir so viel Liebe retourgegeben, das hat mich überrascht. Was ich aus dieser Zeit, neben vieler Erinnerungen, mitnehme? Dass wir der älteren Generation gegenüber zu großem Dank verpflichtet sind. Und dass genau diese Generation ihren Dank für liebevolle Betreuung retourgibt", sinniert Jonathan Zeilerbauer.

Jonathan - ein außergewöhnlicher Zivildiener für Vielerlei: zuhören, empathisch einfühlen, anpacken, Trompete spielen, Einrad fahren, jonglieren und zaubern ...

Danke!

An das Team im Pflege- und Betreuungszentrum Scheiblingkirchen

Sehr geehrtes Verwaltungsteam!

Danke, dass unsere Mutter, Frau Maria Vollnhofer ihren Lebensabend in Ruhe und Geborgenheit bei euch verbringen durfte.
Danke sagen wir dem gesamten Personal für die viele sichtbare und „unsichtbare" Arbeit in eurem Haus, die Freundlichkeit und das Einfühlungsvermögen in dieser herausfordernden Zeit.
Danke für das Ritual der Seelenmesse und die Gedanken an die Angehörigen.
Das beigelegte Kreuz gibt mir Trost und ist eine Erinnerung an euer Haus – ebenfalls die beiden Fotos von der Gedenksäule im Park (wir werden die Stätte besuchen).
Im Namen der Familie

Christine Gsertz
P.S.: Bleibt alle gesund!

In vielen alten Menschen schlummern Schätze. Du musst sie zu entdecken wissen. Habe Zeit für alte Menschen! Es wird zu viel über sie, aber zu wenig mit ihnen gesprochen. Rede mal mit ihnen. Du wirst staunen über ihre Lebensweisheit, ihren Humor, ihre Philosophie, ihre Ruhe, ihre Sicherheit, über den Frieden ihres Herzens.

Phil Bosmans

Du bist nie zu alt, um glücklich zu sein

Was Glück für mich bedeutet

Es bedeutet Glück für mich, dass ich trotz meines Alters noch so viele Sachen selber machen kann - ich mag es, morgens selbstständig die Morgentoilette zu erledigen, mich schön zu kleiden und mich zurechtzumachen. Um geistig fit zu bleiben, verbringe ich viel Zeit in Gesellschaft und bin auch bei den Aktivitäten der Seniorenbetreuung gerne dabei. Ich genieße die Spaziergänge mit meiner Freundin, drinnen auf den langen Gängen des Hauses und auch draußen im wundervollen Rosengarten. Bei den Bewegungsaktivierungen der Seniorenbetreuung bin ich gern dabei. Auch früher war ich viel in Bewegung bei Wanderungen und Spaziergängen. Weiters spiele ich gerne Gesellschaftsspiele. Die Freundschaft zu Frau S. ist mir sehr wichtig. Gemeinsam gehen wir gerne zu den Sing- und Musikrunden im Haus und genießen die schwungvollen Gesellschaften.
Zufriedenheit und Freude schöpfe ich auch aus meiner Familie, denn sie bedeutet mir alles. Ich werde oft besucht und es ist für mich immer schön zu sehen, dass es meinem Sohn, meiner Tochter und meinen Enkelkindern so gut geht.

Helene Seitz, 83 Jahre
SeneCura Sozialzentrum Pöchlarn

Besuchen Sie die ARGE NÖ Heime auch auf Facebook!

FOLLOW US ON facebook

Buchtipp:

Die Alzheimer-Revolution

Das erste Programm, um Demenz vorzubeugen und zu heilen

von Dr. Dale E. Bredesen

Dr. med. Dale E. Bredesen ist einer der weltweit bekanntesten Alzheimer-Spezialisten. Als Leiter von MPI Cognition, eines der führenden Forschungs-Unternehmen zu degenerativen Erkrankungen, entwickelte er nach 30 Jahren Forschung das erfolgreiche Bredesen-Protokoll zur Prävention und Heilung von Alzheimer.

Alzheimer zählt zu den häufigsten Demenzformen. Aktuellen Schätzungen zufolge leben in Österreich 115.000 bis 130.000 Menschen mit irgendeiner Form der Demenz, Tendenz steigend. Die Angst vor einer Erkrankung ist groß, denn bisher galt Alzheimer als unheilbar.

Der Neurologe Dr. Dale Bredesen hat - nach über 30 Jahren intensiver Forschung - bewiesen, dass es möglich ist, Alzheimer vorzubeugen und zu heilen. Laut seinen Forschungsergebnissen liegen die Ursachen nicht nur in den Genen, sondern auch unser Lebensstil ist entscheidend: Unerkannte Infektionen, jahrelange ungesunde Ernährung bzw. Mangelernährung und der Kontakt mit Giftstoffen sind wesentliche Faktoren, die die Krankheit auslösen können. Nicht die Plaques sind Ursache von Alzheimer, sie sind eine Schutzfunktion des Gehirns. Nach den Forschungen des Autors gibt es 3 Alzheimertypen, u.a. chronische Entzündungen und Vergiftungen (meistens Quecksilber) als Auslöser und vor allem zu wenig Schlaf und zu viel Stress, sowie Darmerkrankungen, wie ein schwaches Mikrobiom oder Entzündungen jeder Art. Mit einer bestimmten Zusammensetzung von Nahrungsergänzungsmitteln, wie Vitamin B, D und auch Aminosäuren kann die Krankheit gelindert und auch oft geheilt werden.

