

Stubat

Mit und für Senioren gestaltete Zeitung der Stadt Dornbirn
März 2009 / Nr. 58



Demenz

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Bestimmt ist Ihnen das auch schon einmal passiert: Sie haben etwas verlegt, ein Name fällt Ihnen nicht ein, oder Sie haben einfach etwas vergessen. Viele sagen, dass im Alter das Gedächtnis nachlässt. Das stimmt natürlich, aber es ist vielfach auch schon bei den Jüngeren so: was nicht im Computer steht, ist schon wieder vergessen. Ich kenne das aus eigener Erfahrung.

Etwas zu vergessen, ist keine Schande. Das passiert jedem und wahrscheinlich auch immer wieder. Bedenklich wird es erst, wenn man verwirrt ist und sich bei der Orientierung schwer tut.

Spätestens dann ist ärztliche Hilfe gefragt. Noch besser ist es allerdings, wenn man sich schon früher mit seiner Denkleistung beschäftigt. Vorbeugen ist besser als alles andere. So wie man etwas für die Beweglichkeit tun sollte (Lift ist Gift - Treppensteigen solange es geht) kann man auch das Erinnerungsvermögen verbessern.

Kopfrechnen können ohnehin nur noch die Älteren - das ist beispielsweise eine sehr gute Übung. Sie können aber auch die Geburtstage aller Kinder und Enkel in „Ihren Computer“ - das ist das Hirn - eintragen und regelmäßig abrufen. Solche Übungen verbessern die Denkleistung, sind jedoch keine Garantie, nicht an der sogenannten „Demenz“ zu erkranken.

Demenz ist das Thema dieser Ausgabe der Dornbirner Seniorenzeitung. „Verkalkt“ wurde früher, wenig sensibel, dazu gesagt. Es handelt sich dabei um eine Krankheit, die den Menschen in seiner Persönlichkeit und in seinem Wesen verändert. Wird die Erkrankung frühzeitig erkannt, kann der Verlauf mitunter verlangsamt werden.

Voraussetzung ist die richtige Diagnose, die nur dann gestellt werden kann, wenn der Patient zum Arzt geht. Der Hausarzt ist dabei die erste Anlaufstelle. Falsche Scheu und Scham sind fehl am Platz!

Sie finden in dieser Stubat eine Erklärung der Krankheit und mögliche Hilfen. So steht beispielsweise alle zwei Wochen ein Facharzt im „Treffpunkt an der Ach“ zur Verfügung. Es gibt aber auch Selbsthilfegruppen, welche den Pa-

tienten und deren Angehörigen begleitend zur Seite stehen. Gerade die pflegenden Angehörigen von Demenzerkrankten bedürfen besonderer Aufmerksamkeit.

Mit dieser Stubat wollten wir uns wieder einmal einem aktuellen Thema widmen. Die Krankheit Demenz ist etwas, das jeden auf die eine oder andere Art treffen kann. Wir haben während der Gespräche im Redaktionsteam festgestellt, dass zu wenig darüber bekannt ist. Diese Stubat soll dem entgegenwirken. Sie finden hier auch praktische Hilfestellung - beispielsweise, was Sie tun können, wenn Sie als pflegende Angehörige Unterstützung benötigen.

Selbstverständlich finden Sie auch die bekannten Rubriken wie das Rätsel, das Suchbild aber auch die Programme der Senioreneinrichtungen in dieser Stubat. Die Seniorentreffpunkte laden Sie herzlich ein, einmal vorbei zu kommen.

Ich wünsche Ihnen gute Gesundheit
und viel Spaß beim Lesen

Ralf Hämmerle

Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:

Amt der Stadt Dornbirn, Rathausplatz 2, 6850 Dornbirn.

Redaktion: Bruno Amann, Dr. Albert Bohle, MMag. Elisabeth Fink,

Helmut Fußenegger, Mag. Ralf Hämmerle, Dr. Helmut Lecher,

Mag. Werner Matt, Alexandra Pinter, Helga Platzgummer,

Mag. Annemarie Spirk.

