

Da Heim

Das Magazin der ARGE der Niederösterreichischen Pensionisten- und Pflegeheime

Frühjahr 2021



- Hybrid-Fachtagung 2021
- Ein Jahr Covid19 in den NÖ Heimen
- Biophile Architektur

NÖ Heime 

**Raiffeisen
Meine Bank**



FÜR WÜNSCHE, DIE EINEM **NICHT MEHR AUS DEM KOPF GEHEN.** DIE KONSUMKREDITE VON RAIFFEISEN.

Manche Wünsche erfüllt man sich am besten sofort. Für kleine und große Träume, die Ihnen nicht mehr aus dem Kopf gehen, gibt's die schnellen und einfachen Konsumkredite von Raiffeisen. Damit das neue Wohnzimmer, der leistungsstärkere Computer oder der langersehnte Whirlpool nicht länger Wünsche bleiben. Mehr Infos bei Ihrem Raiffeisenberater und auf [raiffeisen.at/konsumkredit](https://www.raiffeisen.at/konsumkredit)

Ein Virus verändert die Gesellschaft



Liebe KollegInnen,
Sehr geehrte LeserInnen,

Seit nunmehr einem Jahr sieht sich die Welt und damit auch Österreich mit der Corona-Pandemie konfrontiert. Ein Jahr Corona bedeutete auch: Die Welt der NÖ Heime im Ausnahmezustand. Kein Stein ist auf dem anderen geblieben – beginnend mit einem ersten völligen Lockdown mit weitgehend geschlossenen Pflegeeinrichtungen im Frühjahr 2020, über erste zaghafte sommerliche Öffnungen 2020, intensive Testungen und einem sehr schwierigen Herbst mit einer zweiten Corona-Welle und leider auch vielen Toten in den NÖ Heimen. Seit Jahresbeginn liegt unser aller Hoffnung in den Impfungen, die uns den Weg in

eine weitgehende Normalität ebnen sollen. Ein ganz großes Danke an dieser Stelle an unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die die Impfungen in unseren Pflegeeinrichtungen, bei gleichbleibendem Personalstand - von der Organisation, bis zu den Impfungen selbst - hochprofessionell und bravourös gemeistert haben!

Auch wenn wir jetzt neue, großzügigere Besucherregelungen für unsere BewohnerInnen fordern, ein Ende der Pandemie ist noch lange nicht in Sicht. Corona ist gekommen, um zu bleiben, kommunizierten uns die Virologen schon vor Monaten. Die Zeit nach der Krise wird nicht mehr ident sein mit der Zeit vor der Krise. Was das für unsere Pflegeeinrichtungen bedeutet, wird sich nach und nach herauskristallisieren. Was man schon jetzt sagen kann: Wir haben in unseren Einrichtungen ein Stück weit gelernt, mit Corona zu leben.

Die Pandemie hat nicht zuletzt auch die schon lange von uns aufgezeigten Systemmängel in der Altenpflege schonungslos aufgedeckt. Gegen den akuten Personalmangel müssen in der Pflegereform Lösungen erarbeitet werden. Der Bundesverband Lebenswelt Heim fordert, das Personalthema muss oberste Priorität haben, es braucht multiprofessionelle Teams und eine Attraktivierung des Pflegeberufes. In der Pandemie als systemrelevant erkannt, muss es jetzt gelingen, die hohe Wertigkeit des Pflegeberufes in der Gesellschaft zu verankern. Wenn nur 5 Prozent der im Februar 2021 rund 68.000 beim AMS gemeldeten Beschäftigungslosen in NÖ für einen Pflegeberuf gut geeignet wären, wären dies immerhin rund 3.400 Menschen, die sofort mit einer Pflegeausbildung beginnen könnten. Vorarlberg hat diese Chance bereits erfolgreich aufgegriffen. Vielleicht wäre das auch ein sinnvoller Weg für NÖ?

Der Pandemie zum Opfer gefallen ist leider unser lang geplanter, dann verschobener und nun endgültig abgesagter Führungskräftekongress. Unsere Antwort darauf ist eine hochwertige Fachtagung 2021 in völlig neuem, Corona sicherem Hybrid-Format, mit einem Teil der ReferentInnen vom Kongress. Die Vorbereitungen sind am Laufen und wir hoffen auf hohes Interesse und hohe TeilnehmerInnenzahlen. Seien Sie dabei und lernen Sie die Möglichkeiten dieses neuen Formates kennen. Wir freuen uns auf Sie!

Dir. Ing. Dietmar Stockinger
Obmann der ARGE NÖ Heime

NÖ Heime
ARGE DER PENSIONISTEN- UND PFLEGEHEIME

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber und Verleger:

ARGE der Niederösterreichischen Pensionisten- und Pflegeheime, 3484 Grafenwörth, Hofgarten 1, Tel: +43 (0)2738/77066-403, office@noeheim.at, www.noeheim.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: Haus der Barmherzigkeit, Stephansheim Horn

Anzeigenverkauf:

Barbara Handl
Tel. +43 (0)2738/ 77 066, DW 403
daheim@noeheim.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: SeneCura Sozialzentrum Ternitz

Vor den Osterfeiertagen wird in den NÖ Pflegeeinrichtungen traditionell von BewohnerInnen gemeinsam mit den Teams der Häuser der Osterstrauch geschmückt.

Inhalt

- **5** Hybrid-Fachtagung 2021 – Vertrauen.Zukunft. Weg
- **6** Ein Jahr Covid19 in den NÖ Heimen
- **8** Mater Salvatoris: Was uns gut durch die Krise trägt
- **10** Die NÖ-Heime stellen sich vor: Das Pflege- und Betreuungszentrum Gutenstein
- **12** Aus dem bunten Alltag in den NÖ Heimen
- **16** Begeisterung beim Autorennen
- **17** Maria Anzbach: Abschied der Ordensschwwestern
- **18** Biophile Architektur
- **20** Alle Infos zur Impfung
- **21** Das war der Winter in den NÖ Heimen
- **22** Aufkochen
- **24** Jahrhundertmenschen den NÖ Heimen
- **26** Berufe mit Herz – Marijas Kindheitstraum
- **27** Nistkästen bauen
- **27** Osterschmuck für den Pottendorfer Kreisverkehr
- **28** Dies & Das: Kinderbriefe, Glück im Alter, Buchtipp, Alte Ansichten, Cartoon
- **30** Aus Omas Küche: Die Neunerlei-Kräutersuppe
- **30** Veranstaltungen
- **31** Heilpflanzen: Gundelrebe

Vertrauen.Zukunft.Weg

Hybrid-Fachtagung 2021

Wie bereits in der Winter Ausgabe 2020 angekündigt, freut es uns, Ihnen in dieser Ausgabe der DaHeim weitere Informationen zur Hybrid-Fachtagung, veranstaltet von der ARGE NÖ Heime und dem Lebenswelt Heim-Bundesverband, bekannt geben zu dürfen.

Zu allererst möchten wir Ihnen gerne die sechs ReferentInnen vorstellen, die wir für diesen Veranstaltungstag gewinnen konnten. Es sind dies: Franz Kühmayer, Dr. Paul M. Zulehner, Mag. Christine Hackl, MSc, Dr. Georg Fraberger, Tristan Horx und Felix Gottwald, MSc. Analog dem Titel der Fachtagung „Vertrauen.Zukunft.Weg“ werden die Speaker in Ihren Vorträgen Anregungen und Handlungsempfehlungen für einen positiven Blick nach vorne präsentieren, damit wir dem Weg, der vor uns liegt, mit Kraft und Zuversicht begegnen können.

Gerade für die MitarbeiterInnen in den Pflegeeinrichtungen war das letzte Jahr geprägt von zahlreichen Herausforderungen. Viele Maßnahmen/Verordnungen und Regelungen stellten in diesem Zusammenhang mitunter eine große Belastungsprobe dar. Als ARGE NÖ Heime freut es uns daher ganz besonders, dass wir dieses für uns neue Veranstaltungsformat erstmals realisieren und direkt in die Häuser bringen werden. Mittels Live-Stream wird es nämlich jedem/jeder Interessierten möglich sein, an der Fachtagung teilzunehmen und vielleicht gelingt es uns ja, mit dieser Veranstaltung einen Hauch von Aufbruchsstimmung in die Häuser zu bringen – dann hätten wir unser Ziel in jedem Fall erreicht!

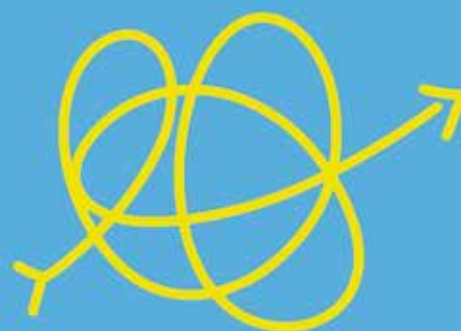
Den Einrichtungen möchten wir an dieser Stelle auch nochmals nahe legen, die Veranstaltung vielleicht als Gemeinschaftsevent in Ihrem Haus anzubieten, indem der Stream beispielsweise auf Leinwand im Seminar-/Besprechungsraum etc. mitverfolgt werden kann.

Natürlich sind auch alle anderen interessierten Einzelpersonen und Unternehmen herzlich eingeladen, an der Fachtagung teilzunehmen.

Seit Mitte März ist die Fachtagungs-Website www.fachtagung2021-lwh.at online. Hier finden Sie weitere Informationen zur Veranstal-

tung und eine Anmeldemöglichkeit. Darüber hinaus möchten wir gerne darauf aufmerksam machen, dass diese Tagung als Fortbildungsveranstaltung abgehalten wird.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme – bleiben Sie optimistisch!



Hybrid-Fachtagung

EINLADUNG

Vertrauen . Zukunft . Weg

**ReferentInnen: Franz Kühmayer, Dr. Paul M. Zulehner,
Mag.a Christine Hackl, MSc, Tristan Horx,
Dr. Georg Fraberger, Felix Gottwald, MSc**
Moderation: Jürgen Winterleitner, B.Sc.

20. Mai 2021

Informationen zur Fachtagung und die Anmeldung
finden Sie auf unserer Website
www.fachtagung2021-lwh.at



NÖ Heime

Die Impfungen in den NÖ Pflegeheimen zeigen Wirkung

Die zweite Corona-Welle im Herbst traf die Alten- und Pflegeheime in Niederösterreich stark. Trotz Cov-Test- und Maskenpflicht für BesucherInnen und Personal hatten sich immer wieder Cluster gebildet. Nach dem traurigen Höchstwert von 123 Toten im Dezember, wurden im Februar 29 Todesfälle verzeichnet, in der ersten Hälfte des März nur noch einer. Die Coronavirus-Impfungen, die seit Ende Dezember in den Pflege- und Betreuungseinrichtungen angeboten werden, wirken. Inzwischen ist ein sehr hoher Teil der BewohnerInnen geimpft, in manchen Häusern sind es 95 Prozent, und auch die Impfbereitschaft des Personals steigt erfreulich an.

Ein großes Aufatmen zog in den letzten Wochen durch die Häuser. DaHeim hat sich in mehreren Pflege- und Betreuungseinrichtungen umgehört und das Stimmungsbild eingefangen.

„Ich bin sehr froh, dass wir hier in Pöchlarn mit der Impfung schon Ende Dezember beginnen und sie im Jänner in allen SeneCura Pflegeeinrichtungen anbieten konnten. Es ist mir ein großes Anliegen, die besonders vulnerablen Gruppen unserer Gesellschaft, wie

pflegebedürftige Menschen, zu schützen und ihnen wieder ein Leben mit mehr Normalität und besserer Lebensqualität zu ermöglichen. Bei erster Gelegenheit möchte auch ich mich impfen lassen. Je mehr Menschen sich impfen lassen, desto schneller werden wir die Pandemie stoppen können“.