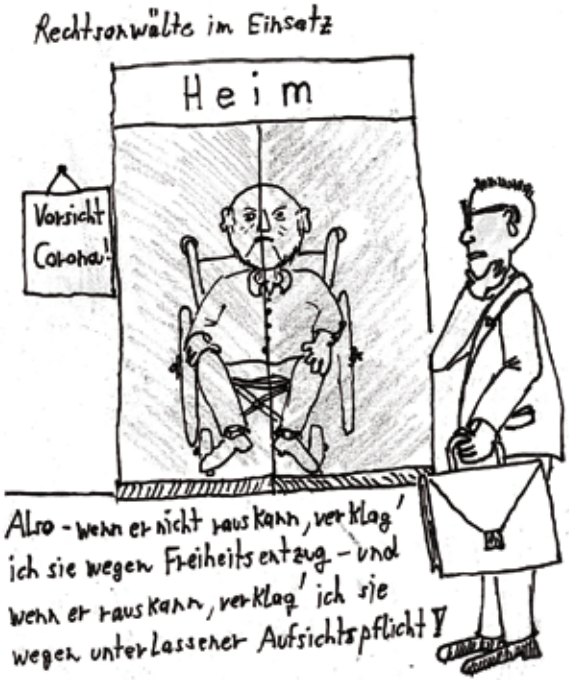
Bredesen zeigt, wie man Alzheimer erkennen und sich präventiv schützen kann. Aber auch was man tun kann, wenn man die ersten Anzeichen der Krankheit bemerkt oder sich in einem fortgeschrittenen Stadium befindet. Ein Buch, das Hoffnung macht, denn es zeigt: Alzheimer ist nicht länger ein unlösbares Schicksal.

Alte Ansichten

Im Museumsdorf werden alljährliche Arbeiten, die es an den Weinviertler Höfen anno dazumal zu verrichten galt, vermittelt. Zu den typischen, beschwerlichen Tätigkeiten im Herbst zählte das Kukuruz auslös´n (rebeln). Welche Technik man dafür verwendet hat, wurde im Museumsdorf am 4. Oktober gezeigt (nächster Termin: 10. Oktober 2021). www.museumsdorf.at

Cartoon

von Gregor Herzog



Aus Omas Küche:

Karpfen in Wurzel-Biersud

Zutaten

Karpfen
4 Karpfenfilets geschröpft
Salz

Zutaten Wurzel-Biersud

30 g Butter
4 EL Honig
4 EL Schalottenwürfel
4 Knoblauchzehen
0,2 l Bier
0,2 l Fischfond
500 g Gemüsestreifen (Petersilienwurzel, Pastinaken, Karotten)
40 g Butter zum Binden
Salz, Pfeffer, Muskat
frisch gerissener Kren

Karpfenfleisch ist etwas Besonderes. Neben dem feinen Geschmack überzeugt es auch durch seine leichte Verdaulichkeit, da es kaum Bindegewebe enthält und einen sehr geringen Fettgehalt von 4 bis 7 Prozent aufweist. Aber gerade das wenige, enthaltene Fett macht den Karpfen auch so gesund, bietet es doch wertvolle essentielle Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren. Da diese Fettsäuren vom Körper nicht selbst hergestellt werden können und über die Nahrung aufgenommen werden müssen, ist der Karpfen eine gute Option.

Die Tradition der Karpfenteichwirtschaft reicht in Österreich mehr als 500 Jahre zurück. Das sehr arbeitsintensive Abfischen der Teiche im Herbst und Frühjahr erfolgt immer noch nach alter Tradition in Handarbeit mit Zugnetzen und Handkeschern. Ob bei Regen oder gar bei Minusgraden und Schnee, die Teichwirte trotzen beim Abfischen jedem Wetter.

Ehemals als Fastenspeise von den Mönchen hochgeschätzt, erlebt der Karpfen wieder eine Renaissance in Österreich. Besonders im Hinblick auf die Zubereitung kennt dieser ausgezeichnete Speisefisch keine Grenzen.

Zubereitung

Für den Wurzel-Biersud Butter in eine Pfanne geben und erhitzen (Achtung: wird schnell braun). Den Honig einrühren, die Schalottenwürfel und Knoblauchzehen hineinlegen, umrühren und kurz darin anschwitzen.

Die Gemüsestreifen beigeben und ebenfalls kurz anschwitzen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht und sirupartig ist.