Sekretariat: Ingrid Fleisch, Nicole Häfele (05572 / 306-3302)

Fotos: Stadtarchiv Dornbirn, Herbert Rohner, Walter Pertl, PGD,

Image Source, Fotolia, Alexandra Pinter, Mag. Ralf Hämmerle

Hersteller: Druckerei Sedlmayr, Dornbirn

Zuschriften an: Amt der Stadt Dornbirn, STUBAT,

Rathausplatz 2, 6850 Dornbirn.

Die Stubat gibt es auch im Internet unter <http://dornbirn.at>

Demenz - das schleichende Vergessen

Andreas Gruber

Mehr als 100.000 Menschen in Österreich sind von Demenz betroffen. Die Diagnose bedeutet für Betroffene und Angehörige gleichermaßen einen tiefen Einschnitt in ihr Leben. Die Psychosozialen Gesundheitsdienste Dornbirn richten in Zusammenarbeit mit den Gesundheitsbetrieben der Stadt Dornbirn eine Demenz-Sprechstunde ein.

Demenz - diese Diagnose löst sowohl bei Betroffenen als auch bei Angehörigen Angst und Furcht aus. Eine verständliche Reaktion, denn die Krankheit berührt den Menschen in seinem tiefsten Innern, in seiner Persönlichkeit und in seinem Wesen. Sie löscht Schritt für Schritt die Vergangenheit, zerstört die Orientierung in der Gegenwart und nimmt die Zukunft.

Der Begriff Demenz bezeichnet einen Verfall der geistigen Leistungsfähigkeit. Man versteht darunter vor allem die Abnahme von Gedächtnisleistung und Denkvermögen.

Woran erkennt man, dass ein Mensch an einer Demenzerkrankung leidet? Die Symptome zeigen sich langsam und schleichend. Erste Anzeichen sind der Verlust von Orientierung und Gedächtnisstörungen. Anfänglich ist in erster Linie das Kurzzeitgedächtnis betroffen. Der oder die Erkrankte kann zum Beispiel nicht mehr das aktuelle Datum sagen oder weiß nicht, warum er/sie sich im Krankenhaus befindet. Diese Gedächtnislücken treten immer häufiger auf. Die Betroffenen vergessen Besuche von Angehörigen, sie vergessen, den Herd abzuschalten, oder dass sie bereits zu Mittag gegessen haben. Die Auffassungsgabe verlangsamt sich, wird ungenauer und lückenhafter. Das Erlernen bzw. Behalten neuer Inhalte fällt besonders schwer. Die Ausdrucksweise wird oft holpriger, einzelne Worte fallen ihnen nicht mehr ein. Das führt dazu, dass Hilfsbegriffe wie "Hast Du das Ding gesehen?" verwendet werden.

Langsamer Verlauf

Menschen, die an Demenz leiden, können diese Symptome zu Beginn noch gut überspielen. Grund

ist, dass sie sich ihrer Defizite bewusst sind und sich dafür schämen. Angehörige bemerken oft erst Monate oder Jahre später, dass „etwas nicht stimmt“.

Im weiteren Verlauf kommt es zu Sprachstörungen oder Sprachzerfall. Die Betroffenen können keine vollständigen Sätze mehr formulieren und sich dadurch immer schlechter mitteilen. In einem nächsten Schritt kommt es zu Erkennungsstörungen, was oft für Angehörige sehr bitter ist. Die Erkrankten wissen zwar, dass sie ein vertrautes Gesicht gegenüber haben, können aber nicht mehr zuordnen, wer es ist. Schließlich kommt es zu sogenannten „Praktischen Störungen“. Das heißt, ganz alltägliche Handlungen wie selbständiges Essen oder Trinken funktionieren nicht mehr.