Anton Kellner, MBA, CEO der SeneCura Gruppe

„Ich wollte bei der Impfung eine der ersten sein, da ich froh bin, dass endlich einmal etwas gegen das Virus getan werden kann!“

Angela Wagner, Bewohnerin im PBZ Zwettl

„Mein Team und ich waren im letzten Jahr massiv gefordert. Konfrontiert mit diesem Virus, das sich lautlos zwischen uns drängt und unser aller Leben herausfordernd macht. Ich habe Vertrauen in die Forschung und seriöse wissenschaftliche Quellen. Für mich war es also eine logische Entscheidung, mich impfen zu lassen. Ich persönlich empfinde es als selbstbestimmten Schritt in eine freiere Lebensgestaltung und als solidarischen Beitrag an mein Umfeld.“

Silvia Neugschwandtner, Pflege- und Betreuungsleitung im PBZ Zwettl

„Im Pflegezentrum Yspertal konnten am 12. Jänner 2021 die ersten Impfdosen von Biontech/Pfizer verabreicht werden, der zweite Impftermin war der 03.02.2021. Die Vorbereitungen wurden von Claudia Selberherr, MSc geplant, sie ist Leiterin der Pflege- und Betreuung und Impfbeauftragte des Hauses. Um ein kontaktloses Impfen durchführen zu können, wurde eine Impfstraße im Haus errichtet. Bei jeder Person wurde vor dem Impfen ein Antigen Schnelltest durchgeführt, um eine potentielle Ansteckung zu verhindern. MR Dr. Anton Schendl, betreuender Heimarzt, hat die Injektionen verabreicht. 90% der Bewohnerinnen und Bewohner haben sich impfen lassen. Auch beim Personal war die Impfbereitschaft nach erfolgten Aufklärungsgesprächen sehr hoch.“

Adelheid Beyerl MSc, Direktorin Pflegezentrum Yspertal

Mitte März waren nahezu 80 Prozent der BewohnerInnen in den NÖ Pflegeheimen geimpft – hier im SeneCura Sozialzentrum Pöchlarn.

Foto: ©SeneCura Kliniken- und HeimebetriebsgmbH/ APA-Fotoservice/Haslinger



„Man muss schon sagen, dass einiges anders geworden ist seit Corona. Die Damen und Herren, die uns pflegen, sehen durch die Verkleidung anders aus. Meine Enkelin besucht mich nicht mehr auf meinem Zimmer, sondern unten in der Besucherzone. Also man musste sich schon umstellen und anpassen können. Ich bin gesund, es geht mir eigentlich so gut wie immer. Dass Corona da ist, ist schon blöd. Aber mich persönlich betrifft es Gott sei Dank nicht. Mein Leben läuft weiter und ich kann nicht klagen. So gesehen habe ich keinen Grund zu jammern. Auf Ausflüge mit meiner Enkeltochter und auf den Besuch vom Herrn Pfarrer freue ich mich aber schon sehr! Ich habe nicht gezögert, mich impfen zu lassen. Ich habe das Impfen gar nicht bemerkt, um ehrlich zu sein. Vielleicht bringt es mir etwas für die Zukunft.“

Viktoria Hiess, Bewohnerin Casa Kirchberg/Rabenstein

„Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und Bewohnerinnen und Bewohner haben zu Jahresbeginn die Covid-19-Schutzimpfung erhalten. Der langjährige und bei den Bewohnerinnen und Bewohnern allseits bekannte Hausarzt hat diese Aufgabe übernommen. Mehr als 75 % der Menschen im Haus sind bereits geimpft. Darüber sind wir alle sehr froh! Trotz der Impfung ist es wichtig, dass sich weiterhin alle gewissenhaft an die Schutzmaßnahmen halten.“

Gerlinde Göschelbauer MBA, MSc, Heim- und



Pflegedienstleiterin, Pflegehaus St. Louise (Maria Anzbach) der Barmherzige Schwestern Pflege GmbH, Vinzenz Gruppe

„Auch in der Casa Marienheim Baden wurden die BewohnerInnen und MitarbeiterInnen bereits geimpft und wir freuen uns über eine rege Beteiligung. Herzlichen Dank an Dr. Luzia Polak-Holzer für das unkomplizierte und rasche Impfen. Ein Bewohner-Kommentar: „Des war so schnell, des hab i ja gar net mitkriegt!“

Nesica Pejic M.Sc., Interim. Haus- und Pflegedienstleitung Casa Marienheim Baden

Auch beim Personal in den NÖ Heimen steigt die Impfbeteiligung stetig.

Hier: Frau Dr. Luzia Polak-Holzer impft eine Mitarbeiterin in der Casa Marienheim.



Wir vermitteln versteckte Talente.

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


Mater Salvatoris:

„Was uns gut durch die Krise trägt“



Das Arbeiten mit Mundschutz ist eine der großen Herausforderungen. „Manche BewohnerInnen haben sich vor allem zu Beginn richtig gefürchtet!“

Leicht war die Zeit im letzten Jahr wirklich nicht, erzählen BewohnerInnen ebenso wie Angehörige und MitarbeiterInnen im Mater Salvatoris – wie in allen Pflegeeinrichtungen, in die man hineinhört. Die Sorgen, die vielen Sicherheitsvorschriften, der Abstand von geliebten Menschen... Aber man schaffte es, das Beste aus der schweren Zeit zu machen. Sr. Christine SDS hat eine ganz besondere Strategie gefunden: „Irgendwann habe ich mir dann gedacht, ich konzentriere mich nicht mehr darauf, was jetzt alles nicht geht. Also habe ich mir eine Liste angelegt, mit Dingen, die doch gehen: Beten zum Beispiel, oder Briefe schreiben, Telefonieren, Lesen. Das hat mir Mut gemacht.“

Christa Scherz stand als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin so wie alle MitarbeiterInnen in Mater Salvatoris vor besonderen Herausforderungen. Während Freunde und Bekannte ihren Alltag im Homeoffice organisierten, war es für sie und ihre KollegInnen selbstverständlich, im Pflegeheim ihren Dienst anzutreten. Das Arbeiten mit Mundmaske ist eine der großen Herausforderungen, erzählt sie. Nicht nur, weil es für sie selbst sehr anstrengend ist: „Einige der BewohnerInnen haben sich richtig gefürchtet. Wir betreuen ja auch viele Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. Sie konnten nicht nachvollziehen, was da vor sich geht.“

Zum Glück ist die Zeit des ersten völligen „Lockdowns“ vor einem Jahr vorbei, der schwierige Herbst und Winter bewältigt und nun auch die Impfung mit hoher Impfbeteiligung geschafft, sind sich alle einig. Und hoffentlich wird es nicht mehr so, wie es war, darüber sind sich auch alle einig.

Gut durch die Krise zu kommen, dazu gehört auch ein Stück Glück. Denn eine Pandemie ist letztlich unberechenbar.

Corona hat uns bewusst gemacht: Was unser Leben ausmacht, hat mit Unberechenbarkeit und Überraschungen zu tun. Doch gefordert wird von uns ständig, dass

die Dinge berechenbar und planbar sein müssen.

Gute Führungskultur hat sich in der Krise bewährt

„Eine Zeit lang wären wir fast verzweifelt,“ gibt Geschäftsführerin Claudia Hofmann zu. „Wie setzen wir die Empfehlungen konkret um? Wie sind unsere BewohnerInnen sicher, haben aber auch genug Freiraum? Woher bekommen wir Schutzkleidung und Desinfektionsmittel? Wie gehen wir mit Ängsten um? Das waren die Fragen, die uns quälten, während wir fast täglich die Abläufe neu organisierten. Das ist nur gelungen, weil unser Team so gut zusammenhält und weil wir schon seit Jahren aktiv an unserer Führungskultur arbeiten,“ ist sich das Hausleitungsteam sicher.

Das ist nicht nur eine Vermutung, sondern wird auch durch die 2020 durchgeführte MitarbeiterInnenbefragung bestätigt. Regelmäßig werden die MitarbeiterInnen in Mater Salvatoris befragt, was sie in der Arbeit stärkt und welche Belastungen sie erleben. Es war spannend, die Befragung so knapp nach dem ersten Corona-Lockdown durchzuführen. Die Ergebnisse sind beeindruckend. So gaben 87% der MitarbeiterInnen an, dass ihre Arbeit nützlich und wertvoll ist. 93% der Befragten sind der Meinung, dass sie über ausreichend Wissen und Fähigkeiten verfügen. Der Zusammenhalt im Team wird von 82%, die Mitgestaltung des Arbeitsbereichs und die Arbeitsumgebung von 80% der Befragten als sehr positiv bewertet. Und auch die Möglichkeiten, die Arbeitszeit mitzugestalten, erleben die Mitarbeitenden als sehr positiv.

Die Führungskultur nimmt wesentlichen Einfluss auf die erlebten Arbeitsbelastungen. Die Verbesserung der Bewertungen im Themenkomplex Führung bestätigt dem Hausleitungsteam den eingeschlagenen Weg, aktiv an der Führungskultur zu arbeiten. „Es geht uns darum, unseren Führungskräften bewusst zu machen, welches Führungsverhalten es für eine Kultur von eigenverantwortlichem Engagement und braucht und was sie davon bereits

umsetzen. Diesen Schatz gilt es zu wahren und weiterzuentwickeln.“ Rainer Kinast ist nicht nur Geschäftsführer in Mater Salvatoris, sondern unter anderem auch Organisations-, Personal- und Werteentwickler, Psychotherapeut und Existenzanalytiker. Er weiß aus seiner vielfältigen Berufserfahrung, dass „Führungskultur“ kein „hübsches Mascherl“ für die Leitbildbroschüre ist, sondern DEN Unterschied bedeuten kann, wenn es darauf ankommt. Vor allem in so herausfordernden Situationen, wie der Covid-Krise, die wir alle gerade erleben und durchleben, kommt es darauf an. Hausleiter Christian Gmeiner und Pflegedienstleiter Günther Schranz sind sich einig: „Wenn man gerade in solchen Ausnahmesituationen die Früchte davon ernten kann, ist das eine besondere Bestätigung.“

Und dass wir uns in einer Ausnahmesituation befanden und befinden, ist nicht von der Hand zu weisen. Der weiterhin allgegenwärtige Mund-Nasen-Schutz, die FFP2 Maske, ist vor allem in der Kommunikation mit pflegebedürftigen Menschen eine große Barriere. Die Gesichtsmimik bleibt Großteils verborgen und das Gesprochene ist schwieriger zu verstehen. „Schwer für mich ist, dass ich das Lachen meiner Tochter hinter der Mundmaske nicht sehen kann“, gesteht eine Bewohnerin. Viele hatten im Herbst Angst, dass es wieder so weit kommt, wie im Frühjahr und Besuche und persönliche Kontakte nach außen nahezu unmöglich sein werden. Frau Ponweiser lebt mit ihrem Gatten schon mehrere Jahre in Mater Salvatoris. „Ich bin dafür dankbar, dass der Gottesdienst und Aktivitäten in den letzten Monaten trotzdem stattfinden konnten, auch wenn sie nicht wie in gewohnter Weise möglich waren. Kraft geben mir in dieser Zeit der Pandemie die Gemeinschaft und Freundschaften mit BewohnerInnen aus dem Wohnbereich“, sagt sie. Aber nicht nur die Bewohner und Bewohnerinnen trägt das Erleben von Gemeinschaft. „Wir im Wohnbereich Elisabeth sind generell ein starkes, zusammenhaltendes und gut aufeinander abgestimmtes Team. Das und der Glaube daran, dass wir irgendwann wieder einen Pflegealltag ohne Einschränkungen

leben werden können, das trägt uns durch die Krise“, fasst DGKS Fr. Valda zusammen.

Die Impfung startet!

Am 12.1.2021 konnte in den niederösterreichischen Heimen mit den Corona-Impfungen begonnen werden. Mater Salvatoris nutzte die erste Gelegenheit, um den BewohnerInnen und MitarbeiterInnen die teilweise lange ersehnte Impfung zu ermöglichen. Die Motivation der BewohnerInnen, sich impfen zu lassen, war ganz klar: wieder mehr Normalität erleben können, endlich wieder mehr Besuche empfangen dürfen, endlich die lästige Mundmaske los werden.

Für das Haus bedeutete die Impfkation eine logistische und organisatorische Herausforderung, die mit der externen Unterstützung durch die koordinierende Stelle „Notruf 144“, dem Engagement des Allgemeinmediziners Dr. Seitelberger und durch die intensive Vorbereitung im Haus gut bewältigt wurde. Günther Schranz und seine Helferinnen aus dem Pflegebereich hatten die Abläufe gut im Griff. Während im Hintergrund zwei Kolleginnen die Spritzen vorbereiteten und der Arzt den Impfstoff verabreichte, übernahm Pflege- und Betreuungsleiter Günther Schranz die Administration. So funktionierte alles reibungslos. Ein Foto von der stolzen Person, die die erste Impfung im Haus empfangen hat, gibt es nicht, daran hatte man im Fokus auf den Ablauf einfach nicht gedacht.