Würzen, mit Bier ablöschen und etwas verkochen lassen. Mit Fischfond auffüllen und das Gemüse darin knackig garen. Bei Bedarf etwas Flüssigkeit abseihen und den Fond ohne Gemüse weiter einreduzieren. Mit Butter binden und abschmecken. Nun die Gemüsestreifen wieder hinzufügen.

Die Karpfenfilets mit der Hautseite nach unten auf den Wurzel-Biersud legen. Mit Butterpapier bedecken und langsam gar ziehen lassen. Mit frisch geriebenem Kren servieren.

Tipp

Dazu passen Petersil-Erdäpfel und Vogerlsalat

Veranstaltungen

- **16. Österreichischer Kongress für Führungskräfte in der Altenarbeit**
  19.-21. Mai 2021 - **ABGESAGT!**
- **Online Fachtagung 2021**
  20. Mai 2021, Veranstalter: ARGE NÖ Heime & Lebenswelt Heim Bundesverband
  Weitere Infos: demnächst auf www.noeheime.at und www.lebenswelttheim.at

Kren

Armoracia rusticana

Kren stammt ursprünglich aus Süd- und Osteuropa. Das winterharte Wurzelgemüse kann Temperaturen von bis zu -50 Grad standhalten. Kren zählt zu den ältesten Kulturpflanzen. Schon in der Antike wurde er als Heilpflanze eingesetzt und später auch in den Schriften von Hildegard von Bingen als Gewürz- und Heilpflanze erwähnt. Seit vielen Jahrhunderten wird er außerdem in der Küche zur Verfeinerung so mancher Speisen und als Verdauungshilfe eingesetzt. Verwendet wird vor allem die Wurzel. Sie ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, welche antioxidativ und zellschützend wirken und das Immunsystem stärken. Besonders die Menge an Senfölglykosiden ist bemerkenswert. Diese Pflanzenstoffe wandeln sich beim Reiben in Senföle um, welche für den markant scharfen Duft sorgen und desinfizierend wirken. Sie helfen nachweislich gegen eine ganze Reihe an Keimen, dazu zählen Pilze wie Candida albicans, Bakterien wie E. Coli sowie verschiedene Erkältungsviren. Kren gilt als natürliches Antibiotikum, wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd, wehrt Erkältungsviren ab, kann Infektionen vorbeugen und ist ein natürliches Heilmittel bei Blasenentzündung. Außerdem enthält er viel Kalzium und die Vitamine C und B1. Besonders wirksam ist die Heilpflanze bei Erkrankungen der oberen Atemwege, etwa bei Nasennebenhöhlenentzündungen, Schnupfen, Husten und schmerzhaften Entzündungen im Hals-Rachen-Bereich. Zudem hat Kren eine entkrampfende Wirkung, beruhigt die Bronchien und kann Reizhusten lindern.

Ernte: wenn die Blätter absterben und das Wurzelwachstum beendet ist. Da Kren winterhart ist, kann die Ernte ab Ende Oktober bis zum Frühjahr vor dem erneuten Austreiben der Wurzelstöcke stattfinden.

Kren-Honig

Ein Sirup aus der Krenwurzel wirkt immunstärkend und hilft bei Atemwegserkrankungen, wie Bronchitis und Husten sowie bei leichten Blasenentzündungen. Die Wurzel fein reiben und in das Glas geben. Mit doppelter Menge Honig übergießen. 24 Stunden ziehen lassen. Absieben und in ein kleines Fläschchen füllen. Dreimal täglich einen Teelöffel einnehmen.
Den Sirup am besten kühl lagern und innerhalb einer Woche aufbrauchen.

Brei-Umschlag aus Krenwurzel

Kren reiben und in ein Baumwolltuch geben. Die Haut mit einem beliebigen Pflanzenöl einreiben. Kren-Umschlag auflegen und entfernen, sobald es auf der Haut brennt. Bei Kopfschmerzen wird der Umschlag auf den Nacken, bei Husten auf die Brust und bei Nasennebenhöhlenentzündung auf die Wange gelegt. Der Umschlag wirkt durchblutungsfördernd, hilft bei Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, sowie bei Rheuma und Ischiasbeschwerden. Täglich 3-5 Minuten auf die Brust gelegt löst er auch Hustenschleim.

Auch, wenn das öffentliche Leben durch Covid-19 stark eingeschränkt wurde – die Pflege und Betreuung in den NÖ Pflegeeinrichtungen funktioniert weiterhin, unsere hochaltrigen Menschen sind sehr gut versorgt. Das ist möglich, weil die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der NÖ Heime auch in dieser so herausfordernden Zeit und unter schwierigsten Bedingungen für sie da sind, sich um sie kümmern und sie bestens versorgen. Jeden Augenblick.
DANKE IHNEN ALLEN! DANKE FÜR IHREN UNERMÜDLICHEN UND AUSSERORDENTLICHEN EINSATZ!

www.noeheime.at

Österreichische Post AG
MZ 11Z038816 M
ARGE der Pensionisten- und Pflegeheime in Niederösterreich
3484 Grafenwörth, Hofgarten 1

NÖ Heime
ARGE DER PENSIONISTEN- UND PFLEGEHEIME