Inkontinenz - die Unfähigkeit, Wasser und Stuhl zu halten - sowie nicht mehr laufen können, stellen das Ende der langen Symptomkette dar. Diese zunehmende Verschlechterung der einzelnen Krankheitszeichen geschieht über mehrere Jahre hinweg. Zu Beginn fallen sie oft gar nicht auf. Neben den bisher beschriebenen Auswirkungen kommt es häufig zu Verhaltensstörungen und



Wesensveränderungen. Das kann sich in grundlosem Nörgeln und Schimpfen, Unruhe, Misstrauen und Depressionen zeigen, aber auch in Form von Ängstlichkeit und Unsicherheit, Aggressivität, Schreien.

Durch eine frühzeitige Diagnose ist es bedingt möglich, den Verlauf der Erkrankung zu verlangsamen und durch entsprechende Information der Angehörigen und Betreuenden ein Zusammenleben mit dem Erkrankten und für den Erkrankten zu erleichtern.

Erster Ansprechpartner Hausarzt

Es gibt viele demenzverursachende Erkrankungen. Die am häufigsten auftretenden sind die Alzheimerdemenz, die gefäßbedingte Demenz (Verkalkung) sowie eine Kombination aus beiden Formen. Sobald erste irritierende Symptome auftauchen, sollten Sie sich daher nicht scheuen, mit Ihrem Hausarzt darüber zu sprechen. Eine medizinische Abklärung ist unbedingt notwendig, um herauszufinden, ob es sich um eine Demenz handelt oder eine Erkrankung, die ähnliche Beschwerden hervorrufen kann, wie etwa eine Depression. Verschiedene Testverfahren und medizinische Untersuchungen ermöglichen eine exakte Diagnose.

Alltagshilfen

Elisabeth Fink

Für viele pflegende Angehörige ist es eine Selbstverständlichkeit, dass sie die Pflege eines ihnen nahestehenden Menschen übernehmen. Wer je selbst einen Menschen gepflegt hat weiß, dass eine dauerhafte Pflege und Betreuung jedoch immer mit einer großen Belastung für die Pflegenden selbst verbunden ist. Eigene Bedürfnisse und Befindlichkeiten müssen vielfach zurück gestellt werden, besonders wenn die Betreuung und Pflege an einer einzigen Person hängt und niemand da ist, der Entlastung bietet.

Vor allem für solche Situationen wurde die Tagesbetreuung für ältere Menschen im „Treffpunkt an der Ach“ eingerichtet. Die Tagesbetreuung ist jeweils am Dienstag und Freitag und an einem Wo-

Demenzsprechstunde

Im März starten die psychosozialen Gesundheitsdienste Dornbirn zusammen mit den Gesundheitsbetrieben der Stadt Dornbirn im „Treffpunkt an der Ach“ eine Demenzsprechstunde, die vorerst alle 14 Tage am Nachmittag stattfindet. Hier können sich Betroffene, pflegende Angehörige und Betreuende informieren und erhalten von einem Facharzt eine individuelle, kostenlose Beratung.

Damit keine langen Wartezeiten entstehen, bitten wir um telefonische Anmeldung:

Psychosoziale Gesundheitsdienste

Tel. 05572/20110 (Mo-Fr von 9.00-12.00 Uhr)

Sie können sich aber auch telefonisch über Demenzerkrankungen informieren. Z.B. auch dann, wenn Sie bei einem Angehörigen eine demenzielle Erkrankung vermuten. Seit kurzem gibt es jeweils am Freitag, von 14.30-17.00 Uhr eine telefonische Demenzsprechstunde. Der auf Demenzerkrankungen spezialisierte Facharzt für Psychiatrie und Neurologie Dr. Reinhard Bacher gibt zu Fragen rund um das Thema Demenz und Alzheimer am Telefon unter der Nummer 05574/202-2900 Auskunft.

chenende pro Monat ganztags geöffnet.