Nach den beiden Teilimpfungen wissen die BewohnerInnen und MitarbeiterInnen zwar, dass wohl noch eine kritische Zeit durchzustehen ist. Jedenfalls hoffen alle, dass es nun bald einen Schritt „zurück zur Freiheit“ geben wird.



Nach der lang ersehnten Impfung hoffen BewohnerInnen und MitarbeiterInnen nun bald auf einen Schritt „zurück zur Freiheit“.



Die NÖ Heime stellen sich vor: Das PBZ Gutenstein

Das sanierte und durch einen Zubau erweiterte Pflege- und Betreuungszentrum Gutenstein befindet sich am Ortsrand der Marktgemeinde Gutenstein. Das moderne, den aktuellen Pflegestandards entsprechend eingerichtete Haus verfügt über 120 Pflegebetten, aufgeteilt auf drei Wohnbereiche: Fantasie, Harmonie und Zufriedenheit. Diese sind seit dem Um- und Zubau mit insgesamt 60 Ein- und 30 Zweibettzimmern ausgestattet und bieten ein großzügiges Platzangebot. Weiters ist das Haus mit einer Kapelle, einem Friseur- und Fußpflegesalon sowie einer Cafeteria ausgestattet. Die familiäre und herzliche Atmosphäre ist bereits beim Betreten des Hauses zu spüren, was BesucherInnen laufend bestätigen.

Im Rahmen einer bedürfnisorientierten Pflege und Betreuung, angelehnt an das Konzept der „Existenziellen Erfahrungen des Lebens“ nach Monika Krohwinkel, begegnet das Personal den Bewohner*Innen stets mit Fürsorge und Sorgfalt und schenkt den Menschen sowohl Zuwendung als auch den erforderlichen, persönlichen Freiraum. Pflege beinhaltet im PBZ Gutenstein neben sämtlichen Aktivitäten, die zum Leben gehören, auch eine Vielfalt von Betätigungen, um individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten zu fördern.

So sorgen AlltagsbegleiterInnen für ein vielfältiges Beschäftigungs- und Betreuungsangebot und ermöglichen den BewohnerInnen mit Empathie und Verständnis einer sinnvollen Beschäftigung nachzugehen. Zahlreiche Einzel- und Gruppenangebote bieten einen abwechslungsreichen Alltag. Neben Bewegungsrunden, Gedächtnistraining und Vorlesestunden, wird

gekocht und gebacken. In den Sommermonaten werden im Garten und auf der Terrasse Blumen und Gemüse gepflanzt, im Winter wird Punsch getrunken und Eierlikör gekocht. Die Feste im Jahreskreis sowie Geburtstage werden gemeinsam gefeiert. Dabei werden die Wohnbereiche der Jahreszeit entsprechend mit Bastelarbeiten dekoriert.

Vor den Corona-Beschränkungen kamen die Kinder der örtlichen Schulen regelmäßig zu Besuch und sorgten für viele Begegnungen zwischen „Jung und Alt“. Ausflüge in der näheren Umgebung, wie beispielsweise zum Bauernhof eines Mitarbeiters, bringen Freude und Abwechslung in den Alltag.

Besonders stolz ist man im Haus auf die Anwendung der Beobachtungsmethode „Dementia Care Mapping“. Drei MitarbeiterInnen haben die Möglichkeit erhalten, eine Ausbildung zum „Mapper“ an der Universität in Witten (Deutschland) zu absolvieren. Das Beobachtungsverfahren wurde speziell für Menschen mit demenziellen Erkrankungen entwickelt und ermöglicht es, die Perspektive und das Wohlbefinden der BewohnerInnen so detailliert wie nur möglich zu erfassen. Ziel dabei ist es, Wege zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen mit Demenz erkennbar werden zu lassen und eine Pflegeumgebung zu gestalten, wo Wohlfühlen möglich ist und jede Person als einzigartig anerkannt wird.

Sich wohl fühlen bedeutet im PBZ Gutenstein Zugehörigkeit, das gemeinsame Erleben von Freude und Trauer sowie Menschen um sich zu haben, die für einen da sind.



Geburtsstagsfeiern mit viel Freude im Pflege- und Betreuungszentrum Gutenstein.



Steckbrief

Baujahr: 1898 Errichtung des Bezirksarmenhauses, erster Umbau in den 50er Jahren, 1978 Wohnteil-Zubau, 2012 Um- und Zubau

Träger: NÖ Landesgesundheitsagentur

Heimleitung: Wolfgang Friessenbichler, MBA

Pflegedienstleitung: Bettina Baumer

Kontakt: Pflege- und Betreuungszentrum Gutenstein, Vorderbruck 38, 2770 Gutenstein
Telefon: 0043 2634 7273, Email: pbz.gutenstein@noebetreuungszentrum.at

Anzahl der HeimbewohnerInnen: 120

Anzahl der MitarbeiterInnen: 85

Leitsatz der Einrichtung: Gesund und gepflegt. Ein Leben lang.

Leistungen: Langzeitpflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege

Was uns auszeichnet:

- Familiäre und herzliche Atmosphäre
- Mit 60 Einbettzimmern erfüllen wir die Ansprüche an ein häusliches und individuelles Wohnumfeld.

Initiativen für Umwelt & Klima:

- Wärmeversorgung über Fernwärme
- LED-Beleuchtung
- Photovoltaik Anlage in Planung
- Zusammenarbeit mit regionalen Firmen und Lieferanten
- Abwechslungsreiche Kost mit 25 % Bio-Anteil

Darauf sind wir stolz:

- Die Corona-Pandemie bis jetzt so gut bewältigt zu haben
- Den großen Zusammenhalt aller Berufsgruppen im Haus
- Gute Kommunikation mit externen Stakeholdern
- Die partnerschaftliche und wertschätzende Zusammenarbeit mit den Angehörigen

Eine Vision für Ihr Haus und der nächste Schritt dorthin: Wir schenken unseren BewohnerInnen ein liebevolles Zuhause mit bestmöglicher Pflege und Betreuung, wo sie sich verstanden fühlen, ihre Individualität leben können und wo Gemeinschaft und Zusammenhalt spürbar sind.

Eine Herausforderung: Die Auswirkungen des demografischen Wandels begünstigen zwei gegenläufige Trends – immer weniger Pflegende für immer mehr Pflegebedürftige.

Das schönste Kompliment einer Bewohnerin / eines Bewohners: „Es tut uns so gut, dass ihr Zeit für uns habt!“ „Ich bin hier Zuhause!“

Den Alltag abwechslungsreich und bunt gestalten.

Ausflüge sind bei den SeniorInnen besonders beliebt.





Valentinsgrüße für das Pflegezentrum St. Pölten-Pottenbrunn

Trotz eisiger Temperaturen ließ es sich die Politik auch heuer nicht nehmen, BewohnerInnen und MitarbeiterInnen des Pflegezentrums St. Pölten-Pottenbrunn wieder Valentinsgrüße zu

übermitteln. Aufgrund der Corona Maßnahmen nahmen Hausleitung Dir. Josef Bogner und PA Frau Christine Garas die sonnige „Lieferung“ entgegen.

Ein bisschen Frühling in der kalten Jahreszeit ist gut für die Seele und die BewohnerInnen und Bewohner hatten viel Freude mit den Blumen.



Faschingsfest im HB Clementinum

Faschingsdekoration im Lockdown? Geht nicht? – Gibt's nicht!

Zumindest meinten dies die BewohnerInnen des HB Clementinum. „Selbst ist die Frau“ lautete ihr Motto und schon bastelten sie mit den Seniorenbetreuern

Girlanden und Dekoelemente aus Buntpapier. Auch fröhlich gestaltete Partyhüte wurden gebastelt und wurden gleich begeistert Probe getragen. So stand einem ausgelassenen Faschingsfest nichts mehr im Weg. Natürlich durften auch köstliche Faschingskrapfen nicht fehlen.



Schöne Nägel im Pflege- und Betreuungszentrum Hollbrunn

Zu einer besonderen Aktivrunde zum Thema Kosmetik lud Ehrenamts- und Alltagsbegleiterin Gabi Reiser-Fichtinger die BewohnerInnen im Pflege- und Betreuungszentrum Hollabrunn ein. Auf

Wunsch lackierte sie den Damen in verschiedenen Farben die Fingernägel. Auch ihr Assistent und Nagellackträger, Herr Franz bekam einen blauen Fingernagel am kleinen Finger lackiert – Herr Franz ist für jeden Spaß zu haben. Stolz präsentierten die Damen ihre wunderschönen Hände.

Rosenmontag im Pflege- und Betreuungszentrum Mödling

Am Rosenmontag findet im PBZ Mödling traditionellerweise ein Faschingsfest mit Mödlinger Faschingsgarde, Tanz und vielen verkleideten BesucherInnen statt. Doch auch lange gelebte

Traditionen mussten heuer kreativ umstrukturiert und an die Pandemie-Situation angepasst werden. Und so erlebte man heuer Live-Musik auf der Terrasse, gute Stimmung an den Fenstern sowie viele äußerst originelle Verkleidungen über Mund und Nase.



Willkommen im Zirkus im Mater Salvatoris

Hausleiter – und an diesem Tag jedenfalls auch bravuröser Zirkusdirektor – Christian Gmeiner begrüßte mit seinem „Wanderzirkus“ die ZuschauerInnen im Mater Salvatoris. Corona-bedingt zog die Zirkusgruppe

diesmal durchs Haus, um ihre Vorstellung mehrmals vor kleinen Gruppen darbieten zu können. Denn gerade in Zeiten wie diesen, ist das Lachen besonders wichtig. Die Zirkusvorstellung in Mater Salvatoris sorgte jedenfalls dafür, dass es nicht zu kurz gekommen ist.



Backen im Pflege- und Betreuungszentrum Wallsee

Maria Grim ist eine leidenschaftliche Hobby-Bäckerin. Egal ob Mehlspeisen, Torten, Brot oder Gebäck ... Maria zaubert so manche Köstlichkeiten. Mit Unterstützung einiger BewohnerInnen wurde im

Wohnbereich 1 die Küche kurzerhand zur Backstube umfunktioniert. Schon bald zog ein wunderbarer Duft von frischen Briochekipferl durch den Wohnbereich und alle freuten sich auf die ersten Kostproben. Zum Nachmittagskaffee konnten die frischen Kipferl dann auch schon genossen werden.





Speck und Grammeln im Pflege- und Betreuungszentrum Litschau

Der Wunsch nach selbstgemachtem Grammelschmalz wurde den BewohnerInnen im PBZ Litschau gerne erfüllt. MEA Martha kaufte 5 kg Speck, der gemeinsam in Würfel geschnitten wurde. Die Arbeit ging rasch

und voller Freude von der Hand und weckte Erinnerungen an früher. Anschließend kamen die Speckwürfel in einen großen Topf, wurden ausgebrannt und die warmen Grammeln gleich mit frischem Brot verkostet. Die überkühlten Grammeln wurden faschiert und daraus das gewünschte Grammelschmalz gemacht. Es schmeckte ausgezeichnet.



Geburtsstagsfeiern im Pflege- und Betreuungszentrum Wilhelmsburg

Es gibt immer einen Grund zum Feiern! Im PBZ Wilhelmsburg gab es diesmal sogar ganz viele Gründe ... die Geburtstage der BewohnerInnen. Die Feierlichkeiten fanden wieder in den Wohnbereichen statt.

Alle Geburtstagstafeln wurden sehr liebevoll dekoriert und die Stimmung war ausgelassen fröhlich. Die schön gedeckten Tische, ein Gläschen Sekt, ein Stück köstliche Torte, ein nettes Beisammensein und natürlich persönliche Glückwünsche von Frau Direktor Bayerl machten den Tag perfekt. So lässt es sich feiern.



Ein Fußballmatch im Pflege- und Betreuungszentrum Tulln

Im Wohnbereich 4 des PBZ Tulln gab es ein Fußballmatch. Alltagsbegleiterin Hermine Faustenhammer organisierte das beschwingte Spiel unter Einhaltung aller Hygiene- und Abstandsregeln. Das

gemeinsame Fußballspielen war neben frisch gebackenen Krapfen und Musik das Highlight des fröhlichen Nachmittags. Ausgerüstet mit Fußballdressen stellten BewohnerInnen und MitarbeiterInnen gemeinsam ihre Treffsicherheit unter Beweis. Eine besondere Veranstaltung in besonderen Zeiten!