Vielleicht geht es Ihnen wie vielen pflegenden Angehörigen. Sie haben Hemmungen oder bekommen Schuldgefühle, wenn Sie daran denken, dass Sie Ihren Vater oder Ihre Mutter in die Tagesbetreuung bringen würden. Vielleicht befürchten Sie, Ihre Mutter wäre unglücklich, wenn Sie an einen fremden Ort müsste. Oder Sie haben Sorge, dass ihr Vater schon zu verwirrt ist für eine Tagesbetreuung. Wenn es so ist, dann können wir Sie nur ermutigen, sich einmal ganz unverbindlich in der Tagesbetreuung zu informieren. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Tagesbetreuung geben Ihnen gerne über den Ablauf in der Tagesbetreuung Auskunft.

Stubat

Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass diesen Schritt noch niemand bereut hat, weder die pflegenden Angehörigen noch die Tagesgäste selbst. Eine einzige Beschwerde ist uns bisher zu Ohren gekommen: Eine Frau, die Stammgast in der Tagesbetreuung ist, beschwerte sich: „Ich komme so gerne hierher, aber es sind halt so wenige Männer in der Tagesbetreuung“. Besonders wenn man betreuungsbedürftig ist, nimmt der Kreis der Menschen, die man regelmäßig sieht, massiv ab. Die Tagesgäste freuen sich über die neuen Begegnungen, die hier möglich sind.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Tagesbetreuung nehmen die Tagesgäste nicht nur herzlich auf, sie sind auch fachlich ausgebildet, sodass sie mit den Tagesgästen, die unterschiedliche gesundheitliche Beschwerden haben, gut umgehen können. Sie sind aber auch für die Angehörigen gute Ansprechpartner. Die Betreuung und Pflege insbesondere von Menschen, die an Demenz erkrankt sind, wirft eine Menge Fragen zum Krankheitsbild und zum Umgang damit auf. Auch dazu bekommen Sie in der Tagesbetreuung entsprechende Hilfe und Informationen.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin zum Erstgespräch: Wir freuen uns über Ihren Anruf unter Tel. 05572/303-6020.

Finanzielle Unterstützung für pflegende Angehörige durch das Bundessozialamt

Sie pflegen seit mindestens einem Jahr überwiegend

- einen nahen Angehörigen mit einem Pflegegeld der Stufe 3-7 nach dem Bundespflegegeldgesetz oder
- einen nahen Angehörigen mit einer nachweislich demenziellen Erkrankung und mit einem Pflegegeld zumindest der Stufe 1 nach dem Bundespflegegeldgesetz

und Sie sind wegen Krankheit, Urlaub oder aus sonstigen wichtigen Gründen verhindert, diese Pflege selbst zu erbringen?

In diesem Fall bietet das Bundessozialamt finanzielle Unterstützung an, damit Sie sich durch eine professionelle oder private Ersatzpflege vertreten lassen können.

Höhe der finanziellen Unterstützung

- bei Pflegegeld der Stufe 1-3: EUR 1.200,-
- bei Pflegegeld der Stufe 4: EUR 1.400,-
- bei Pflegegeld der Stufe 5: EUR 1.600,-
- bei Pflegegeld der Stufe 6: EUR 2.000,-
- bei Pflegegeld der Stufe 7: EUR 2.200,-

Diese Beträge beziehen sich auf die Höchstzuwendung von 4 Wochen pro Kalenderjahr. Wird die Ersatzpflegekraft kürzer in Anspruch genommen, verringert sich die Unterstützung. Förderbar ist nur eine Ersatzpflege von mindestens einer Woche. Bei demenziell erkrankten Personen ist die Förderung bereits für eine Ersatzpflege von mindestens 4 Tagen möglich.

Einkommensgrenzen

Das monatliche Netto-Gesamteinkommen des pflegenden Angehörigen darf folgende Beträge nicht übersteigen:

- EUR 2.000,- bei Pflegegeldstufe 1-5
- EUR 2.500,- bei Pflegegeldstufe 6-7

Die Einkommensgrenze erhöht sich je unterhaltsberechtigten Angehörigen um EUR 400,-.

Der Antrag ist zu stellen beim Bundessozialamt, Reinstraße 32, Bregenz Tel. 05 99 88 (Österreichweit zum Ortstarif)



Hilfen zum Umgang mit verwirrten Menschen

- Stelle keine überhöhte Erwartung
- Sei anspruchslos gegenüber dem Dementen
- Spreche ihn von vorne an
- Kurze Sätze
- Rede langsam und deutlich
- Stelle nur eine Frage auf einmal
- Stelle keine „oder“ Fragen
- Benütze noch andere Hinweismöglichkeiten
- Es gibt noch andere Kommunikationsmittel, außer sprechen
- Beharre auf nichts!
- Informiere, bevor du etwas tust
- Singe viel mit den Dementen
- Geh' häufig spazieren

Projekt TANDEM

Angelika Pfitscher

Die Betreuung und Pflege von demenzerkrankten Menschen erfordert spezifisches Wissen und ein hohes Maß an psychischer Belastbarkeit. Veränderungen im Verhalten der Erkrankten können Angehörige verunsichern und oft auch ratlos machen. In vielen Fällen wird eine Betreuung rund um die Uhr nötig. Diese anspruchsvolle Aufgabe lässt Angehörige oder Begleitpersonen oft an ihre eigenen Grenzen stoßen. Die Belastung für die ganze Familie kann manchmal bis ins Unerträgliche gehen. Durch das Unverständnis seitens anderer Familienmitglieder, Nachbarn und Freunde werden Betreuende und Pflegenden oft in die Isolation gedrängt.

Wenn sich diese Personen dann auch noch zurückziehen, bleiben die Hauptpflegepersonen mit ihren Problemen alleine.

Fachliche Begleitung und Unterstützung finden Angehörige oder Begleitpersonen von Menschen mit einer Demenzerkrankung seit drei Jahren durch das Projekt TANDEM. Das Konzept ist speziell auf die Bedürfnisse der betreuenden und pflegenden Angehörigen zugeschnitten.

In Kleingruppen mit maximal 5 Teilnehmenden werden verschiedene Themenkreise angesprochen. Bei diesen Treffen geht es um Vermittlung von Hintergrundwissen über Demenzerkrankung und individuelle Situationsbesprechungen. Somit können alltägliche Stresssituationen durch Bearbeitung an konkreten Beispielen entschärft werden.

Die Gruppen - es kann auch eine gesamte Fami-

lie sein - treffen sich drei Mal für zwei Stunden in einem Zeitraum von ca. drei Monaten. Begleitet werden die TANDEM Gruppen von einer für diese Themen qualifizierten Person. Die Begleiter sind aus einem Pflege - oder Sozialberuf, zudem für den Umgang mit demenzerkrankten Menschen spezifisch ausgebildet und haben entsprechende praktische Erfahrung.

Die Treffen werden nach Absprache in Dornbirn organisiert.

Der Austausch von persönlichen Erfahrungen hilft den TeilnehmerInnen in ihrer Situation weiter und eröffnet ihnen oft völlig neue Sichtweisen. Das Gefühl mit den Problemen nicht alleine zu sein, tröstet und stärkt.

Mit dem Projekt TANDEM bekommen Angehörige oder Begleitpersonen von demenzerkrankten Menschen rasche, konkrete und praxisnahe Unterstützung. Für die Teilnehmer/innen fallen keine Kurskosten an. Diese werden von der Vorarlberger Landesregierung übernommen.

Sind Sie betroffen und haben Interesse an einer Kleingruppe?