Ein Mini-Wuzzler für das Pflegeheim der Stadt Stockerau

Der ehrenamtliche Mitarbeiter Robert Knotz spendete den Bewohnern des Pflegeheims der Stadt Stockerau einen Mini-Wuzzler. „Die Coronazeiten sind für die Heimbewohner besonders schwierig, weil sie ihre Angehörigen nur selten persönlich sehen können. Sie sollen sich mit dem Spiel etwas ablenken und Spaß haben“, so der Spender. Der Mini-Wuzzler wurde auch gleich eingeweiht und sorgt für Abwechslung und Freude im Heimalltag. Ein herzliches Danke an Robert Knotz!



Therapiehunde im Pflege- und Betreuungszentrum Gänserndorf

Die BewohnerInnen des Pflege- und Betreuungszentrums Gänserndorf hatten wieder Therapie-Hunde-Besuch. Zum ersten Mal war das Border-Collie-Geschwisterpaar „Welli und Willi“ im Haus. Die beiden brachten sehr viel Freude und Talent für gemeinsame Tricks mit den BewohnerInnen mit. Dabei hatte jede Person individuell Zeit mit den Hunden – egal ob das Füttern, das Streicheln oder das Ausführen von Tricks oder alle drei Dinge gemeinsam. Alle freuen sich schon sehr auf den nächsten tierischen Besuch!



Verrücktes Narrentreiben im SeneCura Sozialzentrum Ternitz

„Lust'ge, lust'ge Fastnachtszeit! Heute jubeln alle Leut...“ hieß es zum Faschingsausklang im SeneCura Sozialzentrum Ternitz, als das Team des Hauses für die BewohnerInnen eine Feier im kleinen Rahmen veranstaltete. Mit bunten Lampions, lustigen Verkleidungen und schwungvollen Faschingsliedern feierten die Seniorinnen und Senioren die fünfte Jahreszeit. Verkleidet mit bunten Hüten, knalligen Federboas und ulkigen Perücken wurde getanzt, gesungen und gelacht. „Unsere Faschingsfeier war auch heuer wieder eine riesen Gaudi.“





Welt-Frauentag Die SeneCura Führung ist weiblich

Die SeneCura Gruppe ist stark weiblich dominiert, und zwar nicht nur in der täglichen Betreuung der pflegebedürftigen Menschen und PatientInnen: 73,3 Prozent der Haus- und Pflegedienstleitungen der SeneCura Sozialzentren und 64,2 Prozent der Führungskräfte in den Optima-Med Gesundheitseinrichtungen sind Frauen. Insgesamt sind 81 Prozent der Mitarbeitenden weiblich. Zahlreiche Angebote – von flexiblen Arbeitszeiten, Aus- und Weiterbildung bis zur Kinderbetreuung – fördern die Frauen der Gruppe in ihrer gesamten Berufslaufbahn.

Rund 90 Prozent der Pflegenden in Österreich sind Frauen, im Gesundheitsbereich rund 80 Prozent. In der SeneCura Gruppe ist der Großteil der Führungspositionen in den Einrichtungen weiblich besetzt. Zahlreiche Maßnahmen zur Familienfreundlichkeit tragen zu einem idealen Arbeitsumfeld bei. „Wir stehen für gelebte Vielfalt und Chancengleichheit – weil wir den Menschen als Ganzes sehen, unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, Religion, etc.“, betont Jasna Krijan, Operative Direktorin, die bereits seit 1995 bei SeneCura arbeitet.

Die Qualität der Betreuung im täglichen Umgang mit BewohnerInnen steht und fällt mit den Mitarbeitenden. Deshalb werden sie in jeder erdenklichen Weise unterstützt, von umfassenden Aus- und Weiterbildungsprogrammen über regelmäßigen Austausch in Teammeetings, Mitarbeitergesprächen und individuellen Arbeitszeitregelungen. Was bei der Auswahl der MitarbeiterInnen der SeneCura Gruppe ganz besonders zählt, sind die oft zitierten Soft Skills: Denn emotionale Intelligenz, Einfühlungsvermögen, Verständnis und Kompromissfähigkeit im direkten Kontakt mit den betreuten Menschen bringen Zufriedenheit bei allen Beteiligten.

Im Rahmen der „Pflege als Chance“-Kampagne, die im letzten Jahr von SeneCura ins Leben gerufen wurde, konnten von rund 500 Interessenten nach umfassender, individueller Beratung 100 BewerberInnen mit der Ausbildung zur Heimhilfe, Pflegeassistentin oder Pflegefachassistentin beginnen. 85 Prozent von ihnen sind Frauen.

Erzählkaffee im Pflege- und Betreuungszentrum St. Peter/Au

Ein jüdisches Sprichwort besagt „Die Jugend lebt von Träumen, das Alter von schönen Erinnerungen“. Und so genießen die BewohnerInnen des Pflege- und Betreuungszentrums St. Peter/Au in gemütlicher Runde Erinnerungen an frühere Zeiten. Beim Erzählkaffee zeigt sich, dass auch BewohnerInnen mit kognitiven Beeinträchtigungen, durch den kleinen Anstoß aus dem Erinnerungskoffer, an Ereignisse der Kindheit, Jugend und Arbeitswelt erinnert werden und dadurch animiert werden, diese Erinnerungen zu erzählen.



Heringsschmaus im Pflege- und Betreuungszentrum Berndorf

Im Pflege- und Betreuungszentrum Berndorf freute man sich auf diesen g'schmackigen, farbenfrohen Heringssalat ganz besonders, weil dieses Gericht traditionell meist nur am Aschermittwoch angeboten wird. Koch Joe zauberte einen wahren Augenschmaus und BewohnerInnen und MitarbeiterInnen genossen die besondere Mahlzeit in vollen Zügen. Mit zünftigen Wurststeller, gefüllten und garnierten Eiern, einer mit viel Liebe angerichteten pikanten Platte und unwiderstehlichen Topfenschnitten.



Faschingsausklang bei den Barmherzigen Brüdern Kritzendorf

Aufgrund der hohen Impfbeteiligung der BewohnerInnen und MitarbeiterInnen und keiner positiven Corona-Fälle im Haus, war auch heuer zum Faschingsausklang ein fröhlicher hausinterner Faschingsumzug durch die Wohnbereiche möglich. MitarbeiterInnen zogen verkleidet durch die Wohngruppen und spielten Play-back Schlagermusik. Die BewohnerInnen hatten eine riesige Freude wieder einmal nach längerer Zeit feiern zu können. Dazu gab es Krapfen, Sekt und Knabberei.





Valentinsgrüße im Pflege- und Betreuungszentrum Weitra

Süße Grüße zum Valentinstag – mit einem Herz verziert und in der haus-eigenen Küche gebacken – überbrachte im Pflege- und Betreuungszentrum Weitra Frau Direktor Engelmaier persönlich.

Die Freude über die Aufmerksamkeit stand den Bewohnerinnen und Bewohnern ins Gesicht geschrieben. Und natürlich schmeckte es dann gleich doppelt so gut.



Ein Frühlingsgruß für die BewohnerInnen im Pflegehaus St. Louise

Wer bekommt nicht gerne farbenfrohe Blumen geschenkt? Ein anonymen Spender überraschte die Bewohnerinnen und Bewohner im Pflegehaus St. Louise in Maria Anzbach mit einer Lieferung Tulpen.

Tulpen sind Vorboten des Frühlings und zählen zu den beliebtesten Frühlingsblumen. So war auch die Freude über diesen schönen Frühlingsgruß im Haus St. Louise riesengroß und die BewohnerInnen sagen auf diesem Weg ein ganz herzliches Dankeschön!



110. Geburtstag im Pflege- und Betreuungszentrum Schrems

Margarete Tröstl vollendete am 26. Februar 2021 ihr 110. Lebensjahr und ist nun die älteste Frau Niederösterreichs. Coronabedingt waren heuer nur wenige Gratulanten anwesend. Gefei-ert wurde

trotzdem. Sohn Horst, PBL Maria Faltin und Direktor Johann Deinhofer überbrachten der Jubilarin die besten Glückwünsche. Auf die Frage, wie es denn gelingt so alt zu werden, antwortete die Jubilarin: „Ich bin so alt geworden, weil mich der Herrgott lieb hat!“

Federnschleifen im Pflege- und Betreuungszentrum Schrems

Wie in alten Zeiten verbrachten die Bewohnerinnen einen gemütlichen Nachmittag beim Federnschleifen. Frau S. erzählte, wie sie als junges Mädchen ihre Aussteuer – bestehend aus zwei Tuchenten und vier Pölstern – genäht und mit Daunen befüllt hatte. Die Mädchen und Frauen des Dorfes halfen bei dieser Arbeit tatkräftig mit. Es wurde gesungen, erzählt und gelacht und zum Abschluss gab es eine gute Jause.



Pflegezentrum Langenlois: Die ersten Sonnenstrahlen genießen

Was gibt es Schöneres nach so einem langen, grauen Winter, als die ersten Sonnenstrahlen zu genießen?! Das herrliche Wetter Anfang März lockte die BewohnerInnen im Pflegezentrum Langenlois hinaus auf den Balkon. Warm eingehüllt in bunte Decken ließen sie sich von den ersten wärmenden Sonnenstrahlen verwöhnen.



Osterschmuck für das Pflegezentrum Yspertal

Bei der Dekoration des Pflegezentrums Yspertal sind die BewohnerInnen immer aktiv eingebunden. Vor Ostern freuten sie sich über mitgebrachte Palmkätzchen. Ein großer und einige kleine Ostersträuße wurde für den Eingangsbereich und die Tagräume geschmückt. Herr Ötzelt schnitt die Zweige gekonnt nach einem Längenmaß zu und die Damen steckten die Zweige mit viel Liebe und Geschick. Abschließend wurden die vielen selbstgemachten Ostereier aus dem Vorjahr ausgepackt und liebevoll an den Sträuben platziert.



Pflege- und Betreuungszentrum Hollbrunn: Begeisterung beim Autorennen

Für leuchtende Augen bei den BewohnerInnen sorgt seit einiger Zeit ein besonderes Geschenk im Pflege- und Betreuungszentrum Hollbrunn: eine Autorennbahn. Sie lässt die Herzen aller höher schlagen und bietet ihren Fans viel Action und Rennspaß - und das in jedem Alter!

Auch in Zeiten von Corona kommen im PBZ Hollbrunn die Freude und der Spaß im Alltag nicht zu kurz.

Unter dem Motto „300 PS für 1000 Jahre“ bauten Mitarbeiter des Hauses die geschenkte Rennautobahn von Felix Bischof, Sohn der interimistischen Leiterin des Hauses, Frau Dir.ⁱⁿ Sylvia Bischof, auf. Zivildienler Julian und Christopher, sowie Pflegemitarbeiter Patrick waren die Experten für den Aufbau der Autobahn. Die Senioren und Ehrenamtsbegleiterin Elisabeth gaben Anweisungen und Tipps. Gemeinsam wurde überlegt, wo die Sprungschanze, das Looping und die Wippe eingebaut werden sollten.

Voller Freude bestaunten schließlich alle das fertige „Kunstwerk“. Nun konnten die Autos gewählt werden und nach einer kurzen Erklärung startete das Rennen. Voller Enthusiasmus drehten gefühlvolle Herren und rasante Damen



begeistert Runden auf Tischen ihres Wohnbereiches und sorgten bei den Zuschauern für Spannung und Action. Sowohl das Zusehen, als auch das Fahren beim Rennen bereiteten großen Spaß, die Herren mussten sich anstrengen, um nicht von den Damen besiegt zu werden.

Die Rennfahrerinnen und Fahrer zeigten vollen Einsatz und lieferten ein großartiges Rennen. Am Ende waren sich alle einig, bald wieder ein Autorennen veranstalten zu wollen.

Die Autorennbahn im Pflege- und Betreuungszentrum Hollbrunn begeistert Zivildienler, PflegemitarbeiterInnen, Ehrenamtsbegleiterin und BewohnerInnen gleichermaßen. Ein ganz herzliches Danke an Felix Bischof für das Geschenk!





Maria Anzbach: Abschied der Ordensschwwestern

Die Barmherzigen Schwestern haben die Leitung ihrer Pflegehäuser schon vor vielen Jahren in weltliche Hände gelegt.