Dann nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

Information

DGKS Angelika Pfitscher, Bildungshaus Batschuns, Kapf 1, 6832 Zwischenwasser, Tel. 05522-44290, Mobil 0664-3813047, angelika.pfitscher@bhba.at, www.bildungshaus-batschuns.at

Ich habe Alzheimer

Auszüge aus dem Buch: „Ich habe Alzheimer. Wie die Krankheit sich anfühlt“ von Stella Braam. Stella Braam hat dieses Buch über seine Krankheit zusammen mit ihrem Vater René van Neer geschrieben.

Ich habe Alzheimer

Wie die Krankheit sich anfühlt

Die Krankheit verläuft schleichend, so langsam, dass man sie anfangs nicht wahrnimmt. Erst im Nachhinein erkennt man die Signale. Es ist im Jahr 2003, René kommt zu Besuch. Er ist erleichtert, dass ich ihn zum Bahnhof begleite. „Es wird immer schwieriger, den Weg zu finden“, sagt er.

Ein Jahr später schwört er auf Notizzettel. Aber wer tut das nicht? Irgendwann im Laufe des Jahres 2005 bleibt der Umschlag vom Finanzamt zwischen alten Zeitungen liegen. Im September schreibt er dem Finanzamt einen verzweifelten Brief mit der Bitte um Aufschub. Die Steuererklärung bereitet ihm Sorgen. Hat er sie nicht immer selbst mit größter Sorgfalt erstellt, den Taschenrechner im Anschlag? Jetzt versteht er die Zahlen und Begriffe nicht mehr. Außerdem findet er nichts mehr, keinen Kontoauszug, keine Rechnung, nichts. „Wie sieht meine Finanzsituation aus? Habe ich Zahlungsaufschub bekommen? Jederzeit kann der Gerichtsvollzieher vor der Tür stehen.“



Stubat

Die Tiefkühlgerichte verderben im Kühlschrank. Seine Haushaltshilfe Marion ist verärgert: „Mensch, René, hast du wieder Essen stehen lassen? Pass doch endlich einmal auf!“

„Es ist Alzheimer“, erkläre ich Marion. Sie zuckt mit den Schultern. „Alzheimer? Unsinn. Das ist einfach eine Sache des Willens.“

René schämt sich für seine Vergesslichkeit. Er flüchtet sich in Ausreden. „Wenn es heiß ist, habe ich keinen großen Hunger.“ Oder: „Ich esse doch lieber Brot“.

In Wirklichkeit versteht René nicht mehr, wie die Mikrowelle funktioniert. Was noch vor kurzem mit einem Handgriff zu bedienen war, ist zum unverständlichen Wirrwarr aus Zahlen und Schaltern geworden. Was früher eine selbstverständliche Abfolge von Handlungen war, erfordert äußerste Konzentration. Wasser in den Topf, gut. Aber wie weiter? Den Gasherd an? Aber wie? Mit Streichhölzern? Wo steht der lösliche Kaffee? Wie viele Löffel pro Tasse nimmt man?

„Es passieren seltsame Dinge. Manchmal werde ich frühmorgens wach, nicht in meinem Bett, sondern vollständig angezogen und in der Küche“, teilt René eines Mittags mit.

Er legt mir ans Herz, ihn auf keinen Fall morgens zu besuchen. Dann müsse er sich anziehen und das koste ihn immer mehr Zeit. Die Morgenstunden seien außerdem dafür reserviert Einkaufslisten zu schreiben. „Wenn du also nachmittags kommst, hätte ich genügend Zeit, eventuelle Fehler zu bereinigen.“ Fehler zu machen ist seine größte Angst.

Für René werden immer mehr Dinge zum Ärger. Wie kann er zum Beispiel einen Abfallsack zur Mülltonne seiner Wohnung schaffen, die sich irgendwo im Keller befinden muss?

Notizzettel sollen die Rettung sein. René schreibt den ganzen Tag über. Aber auch diese Zettel verliert er und wenn er sie doch wiederfindet, steht er vor einem Rätsel. „Arzt anrufen.“ Aber welchen Arzt und weshalb?

Mit einem schlechten Gedächtnis werde das Leben zum Kampf, sagt René: „Man hat nie Ruhe. Jeden Moment kann dem Gedächtnis etwas entfallen. Abends weiß man noch, dass man Besuch hatte. Aber wer war das? Hat man etwas verabredet? Hat man Notizen gemacht? Wo liegen die

dann? Man lebt in ständiger Unsicherheit.“ Und Chaos.

Bald kann René einen Werbeprospekt nicht mehr von einem Notarschreiben unterscheiden. Und deswegen hebt er alles auf.

Wir denken, dass René Alzheimer hat, aber stimmt das überhaupt? Er lässt sich bei einem Neurologen im Krankenhaus untersuchen. Kurz darauf kommt die Diagnose: Alzheimer, tatsächlich.

Wir fahren zu René, um ihm zur Seite zu stehen. Aber er ist bester Laune. Oder versucht er nur, stark zu sein?

Beim Kaffee bringen wir es zur Sprache. „Wie hast du die Nachricht im Krankenhaus aufgenommen?“

„Im Krankenhaus?“

Ich verdeutliche: „Da warst du gestern wegen des Untersuchungsergebnisses.“

René ist überrascht: „Ich war nicht im Krankenhaus.“

„Doch.“

René ist fassungslos: „Wie kommt ihr denn auf die Idee? Wer hat euch das eingeredet?“ Er seufzt. „Manchmal denke ich, es werden falsche Gerüchte über mich verbreitet.“

Tanzen ab der Lebensmitte

(als Gedächtnistraining, aber nicht nur!)

Auch diesen Donnerstag begeben sich kurz vor 9 Uhr zur Hatler Turnhalle zum Kurs „Tanzen ab der Lebensmitte“, besser bekannt als „Seniorentanz“. Vor meinem geistigen Auge sehe ich meine Mutter, meine Großmütter, meine Urgroßmütter und wie aus einem Mund höre ich sie sagen: „Jo kascht iotz du am heolliochto Vormittag ga tanza go. Jo heoscht du nünt Gschidors z'tuo, jo muoscht denn du nid kocha!“ Ich preise mich glücklich, dass ich in einer Zeit lebe, in der es Frauen auch am „heolliochto“ Vormittag möglich ist zu tanzen.

In der Turnhalle sind 20 Frauen versammelt, alle 50+.

Sie haben schon bei sich selbst erfahren, was Tanzen bewirkt: Tanzen fördert Konzentration, Beweglichkeit, Koordination und Balance. Tanzen wirkt positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und vegetatives Nervensystem, trainiert das Gedächtnis und vermittelt nicht zuletzt positives Lebensgefühl.

Nun begrüßt uns unsere Tanzleiterin Gerda Staffa. (Sie ist ebenfalls 50+.)

Gerda hat großes tanzpädagogisches Geschick, eine mädchenhafte Fröhlichkeit (und Figur) und besitzt eine engelsgleiche Geduld.

Wir beginnen mit Aufwärmübungen, gefolgt von Übungen zur Verbesserung der Koordination und der Balancefähigkeit.



Nun stellen wir uns auf im Kreis zum ersten Tanz. Er ist vergleichsweise leicht, und der Tempowechsel, so meint Gerda, sei wichtig für den Orientierungssinn. Dann folgt „Wochenende und Sonnenschein“. Dieser Tanz ist bereits bekannt und bringt daher das so wichtige Erfolgserlebnis. Der nächste Tanz heißt „Steirischer Sirtaki. (Der Titel löst Gelächter aus.) Nach einem russischen Tanz, der Kraft und Beweglichkeit verlangt, setzen wir uns auf die Langbänke zu Übungen, die gleichermaßen Konzentration, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit verlangen. Mit Musik geht alles besser, auch diese Übungen, und Gerda macht es uns ja vor.