Im Haus St. Louise war jetzt die Zeit gekommen, die Ordensschwwestern Sr. Basilides, Sr. Eva Maria, Sr. Sighilde und den Konvent aus Maria Anzbach zu verabschieden. Der Abschied ist nicht leicht gefallen, das Pflegehaus und die Ordensschwwestern haben sich gemeinsam darauf vorbereitet und sich für die Übergabe die letzten Monate Zeit genommen. Es ist allen im Haus ein ganz besonderes Anliegen, dass der Spirit der Barmherzigen Schwestern, ihre

christlichen Werte und ihre Kultur in den Häusern der Barmherzigen Schwestern weiterleben.

Die Ordensschwwestern bleiben weiterhin Teil der Gemeinschaft, sie werden zu Festen und Feiern im Haus eingeladen oder auch, um Urlaub im schönen Maria Anzbach zu machen.

Auch wenn ein Stück der Kultur der Ordensschwwestern nicht mehr vor Ort sichtbar ist, sind und bleiben die Barmherzigen Schwestern und ihre Werte das tragende Fundament für den Umgang mit den Bewohnerinnen und Bewohnern und den Mitarbeitenden untereinander.

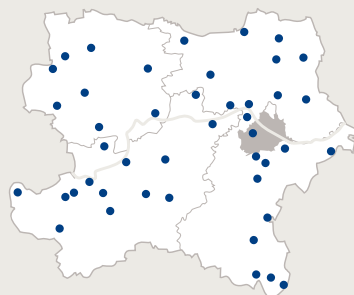
Karin Winter (2.v.l.), Bürgermeisterin von Maria Anzbach ist persönlich gekommen, um die Barmherzigen Schwestern zu verabschieden.

Foto: © Eduard Riedl/Haus St. Louise

MIT ABSTAND DIE PERSÖNLICHSTE BERATUNG.



Zusammenhalt ist keine Frage der Nähe. Auch jetzt sind alle unserer Mitarbeiter rund um die Uhr für Sie im Einsatz. Gemeinsam schaffen wir das. Persönlich oder mit der **Meine-NV-App**.



Die Niederösterreichische Versicherung

Wir schaffen das.

www.nv.at

Heilsame Räume schaffen – Zukunftstrend im Pflegeheimbau?

Biophile Architektur



NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Türrnitz



Hospizhaus Tirol



Fassade Weinlaub NÖ Pflege- und Betreuungszentrum Wolkersdorf

Liebe zum Leben und allem Lebendigen

Biophilie meint die „Liebe zum Leben und allem Lebendigen und unser Bedürfnis nach Berührung mit der Natur“. Dieser Begriff wurde erstmals 1964 vom Psychoanalytiker und Philosophen Erich Fromm verwendet. Durch den Soziobiologen Edward O. Wilson wird Biophilie Mitte der 1980er Jahren bekannt. Mit der Hypothese „Menschen haben ein ererbtes Bedürfnis sich mit der Natur zu verbinden“ erläutert Wilson die evolutionsbiologisch begründete Verbindung zwischen Mensch und Natur. Stephen R. Kellert, Yale-Professor und Pionier der Biophilie, fokussiert jene Aspekte, „die zur menschlichen Gesundheit und ihrem Überlebenskampf beitragen“.

Biophiles Design ist ein Gesamtkonzept des Wohlbefindens

Mit Biophilic Design meinen wir einen Ansatz in der Gestaltung, der die Natur und Elemente aus der Natur in die gebaute Umgebung mit einbezieht. Die damit erzeugten Stimmungsbilder fördern das Wohlbefinden der Menschen, ihre Kreativität, steigern Leistungsfähigkeit, Motivation und Konzentration und setzen Heilungsprozesse in Gang. In unseren technologisch und funktional geprägten Lebensräumen vermissen wir zunehmend die Verbindung zur Natur. Abseits unserer glatten und sterilen Hochglanzwelt entwickeln wir eine Sehnsucht nach Nachhaltigkeit und Natürlichkeit. Biophiles Design ist eine Reaktion auf Industrialisierung, Technologisierung, Digitalisierung und Urbanisierung, die Stresssituationen, Erschöpfung und Verluste hervorrufen und unser Wohlbefinden, Immunsystem und letztendlich unsere Gesundheit beeinflussen.

Biophile Architektur ist das Einbeziehen der Natur in die gebaute Umgebung

Als innovatives Konzept schafft Biophile Architektur eine natürliche und naturnahe Lebensumgebung in der wir leben, arbeiten und interagieren, in der wir Erinnerungen mit Emotionen verbinden und Gemütszustände hervorrufen können, die wir mit Erlebnissen in der

Natur verbinden. Umfassendes Wohlbefinden können wir durch die Verwendung natürlicher Materialien, organischer Formen und Muster sowie den Einsatz neuer Gebäudetechnologien erreichen. Die Sehnsucht nach naturbelassenen Oberflächen sowie der Anspruch unserer Sinne mit der Natur in Kontakt zu treten erfordert neue Interpretationsspielräume an eine menschengerechte Lebensraumgestaltung.

Die Muster des Biophilen Designs

Das Nachhaltigkeitsbüro Terrapin Bright Green entwickelte 2014 Gestaltungsrichtlinien, die auf unterschiedlichen Ebenen eine Beziehung zwischen Mensch, Natur und Raum beschreiben. Die „14 Patterns of Biophilic Design“ gliedern sich in drei Kategorien, denen jeweils mehrere Muster zugeordnet sind.



Die Kategorien des Biophilen Designs nach Terrapin Bright Green, 2014

Natur im Raum

Diese Kategorie beschreibt die direkte, physische und flüchtige Präsenz der Natur in einem Raum oder an einem Ort. Der Naturbezug zeigt sich in Form von Vegetation, Wasser, Tieren, Wetter, Jahreszeiten, Licht, usw. Visuelle Verbindungen zur Natur, wie der freie Blick in die Landschaft, schaffen Aufmerksamkeit, wirken aktivierend und stärken die Sensibilität für das Wetter und die Jahreszeiten. Begrünte Wände in Innenräumen, fensternahe Arbeitsplätze oder eine durchdachte Anordnung von Pflegebetten führen zu Kontakten mit der Natur. Zu den nicht-visuellen Verbindungen zählen außer dem Sehen alle anderen Sinne, die durch geeignete Interventionen (z.B. Gerüche, Geräusche) positive Bezüge zur Natur herstellen. Unregelmäßige sinnliche Reize sind zufällige vorübergehende Verbindungen mit der Natur (z.B. vorbeifliegende Vögel), die ein Gefühl erzeugen mit etwas Frischen, Stimulierendem und Aktivierendem konfrontiert zu sein. Variable Temperatur- und Luftverhältnisse,



- 1 Visuelle Verbindung
- 2 Nicht-visuelle Verbindung
- 3 Unregelmäßige sinnliche Reize
- 4 Variabilität der Temperatur- und Luftverhältnisse
- 5 Auftreten von Wasser
- 6 Dynamisches und diffuses Licht
- 7 Verbindung mit natürlichen Systemen

- 8 Biomorphe Formen und Muster
- 9 Materialität mit Bezug zum Ort
- 10 Komplexität und Ordnung

- 11 Aussicht
- 12 Rückzug
- 13 Geheimnis
- 14 Risiko/Gefahr

das Auftreten von Wasser sowie dynamisches und diffuses Licht verleihen Frische und Lebendigkeit, sind faszinierend und kraftvoll zugleich. Mit der Verbindung zu natürlichen Systemen schaffen wir das Bewusstsein für die sich ständig verändernde Natur. Mit räumlichen Bezügen zu Innenhöfen, zu Pflanzen die wachsen, blühen und verdorren erleben wir den Kreislauf der Natur.

Naturanalogien

Kategorie zwei beschreibt Analogien zur Natur und meint damit organische, nicht lebende und indirekte Verbindungen zu natürlichen Systemen, die wir durch Materialien, Farben und Muster, die wir in der Natur vorfinden in Möbel, Ornamente und Textilien transformieren und in die gebaute Umgebung integrieren. Biomorphe Formen und Muster sind Zitate der Natur auf Umriss, Muster oder Strukturen. Materialien mit Ortsbezug lassen den Charakter des Ortes erkennen. Komplexität und Ordnung orientieren sich an gehaltvollen sensorischen Informationen, die sich auf räumliche Hierarchien aus der Natur beziehen. Verdichtete Informationen wie sich wiederholende Formen auf Teppichen und Tapeten, reliefartige Strukturen auf Oberflächen wirken einnehmend und informativ.

Natur des Raums

Aussicht, Rückzug, Geheimnis und Risiko sind Erlebnisse, die sich auf Grundbedürfnisse des Menschen zurückführen lassen und durch räumliche Interventionen zum Ausdruck gebracht werden können. Aussicht schafft Übersicht, Weite, ein Gefühl von Freiheit. Transparente Materialien, erhöhte Ebenen und offene Grundrisse unterstützen die Sehnsucht nach Planbarkeit und Sicherheit. Rückzug und Zuflucht ist ebenso ein erworbenes Bedürfnis wie Aussicht. Wir unterscheiden Flucht aus der physischen Umgebung und Flucht aus dem Alltag. Raumbildende Elemente wie Sitznischen, Arkaden, Erker, usw. schaffen modulare oder partielle Zufluchtsmöglichkeiten. Mit Geheimnissen erzeugen wir Gefühle nach Erwartung und Entdeckung, nach Impulsen und

Informationen. Mit versteckten Ausblicken oder verschlungenen Wegeführungen versprechen wir die Sicht auf Neues. Menschen lieben das Risiko und die Gefahr. In Verbindung mit einem zuverlässigen Schutz können verglaste Aussichtsplattformen, schmale Stege oder Bilder von gefährlichen Tieren eine unwiderstehliche Bedrohung transportieren.

Biophile Architektur schafft heilsame Räume

Biophile Gestaltung prägt immer öfter unsere Umwelt. Hotelanlagen, Bars und Restaurants sowie die Gestaltung neuer Arbeitswelten nutzen das Potenzial, die Verbundenheit zur Natur und das Gefühl für Natürliches in Gebautes zu integrieren. Gerade der Gesundheits- und Pflegebereich bietet ein Umfeld, in dem der Bezug zur Natur eine hohe Wirksamkeit entfalten kann. Die Herausforderung Demenz, die wir in der stationären Altenhilfe erwarten, die steigende Lebenserwartung im Allgemeinen sowie gesundheitspolitische Entscheidungen hinsichtlich Vorsorge und Prävention erfordern nicht nur technische und funktionale Rahmenbedingungen, sondern ein Lebensumfeld, das den Aufenthalt zu einem positiven Erlebnis macht. Menschen brauchen eine heilsame und harmonische Umgebung. Nutzen wir die Ressource Natur und gestalten Räume, die jedem einzelnen Menschen wie auch der Gesellschaft gerecht werden.

Quellen:

Brichetti, K., & Mechsner, F. (2019). Heilsame Architektur. Raumqualitäten erleben, verstehen und entwerfen. Bielefeld: transcript Verlag.

<https://www.terrabinbrightgreen.com/reports/14-patterns/>
https://www.interface.com/EU/de-DE/campaign/biophilic-design/14-Patterns-of-Biophilic-Design-de_DE

Arch.Ing.Mag.arch. Andreas Wörndl, MAS

Amt der NÖ Landesregierung, Gruppe Baudirektion, Abteilung Landeshochbau



Begrünte Innenwände



Sichtbeton mit Holzmaserung



Florale Relieftapete



Nischensitze für Rückzug und Aussicht

Zur Impfung gehen – bitte jetzt!



Die Möglichkeit, sich impfen zu lassen, gibt es in ganz Österreich. In Niederösterreich ist eine Vormerkung für alle

Personen über 16 Jahren möglich:

www.impfung.at/vorregistrierung

Seit Freitag, dem 12. März, stehen ausreichend Termine für Personen einer Hochrisikogruppe und für Personen 80 Jahre und älter für jeweils zwei Teilimpfungen in über 500 Impfstellen in ganz Niederösterreich zur Buchung zur Verfügung. Diese können gebucht werden unter

www.impfung.at/termin

Alle zugelassenen Impfstoffe sind sicher und schützen effektiv vor einer schweren COVID-19-Erkrankung. Um die wichtigen Impfziele möglichst schnell zu erreichen und angesichts der steigenden Frequenz der mutierten SARS CoV 2 Varianten ist dringend empfohlen, alle verfügbaren Impftermine wahrzunehmen, unabhängig vom vorgesehenen Impfstoff!

Für jeden der aktuell in der EU zugelassenen SARS-CoV-2 Impfstoffe, BioNTech/ Pfizer (mRNA-basierter Impfstoff), Moderna (mRNA-basierter Impfstoff), AstraZeneca (Vektorviren-Impfstoff) oder Janssen/Johnson&Johnson (Vektorviren-Impfstoff) treffen folgende Aussagen zu:

- Die Impfstoffe sind sicher! Alle zugelassenen Impfstoffe lösen eine Immunantwort gegen das Spike-Protein von SARS-CoV-2 aus. Die Impfreaktion kann zwar bei vielen Geimpften von sogenannten induzierten Nebenwirkungen wie z.B. Kopfschmerzen, Muskel- und Gliederschmerzen oder allgemeines Krankheitsgefühl begleitet sein. Diese können aber als grippeähnliche Beschwerden zusammengefasst werden. Dabei unterscheiden sich die Impfstoffe nicht wesentlich in der Häufigkeit oder Schwere dieser Nebenwirkungen. Bei ca. 1 von 100.000 Impfungen kann es zu schweren allergischen Reaktionen kommen – wie bei anderen Impfstoffen auch. Darüber hinaus sind aus den klinischen Studien sowie aus der Überwachung der über 100 Mio. in den USA, Großbritannien und der EU verabreichten Impfungen keine weiteren schweren Nebenwirkungen bekannt, die ursächlich von der Impfung ausgelöst werden.

- Die Impfstoffe schützen effektiv vor einer schweren COVID-19 Erkrankung! In den Zulassungsstudien und den nachfolgenden klinischen Beobachtungsstudien wurden durch alle vier Impfstoffe schwere COVID-19 Erkrankungen nahezu komplett verhindert. Darüber hinaus werden symptomatische COVID-19 Erkrankungen mit hoher Effektivität reduziert – bei BioNTech/ Pfizer mit ca. 95%, bei Moderna

mit ca. 94%, bei AstraZeneca mit ca. 80% und bei Janssen/Johnson&Johnson mit ca. 85% (es genügt bereits eine Dosis).

- Die Impfung ist auch gegenüber den bisher bekannten Virusvarianten wirksam! Bei der zuerst in Großbritannien aufgetretenen Variante (B.1.1.7) ist keine wesentliche Verringerung der Effektivität zu erwarten. Bei den zuerst in Südafrika (B.1.351) bzw. in Brasilien (P.1) aufgetretenen Varianten ist die Effektivität der Impfungen geringer, sie sind aber nicht wirkungslos und schützen wahrscheinlich immer noch vor einer schweren COVID-19 Erkrankung.

- Alle vier Impfstoffe lösen bei nahezu jedem Geimpften eine schützende Immunantwort aus. Durch diesen Immunschutz wird selbst bei einer Ansteckung die Vermehrung des Virus stark reduziert. Somit sind die Geimpften geschützt und das persönliche Risiko, schwer an COVID 19 zu erkranken, wird auf ein Minimum reduziert. Zusätzlich wird durch die Verhinderung von Erkrankungen und durch die Reduktion der Virusvermehrung auch eine Weitergabe des Virus stark vermindert. Auch dies ist wichtig, da momentan nicht alle MitbürgerInnen wie Schwangere oder Kinder geimpft werden können.



Mehr Informationen & Impfanmeldung:
www.oesterreich-impft.at/impfanmeldung



Das war der Winter



in Niederösterreichs



Alten- & Pflegeheimen





Aufkochen

Alte Rezepte und Geschichten über das Leben im östlichen Weinviertel

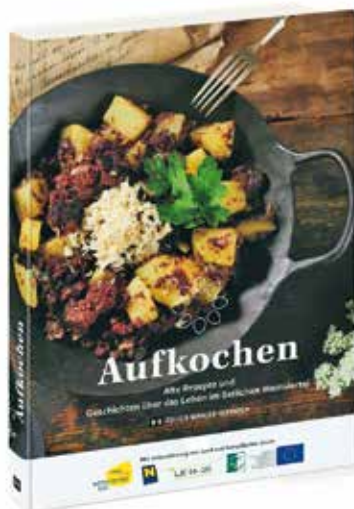
Das Ursprüngliche erhalten und leben – das ist ein Trend, der auch im Weinviertel längst spürbar ist. Typische, alte Weinviertler Gerichte sind ein wichtiger Bestandteil der regionalen Identität. Das neue Buch „Aufkochen“ widmet sich den Weinviertler Gerichten und ihren Geschichten, macht diese für alle zugänglich und bewahrt sie für jüngere Generationen. Das Besondere: Es entstand unter Mitwirken von Bewohnerinnen und Bewohnern in Weinviertler Pflegeeinrichtungen.



„Wir wollten uns mit regionalen Produkten aus dem Weinviertel auseinandersetzen und wie sie einst zu typischen Weinviertler Gerichten verarbeitet wurden. Das mussten die alten und sehr alten Menschen wissen, die noch am Leben sind und von Früher erzählen konnten“, erzählt DI Christine FILIPP, Geschäftsführerin der LEADER Region Weinviertel Ost. Bewahren, was sonst verloren geht. So wurden Gesprächsrunden mit Seniorinnen und Senioren in den Pflegeheimen Mistelbach, Poysdorf, Wolkersdorf und Zistersdorf vereinbart. Sie freuten sich sehr darüber, dass ihr altes Wissen gefragt war und teilten ihre Erinnerungen gewürzt mit Geschichten – Erinnerungen an die Region in vergangenen

Jahrzehnten. Ohne unsere Bewohnerinnen und Bewohner gäbe es dieses besondere Buch also gar nicht! Erst ihre Erzählungen ließen die Idee für das Buch entstehen und reifen. Ihnen und dem Betreuungspersonal in den vier Weinviertler Heimen, das sehr unterstützend wirkte, gilt ein besonderer Dank. Die Weinviertler Seminarbäuerinnen haben die Rezepte anschließend aufbereitet und nachgekocht. Das fachliche Know-how für das Buch lieferte der Historiker Wolfgang Galler.

Was aber wurde damals in den bäuerlichen Familien des Weinviertels gekocht und wie lebten die Menschen? Eingebrennte Fisolen



Rezeptfotos: © Edition Winkler-Hermaden

(weiße Bohnen), dazu süße Wuchteln (Buchteln) mit Marmelade, entpuppte sich als der Klassiker – davon erzählten Bewohnerinnen in allen vier Pflegeheimen! Nachkochen daher sehr empfohlen!

Das Kochverhalten zur damaligen Zeit war sehr an den Jahreskreis und an Traditionen gebunden. Fisolen gab es dann, wenn sie reif waren und geerntet werden konnten – nicht das ganze Jahr hindurch im Supermarkt. „Groß aufgekocht“, wie eine alte Redensart sagt, wurde nur zu traditionellen, besonderen Festen, denn die Menschen in der Region waren arm. Fleisch wurde im Alltag wenig gegessen, eher verkauft, da das Geld gebraucht wurde.

Was die Zeit noch prägte, waren Sprüche und Redewendungen, um sich so manches zu merken. Unsere Bewohnerinnen haben viele bis heute in Erinnerung behalten:

- * Kornfelder blühen, Nordostwind bläst, kommt Korn ins Land.
- * Nach dem Kochbuch kocht die Frau, nimmt die Mengen ganz genau (noch meine eigene Großmutter, geboren 1913, kochte völlig ohne Kochbuch und Mengenangaben – sie wusste, ohne abzuwiegen, wann zB genug Mehl im Teig war).
- * 3 Stunden backt der Gugelhupf drin, hält er's aus, ist's gut für ihn. Hält er's nicht aus, ist er hin.

Sprüche, sie sind ein Überbleibsel aus einer alten Zeit, als Wissen oftmals noch in Geschichten und Erzählungen mündlich weitergegeben wurde, nicht durch Bücher oder Internet, lesen und schreiben (1774 wurde durch Maria Theresia die allgemeine Schulpflicht eingeführt).

In den Erzählungen unserer Bewohnerinnen, aufbereitet mit geschichtlichem Wissen, zeigte sich der Weinviertler Kontext und wurde spürbar. „Saurer Hund“ zB – was dahinter steckt, erschloss sich erst durch die Erzählungen der alten Leute. Jetzt sind Sie neugierig geworden?

Es ist ein außergewöhnliches (Geschenk)Buch entstanden, erschienen in der Edition Winkler-Hermaden, mit finanzieller Unterstützung des Landes Niederösterreich und der Europäischen Union.

Der Band gliedert sich in drei Abschnitte und beinhaltet eine Vielzahl von großartig bebilderten Rezepten.

Essen im Jahresverlauf: Ob Neujahr, Fasching, Ostern, Kirtag oder Advent, typische Gerichte zu allen Jahreszeiten werden vorgestellt.

Essen im Lebenskreis: Dieser Abschnitt enthält traditionelle Gerichte zu Geburt und Taufe, Geburtstag und Namenstag, Hochzeit sowie Begräbnis und Leichenschmaus.

Essen im Alltag: Hier werden regionale Gerichte zu Gemüse und Kräuter, Obst, Nutztieren/ Schlachten, Jagd und Fischerei, Getreide bzw. Korn und Brot, Erdäpfel, Zucker und Honig sowie Wein dokumentiert.

Zu jedem Abschnitt gibt es viele historische und volkskundliche Informationen zu den Brauchtümern im östlichen Weinviertel von Wolfgang Galler.

Das Weinviertler Kochbuch „Aufkochen“ ist ein einzigartiges Geschenk. Rezepte, Traditionen und Bräuche werden vor dem Vergessen bewahrt.



Die Rezepte unserer Bewohnerinnen wurden mit Seminarbäuerinnen in den Heimen nachgekocht.



Bewohnerinnen aus vier Heimen im Weinviertel – Mistelbach, Poysdorf, Wolkersdorf und Zistersdorf – wirkten mit ihren Erinnerungen, Geschichten und Rezepten an der Entstehung des Buches mit.



Alle Personenfotos: © LEADER Region Weinviertel Ost / Fotostudio Semrad

Jahrhundertmenschen

in Niederösterreichs Pflegeheimen (Teil 9)



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.



Hermine Kuszalik (geborene Luksch) wurde am 4. Dezember 1919 in Frainspitz in Südmähren geboren. Sie war 19 Jahre alt, als der 2. Weltkrieg begann. Nach Kriegsende wurden die Beneš-Dekrete erlassen – da Tausende Tschechen durch den NS-Terror umgekommen waren, wurden alle „Personen deutscher oder ungarischer Nationalität“ ausgewiesen und teilweise vollständig enteignet. Der tschechische Hass gegen Sudetendeutsche und Ungarn führte teilweise zu einer Lynchjustiz. Die Familie flüchtete nach Bayern. In Deutschland und Österreich bauten sie sich ein neues Leben auf.

„Ich wurde als sechstes und letztes Kind von Leopoldine und Julius Luksch am 4. Dezember 1919 in Frainspitz in Südmähren am Gutshof meiner Eltern geboren. Ich hatte eine wunderbare Kindheit und wuchs behütet und ohne Sorgen auf. Mitarbeit am Hof war für uns Kinder jedoch Pflicht – um zu lernen, wie anstrengend und aufwändig verschiedene Arbeiten sind“, erinnert sich Hermine Kuszalik an ihre Kindheit zurück.

Sie wuchs deutschsprachig auf und beherrschte ebenso die tschechische Sprache. In Frainspitz besuchte sie die Volksschule, danach 3 Jahre Hauptschule in Wostitz. Wostitz, so erzählt sie, ist auch der Geburtsort des ehemaligen Landeshauptmannes von Niederösterreich Siegfried Ludwig (1981-1992). Die 4. Klasse Hauptschule absolvierte Hermine Kuszalik dann in Brünn, wo sie bis zu ihrem 20. Lebensjahr blieb. Nur in den Schulferien kam sie nach Hause. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Erzieherin. Diese erstreckte sich über eine dreiklassige Frauenfachschule in Brünn. Ein Jahr absolvierte sie außerdem in einer sozialen Anstalt für Kindererziehung und Kinderpflege. „Der Vater meiner Lehrerin war Arzt und führte uns in die Gesundheitslehre und Anatomie des Menschen ein. Mein Studium wurde leider unterbrochen, da die Schule aufgelassen wurde und nach Nordmähren übersiedelte. Als ich 19 wurde begann der 2. Weltkrieg.“

Die Eltern von Hermine Kuszalik, Leopoldine und Julius Luksch, besaßen ein großes Landgut und holten ihre Tochter während des Krieges zurück auf den Hof in den landwirtschaftlichen Betrieb, da die Arbeiter eingerückt waren.

Eine traurige Zeit waren die sieben Monate im Arbeitslager in Mikulov, deutsch Nikolsburg,

eingesperrt in Baracken und von großem Hunger gequält. Dort hat Hermine Kuszalik ihre Handarbeitslehrerin wieder getroffen.

Unter großer Aufregung habe sie nach Kriegsende den Brillantschmuck über die „Russen Brücke“ geschmuggelt und somit das Familienerbe gesichert.

„Als in Tschechien nach Kriegsende die Beneš-Dekrete erlassen wurden, mussten wir Hab und Gut zurücklassen und flüchten - mit zwei Traktorenanhängern, ich auf meinem Motorrad, einer Svedka mit Handschaltung. Einmal stürzte ich schlimm und verletzte mich dabei im Gesicht und am Knie schwer. Zuerst dachte ich, von einem Schuss getroffen worden zu sein, doch die Gabel meiner Maschine war gebrochen. Mein Vater ist auf der Flucht gestorben.

Über Furth am Walde im Viehwagen und ausgehungert, kamen wir schließlich am 1. Mai 1946 in Dillingen an der Donau an, einer großen Kreisstadt in Bayern.

Meine Mutter und drei meiner Geschwister blieben in Deutschland, wir anderen 3 zogen später weiter nach Österreich“, erzählt Hermine Kuszalik über sehr schwierige Jahre in ihrem Leben. In Bayern wurde sie als private Erzieherin dreier Geschwisterkinder engagiert. Ihr damaliger Arbeitgeber besaß ein Hotel, Gärten, Wiesen – Alm genannt – und eine Bierbrauerei: „Dadurch kam ich auch in den Genuss Bier zu trinken“.

Als sie nach Wien zog, gab sie 1951 eine Annonce bezüglich einer Anstellung in der Kronen Zeitung auf und wurde daraufhin in den Justizpalast eingeladen. Sie sprach beim obersten General der vier Mächte und seiner Frau vor. Prompt erhielt sie aufgrund ihrer



guten Bildung und ihrer gepflegten, adretten Erscheinung eine Anstellung im Haushalt. Später war sie auch als Dreherin beschäftigt. „Ich wollte mich immer verbessern“.

„In den 1950er Jahren lernte ich Johannes Kuszalik kennen, 1958 haben wir in Wien, in der Hietzinger Kirche geheiratet und schon bald wurden wir stolze Eltern, im Juli 1960 kam unsere Tochter Karin zur Welt. Mein Mann, Johannes starb 1967 nach einer Herzoperation. Mein Kind musste ich alleine aufziehen. Ich fand Arbeit bei den Hammerbrotwerken in Wien Floridsdorf im Schichtbetrieb. 1994 bin ich mit meiner ganzen Familie nach Nappersdorf gezogen. 2000 kehrte ich wieder zurück nach Wien.“

Hermine Kuszalik erlebte in ihren 101 Jahren auch einige Währungsumstellungen: von Heller und Kronen, Mark und Pfennig, Schilling und Groschen auf Euro und Cent.

„Die Jahre vergingen und meine Enkelkinder kamen zur Welt: Roman, Stefan und Philip. Ich sah sie aufwachsen und war immer hilfreich für sie da. Und schließlich wurde Tim, mein Urkel geboren – mein neues Glück“, Hermine Kuszaliks Augen strahlen, wenn sie über die

Kinder in ihrem Leben spricht.

Ihr Leben war auch von Musik, Sport und Tanz begleitet. Ihre Herkunftsfamilie war sehr musikalisch und traf sich des öfter zur gemeinsamen Hausmusik. Auch Hauskonzerte wurden veranstaltet und das gesammelte Geld für karitative Zwecke gespendet. Mit fünf Jahren hat Hermine zu musizieren begonnen, mit sechs spielte sie mit ihrer Schwester vierhändig am Klavier und auch Gitarre spielte sie. Heute spielt sie noch am Akkordeon und der Melodica. Als Kind war Hermine auch Mitglied in einem Turnverein, sie war immer sehr sportlich. Bis heute interessiert sie sich für Sportübertragungen im Fernsehen. Ihre größte Leidenschaft aber war das Tanzen. Ihre Tochter gab ihr später den Namen „Tanzbein-Omi“.

Wie sie so alt geworden ist? „Sich bewegen, körperlich in Schwung bleiben, sich geistig fit halten, vielseitige Interessen haben und positiv Denken!“, meint die 101-Jährige lachend. Tochter Karin würde ihre Mutter so beschreiben: konsequent mit eisernem Willen und Durchsetzungsvermögen. Sie hat für die Familie alles gegeben.

Seit Mai 2016 lebt Hermine Kuszalik im Pflege- und Betreuungszentrum Hollabrunn. Die Besuche ihrer Tochter Karin sind wichtige und willkommene Momente für die im Herzen jung gebliebene Seniorin. „Ich bin hier im Pflege- und Betreuungszentrum Hollabrunn gut eingelebt. Bei Festen tanze ich gerne mit und verspüre einen Drang mich zu bewegen“, erzählt die rüstige 100-Jährige zufrieden.



Die glücklichen Eltern – Hermine und Johannes Kuszalik – mit ihrer Tochter Karin.



Hermine Kuszalik mit 90 aktiv auf dem Golfplatz. Ihre Leitsätze im Leben: „Von nix kommt nichts“, „Wenn man fällt aufstehen und weitermachen“ - und „Man soll sich auch selber etwas Gutes tun“.



Marijas Kindheitstraum ...

... später einmal mit alten Menschen zu arbeiten



Marija Nakic, Koordinatorin für Beschäftigungen und Aktivität im Stephansheim Horn wusste schon als Kind, dass sie einmal in der Altenpflege arbeiten möchte.

Marija Nakic hatte schon immer den Wunsch, einmal in der Altenpflege zu arbeiten. Sie wurde von ihrer Großmutter großgezogen und hat es immer genossen, sich zu ihr und ihren Freundinnen zu setzen und deren Gesprächen zu lauschen. „Es hat mich so fasziniert wie sie über die alten Zeiten geredet haben und ich wusste, ich möchte später einmal mit älteren Menschen arbeiten“, erzählt Marija.

Kulturvielfalt.

Marija erzählt von ihrem Herkunftsland Bosnien-Herzegowina. Da es dort nur in größeren Städten Pflegeheime gibt, kümmert sich die gesamte Familie um ältere Familienmitglieder. Und um Menschen, die keine Familie mehr haben, kümmert sich das ganze Dorf. „Das hat mich als Kind schon sehr beeindruckt“, so Marija.

Als Marija klein war, begleitete sie ihre Mutter und Großmutter zu den Nachbarn, wenn diese die Unterstützung brauchten. „Manchmal wurde ich auch alleine hingeschickt und da habe ich mich immer gerne länger hingesezt und mit ihnen geplaudert.“ Die Dankbarkeit, die ihr damals entgegnet wurde, hat ihren beruflichen Weg geprägt. Die Freude an den simplen Dingen des Lebens sowie die Denkweisen und Haltungen ihrer älteren Mitmenschen haben Marija schon immer fasziniert. Was ihren Beruf ausmacht, erzählt Marija, das ist, eine Stütze zu sein für jene, die ihren letzten Weg bestreiten, und diesen so schön wie möglich zu gestalten. Dabei gibt sie immer ihr Bestes. Mit Verständnis, einem Lächeln und stets einem offenen Ohr möchte Marija für die Bewohner*innen da sein.

Koordinatorin für Aktivität und Beschäftigung. Nachdem sie ihre 3 Kinder großgezogen hat, begann Marija mit 35 Jahren die Ausbildung zur Fachsozialbetreuerin und absolvierte anschließend das Diplom zur Sozialbetreuerin für Altenarbeit. Am Ende ihrer Ausbildung begann sie im gleichen Jahr als Pflegeassistentin im Stephansheim, das sie bereits aus einem ihrer Praktika kannte.

„Und dann ist die Stelle für den KAB-Dienst ausgeschrieben gewesen – als Koordinatorin für Beschäftigungen und Aktivität für die Bewohnerinnen und Bewohner. Und ich wusste sofort: das will ich machen!“, erzählt Marija. Diese Aufgabe meistert sie nun seit 3 Jahren mit Bravour. Als KAB- Betreuerin kümmert sich Marija um Aktivitäten wie Gedächtnistrainings, Malstunden, Erinnerungsrunden, gemeinsames Kochen und Backen oder Spaziergänge mit und für die Bewohner*innen. Zusätzlich werden auch individuelle Programme geplant, um Bewohner*innen in herausfordernden Zeiten besonders unterstützen zu können. Sobald es wieder möglich ist, freut sich Marija schon darauf wieder Feste, wie Geburtstags-, Sommer oder Winterfeste planen zu können.

Nächste Schritte.

Marija möchte sich gerne auf die Arbeit mit demenzkranken Menschen spezialisieren. Sie hat bereits die Validationsausbildung nach Naomi Feil abgeschlossen, die speziell für Menschen ab 80 Jahren mit späteinsetzender Alzheimer-Demenz entwickelt wurde. Ihr Wunsch ist im Stephansheim Validation für Gruppen anzubieten.

Aber auch in Bezug auf ihre Tätigkeiten als KAB, hat sie bereits ein paar Ideen und Pläne mit ihren KAB-Kolleginnen, die sie gerne umsetzen möchten. „Aber das sollte man alles langsam angehen, denn natürlich gibt es immer Verbesserungen. Zum Beispiel anhand der seit einiger Zeit implementierten Mäeutik, sehe ich das als große Chance, meinen Weg weiter zu verfolgen den Bewohner*innen die Zeit im Stephansheim so angenehm wie möglich zu machen. Denn bei der Mäeutik geht es darum, aus der Biographiearbeit, so viel wie möglich in die Pflege und Betreuung zu implementieren, damit sie bestimmte Gewohnheiten beibehalten können, Kontakte pflegen, Hobbies (Gartenarbeit, Lesen, Gesellschaftsspiele spielen, usw.) nachgehen können etc.“, erzählt sie strahlend.

Nistkästen für das Pflegezentrum Yspertal

Herr Özelt ist über 90 Jahre alt und hat immer ein Lachen im Gesicht. Er spielt gerne Karten, hilft beim Ausschneiden verschiedener Bastelarbeiten und ist grundsätzlich sehr interessiert und immer hilfsbereit. Will man bei Herrn Özelt aber auch die Augen zum Strahlen bringen, dann sollte man ihm Holz zum Bearbeiten anbieten.



Herr Özelt hat als Zimmermann gearbeitet. Er sagt: „Der Stiegenbau war meine Spezialisierung und wenn du irgendetwas brauchst, ich helfe dir gerne.“ In der Pension hat er dann auch sehr gerne Futterhäuschen und Nistkästen für die Vögel gebaut.

Basierend auf dieser Biografie besorgte das Pflegezentrum Yspertal für Herrn Özelt einige Bausätze für Nistkästen. Viel Anleitung zur Ausführung brauchte er nicht, nur das richtige Werkzeug war gefragt. Mit viel Freude und Geschick ging er ans Werk und es beteiligte sich auch gleich ein weiterer Bewohner.

Die fertigen Werkstücke können sich wirklich sehen lassen. Die Nistkästen wurden im Eingangsbereich des Hauses auf einen Baum montiert und natürlich hoffen alle, dass schon bald ein paar Vogelpärchen einziehen.

Osterschmuck für den Pottendorfer Kreis- verkehr

Der Kreisverkehr in Pottendorf wird um die Osterzeit mit großen Holzostereiern und Holzosterhasen dekoriert. Für deren kreative Gestaltung wurde von der Gemeinde u.a. das NÖ Pflege- und Betreuungszentrum eingeladen.



Collage – BewohnerInnen und MitarbeiterInnen des Pflege- und Betreuungszentrums Pottendorf beim Bemalen der Ostereier

BewohnerInnen und MitarbeiterInnen gestalteten vier der großen Holzostereier.

Karin Markovics, die Managerin für Ehrenamt und Alltagsbegleitung, und die ehrenamtliche Mitarbeiterin Maria Hoffmann bemalten antigengetestet gemeinsam mit den BewohnerInnen und den MitarbeiterInnen die Ostereier. Trotz Schutzmasken, Schutzkleidung und notwendigem Abstand wurde mit viel Eifer und Kreativität gearbeitet - das Resultat kann sich sehen lassen!

Die bunte Osterdekoration im Kreisverkehr Pottendorf ist ein wunderschönes Beispiel für ein gelungenes Miteinander in schwierigen Zeiten.



Danke!

An das Team im SeneCura Sozialzentrum Pöchlarn

Sehr geehrte Frau Dir. Blum,

mein Vater war vom 17. September bis 3. Oktober 2020 in der SeneCura Pöchlarn im 4. Stock untergebracht und ist am 3. Oktober verstorben. Ich finde erst jetzt Zeit, diese Zeilen an Sie zu richten.

Meine Mutter und ich wollen uns bei Ihrem Team für die gute und sehr herzliche Betreuung meines Vaters in seinen letzten Tagen bedanken. Auch uns Angehörigen ist man immer mit großer Empathie und Hilfsbereitschaft begegnet, was angesichts der hohen Arbeitsbelastung ihrer Mitarbeiterinnen keineswegs selbstverständlich ist. Für uns Angehörige war es sehr tröstlich zu sehen, wie gut und nett mein Vater bis zuletzt behandelt wurde. Wir hatten immer das Gefühl, alle tun ihr Bestmögliches, um ihm und uns die Situation so angenehm wie möglich zu machen. Dabei engagieren sich ihre Mitarbeiterinnen über das Notwendige hinaus und leisten wirklich Großartiges! Dafür gebührt ihnen unser Respekt und Dank!

Mit freundlichen Grüßen!

.....
Der Test eines Menschen besteht darin, wie er sich gegenüber den Alten verhält. Es ist einfach, Kinder zu lieben. Selbst Tyrannen und Diktatoren schmücken sich mit ihrer Zuneigung zu Kindern. Aber die Aufmerksamkeit und Fürsorge für alte Menschen, die Unheilbaren, die Hilflosen, sind die wirkliche Goldgrube einer Kultur.

Roberts (1996)

Du bist nie zu alt, um glücklich zu sein



Was Glück für mich bedeutet

Es gibt für mich nichts Schöneres, als anderen Menschen Freude zu machen. Da ich für mein Leben gerne stricke, machte es mir schon immer Spaß für meine Kinder und auch für viele Freunde zu stricken. Da ich jetzt im Pflegeheim bin, stricke ich für unsere Pflegerinnen und Pfleger. Es bereitet mir Freude, wenn sie sich dann über meine Stricksachen freuen. Schon voriges Jahr habe ich für unseren Pfleger Adrian eine Winterhaube gemacht, die er heute noch trägt, wenn er im Dienst ist. Das schönste Geschenk für mich ist, wenn ich wieder neue Wolle zum Stricken bekomme. Ich kann es in der Früh kaum erwarten, dass ich aufstehen kann, um mich wieder an die Arbeit zu machen. Unser Seniorenbetreuer Johannes unterstützt mich, wenn ich nicht mehr weiter weiß. Ich bin auch immer gerne bei der Kreativrunde dabei, wenn wir etwas mit Wolle basteln. Mein größter Wunsch ist es, dass meine Hände noch lange so gelenkig bleiben und ich bei uns im Pflegeheim noch vielen Menschen Freude mit meinen Stricksachen bereiten kann.

Brunhilde Weiss, 81 Jahre
Pflegezentrum St. Pölten-Pottenbrunn

Besuchen Sie die
ARGE NÖ Heime
auch auf Facebook!



Dr. Dale E. Bredezen

DIE ALZHEIMER REVOLUTION

Das erste Programm,
um Demenz vorzubeugen
und zu heilen

mvgverlag

Buchtipps:

Die Alzheimer- Revolution

Das erste Programm,
um Demenz vorzubeu-
gen und zu heilen

von Dr. Dale E. Bredezen

Dr. med. Dale E. Bredezen 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 Bredezen-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 Bredezen 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 Alzheimerstypen, 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.

Bredezen 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



Am 15. April startet das Weinviertler Museumsdorf Niedersulz frühlingshaft in die Saison. Die Sonderausstellung „Schlafzimmerbilder - Zeugnisse populärer Frömmigkeit“ kann ab 18. April 2021 im Pfarrhof-Saal am Dorfplatz besichtigt werden. Gezeigt werden Bilder im sog. Handtuchformat, die jahrzehntelang über den Ehebetten die Schlafzimmerwände zierten. www.museumsdorf.at

Cartoon

von Gregor Herzog



Aus Omas Küche: Neun-Kräuter-Suppe

Zutaten:

Bockshornkleesamen

Zwiebel

Butterschmalz

Kartoffeln

Kümmel

Salz

Schlagobers oder Crème

fraiche

Basiskräuter zur Auswahl:

Brennnessel

Gundelrebe

Spitzwegerich

Gänseblümchen

Löwenzahn

Vogelmiere

Scharbockskraut vor der Blüte

Bärlauch

Giersch

Schafgarbe

Sauerampfer

*Schlüsselblumenblätter und
-blüten*

Veilchenblätter und -blüten

weißes Labkraut

weiße Taubnessel

weiße Melde

Brunnenkresse

Bachehrenpreis

Wenn die lange Zeit der Wintermonate sich dem Ende neigte und die Natur endlich wieder erwachte, dann feierten unsere keltischen und germanischen Vorfahren die Wiederauferstehung der Sonne und die Wiedergeburt der Natur. Fester Bestandteil dieses Frühlingsrituals war die Neun-Kräuter-Suppe aus den ersten frischen Pflanzen, die nach der langen Winterzeit Vitamine und Lebensenergie brachten. Die Zahl 9 gilt in allen Kulturen als heilig. Sie war der weiblichen Muttergöttin oder Mutter Erde geweiht, die das neue Leben bringt und schützt. Sie begegnet uns bei vielen rituellen und religiösen Handlungen und Inhalten, zB 9 oder gar 99 Kräuter für den Weihbuschen zu Maria Himmelfahrt, 9erlei Zutaten für die Rahnächterräucherungen etc.

Die grünen Blätter und Blüten der Wildpflanzen sind wahre Energiepakete und enthalten ein Vielfaches an Nährstoffen im Vergleich zu unseren Kulturpflanzen. Darüber hinaus haben gerade die ersten Frühlingskräuter besonders entschlackende und blutreinigende Wirkung.

Der Naturforscher Alexander von Humboldt schwor auf die entschlackende und erneuernde Wirkung der ersten Frühlingskräuter. Die Neun-Kräuter-Frühlingsuppe aß er mehrere Wochen lang. Einige der von ihm verwendeten Kräuter sind sogar überliefert: Gundelrebe,



Schafgarbe, Brunnenkresse, Spitzwegerich und Gänseblümchen.

Zubereitung

Für die Neun-Kräuter-Suppe 1,5 L Wasser mit Bockshornkleesamen (seit Jahrtausenden als traditionelles Heilmittel bekannt) zum Kochen bringen. 5 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen. Dieser würzige Sud wird verwendet, um die Frühlingskräutersuppe aufzugießen.

Nun wird in einem Topf die Zwiebel im Butterschmalz andünstet. Die Zwiebel wird im Topf solange sie noch kalt ist gesalzen. Dies sorgt für das typisch würzige Aroma. Kümmel zugeben. Mit dem Bockshornkleesud aufgießen die geschälten und klein geschnittenen Kartoffelwürfel zugeben und weich kochen. Nach ca. 10 Minuten werden die fein gehackten Frühlingskräuter beigefügt. Diese werden jetzt nur mehr für 3 bis 5 Minuten in der Suppe leicht geköchelt. Nun wird die Suppe püriert und das Schlagobers untergerührt. Kurz durchziehen lassen und mit frischen, bunten Frühlingsblüten anrichten und servieren.

Veranstaltungen

- Hybrid-Fachtagung Vertrauen . Zukunft . Weg
20. Mai 2021, Online
Alle Infos & Anmeldung unter www.fachtagung2021-lwh.at
- 3. Nationaler Aktionstag für pflegende Angehörige
13. September 2021
www.ig-pflege.at

Gundelrebe

Glechoma hederacea



Die Gundelrebe ist eines der am häufigsten anzutreffenden Wildkräuter in Mitteleuropa. Sie wächst vor allem auf nährstoffreichen, feuchten und lehmigen Standorten, häufig auf Brachland, in Gärten, auf Wiesen, an Wegrändern und in Hecken. Die Pflanze braucht reichlich Feuchtigkeit um gedeihen zu können und ist ein typischer Frühblüher. Bereits die alten Germanen nutzten das Kraut als Arzneipflanze. Auch Hildegard von Bingen und Kneipp erwähnten die Gundelrebe bereits in ihrem Werk als Heilkraut. Dort wurde sie für Leiden und Beschwerden im Hals-, Nasen- und Ohrenbereich eingesetzt. Die Gundelrebe ist reich an ätherischen Ölen, enthält Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Saponine, Vitamin C und Mineralstoffe (Kalium). Durch ihre schleimlösenden Inhaltsstoffe wird die Gundelrebe als Gurgellösung bei Problemen im Rachenbereich eingesetzt, wirkt aber auch bei Schnupfen sowie Blasen- und Nierenproblemen harntreibend. Sie ist entzündungshemmend, antibakteriell, antioxidativ und stoffwechselfördernd. Und nicht zuletzt verbirgt sich im Namen Gundermann ein Hinweis, wofür Gundermann in der Vergangenheit gebraucht wurde. Der Begriff Gund stammt aus dem Althochdeutschen und wird mit Beule oder Eiter gleichgesetzt – Gundermann ein Kraut gegen Entzündungen und Abszesse. Bei äußerlichen Beschwerden, wie z.B. Ekzeme oder Gicht kann man die Gundelrebe als alleiniges Kraut oder als Zutat für ein Kräuterbad nutzen. Hier kann pro Liter Wasser etwa eine Hand voll frisches Gundelrebenkraut verwendet werden. Was viele Menschen nicht wissen: die Gerbstoffe in der Gundelrebe binden neben Schwermetallen wie Blei auch Pestizide, die häufig von der ländlichen Bevölkerung eingeatmet werden, bzw. die man mit dem heutigen „modernen“ Obst isst. Gundermann bindet sie und leitet sie aus – Deshalb: Gundelrebe essen oder Tee trinken!

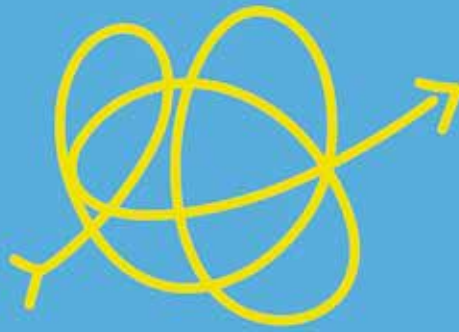
Sammelzeit: März bis Juni, während der Blütezeit

Gundelrebentee

Gundelrebentee wird als heißer Aufguss zubereitet. Dafür nimmt man etwa einen Teelöffel getrocknetes oder frisches Kraut (Blätter und Stängel) je Tasse, übergießt es mit kochendem Wasser und lässt es einige Minuten ziehen. Kommt die Pflanze bei Erkältungen zur Anwendung, kann ein Erkältungstee zusammen mit Schafgarbe und Lindenblüten zubereitet werden.

Kräutertopfen, Kräuterbutter & Frühjahrssalate

Die Gundelrebe gibt Gerichten dank ihres pikanteren, minzeähnlichen, leicht scharfen und bitteren Geschmacks eine interessante Note, die sich als Zutat für Kräuterbutter oder Kräuterquark gut macht. Verwendet werden die jungen Blätter und Blüten. Die Gundelrebe ist bei Wildkräuterliebhabern sehr begehrt und wird auch gerne mit der Knoblauchsrauke oder Löwenzahn in Wildkräutersalaten verarbeitet.



Hybrid-Fachtagung
EINLADUNG
Vertrauen . Zukunft . Weg

**ReferentInnen: Franz Kühmayer, Dr. Paul M. Zulehner,
Mag.a Christine Hackl, MSc, Tristan Horx,
Dr. Georg Fraberger, Felix Gottwald, MSc**
Moderation: Jürgen Winterleitner, B.Sc.

20. Mai 2021

Informationen zur Fachtagung und die Anmeldung
finden Sie auf unserer Website
www.fachtagung2021-lwh.at



NÖ Heime

www.noehome.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