Nun folgt wieder ein Tanz, diesmal ein sogenannter Blocktanz, d.h. zwei Reihen stehen sich gegenüber. Zwei Dinge sind für Gerda wichtig: „Bim kreuz münd ihr drufstoh und luogand, dass ihr ufo andoro Fuoß ou drufstond!“

Den Abschluss bildet ein englisch-amerikanischer „Square“. (Im Fernsehen habe ich einmal Königin Elisabeth und Prinz Philipp einen „Square“ formvollendet tanzen gesehen.) Der erste Versuch endet im Chaos und lautem Gelächter. Gerda gibt nicht auf: „Do dürfond ihr halt uofach nid schlofo!“ Es erfordert tatsächlich viel Konzentration. Der zweite Durchgang geht dann schon ganz prächtig, und zufrieden entlässt uns Gerda mit dem Spruch der Woche, der diesmal lautet: „Jeder Tag ist ein neuer Anfang.“

Entspannt, beschwingt und fröhlich verlasse ich mit den anderen Frauen, mit denen ich mich schon freundschaftlich verbunden fühle, die Stätte unseres Wirkens.

Wieder einmal habe ich erfahren, dass „Tanzen uns für den Augenblick zeigt, wie wir das Leben leichter nehmen können.“

Und sollte einmal ein Mann sich in unserer Tanzgruppe einfinden, so folgt in der STUBAT ein weiterer Artikel mit der Überschrift: „Das Wunder von Hatlerdorf.“

Information bei Gerda Staffa (Tel. 33834)

Lebensfroh und gesund ins Alter - bleiben Sie aktiv!

Mit der steigenden Lebenserwartung stellt sich immer häufiger die Frage, wie die gewonnenen Jahre aktiv und gesund erlebt werden können. Dabei kann schon mit kleinen Veränderungen im Alltag viel erreicht werden.

„Es ist ganz einfach, versuchen Sie sich gesund zu ernähren und bewegen Sie sich regelmäßig“, erklärt Mag. Michaela Mayrhofer, Psychologin als Gesundheitsvorsorge. Sie rät, täglich 30 Minuten „außer Puste“ zu kommen. „Gehen Sie mindestens eine halbe Stunde zügig spazieren. Das stärkt Ihr Herz-Kreislaufsystem, verbessert Ihre Durchblutung und steigert Ihre Gedächtnisleistung.“

Bewegung im Alltag

Als Alternative bietet sich auch die Bewegung im Alltag an. Wer von der Rolltreppe auf die Stiege umsteigt, hat schon den ersten Schritt zu mehr Bewegung getan. „Jede Treppe, die Sie nehmen, stärkt Ihren Bewegungsapparat und hält Sie fit“, rät Mayrhofer.

Trinken ist wichtig

Verschiedene körperliche Veränderungen im Alter können dazu führen, dass das Durstgefühl trotz gleichbleibendem Bedarf nachlässt. Daher ist es ganz wichtig, bewusst auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Tipps, wie Sie nicht auf's Trinken vergessen, hat Ernährungswissenschaftlerin Mag. Birgit Hämmerle: „Halten Sie Getränke immer in Reichweite. Stellen Sie sich einen großen Krug Wasser gut sichtbar dorthin, wo Sie oft vorbeikommen. Nehmen Sie immer wieder einen Schluck, auch zwischen den Mahlzeiten.“ Die idealen Durstlöscher sind Wasser, ungesüßte Tees und verdünnte Fruchtsäfte.“

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung trägt entscheidend zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit bei. Mit zunehmendem Alter nimmt der Energiebedarf aufgrund körperlichen Verände-

rungen ab, während der Nährstoffbedarf gleichbleibt. Daher ist es speziell im Alter sehr wichtig, auf Lebensmittel zurückzugreifen, die viele Vitamine und Mineralstoffe liefern, aber kalorienarm sind, wie z.B. Obst und Gemüse. „Versuchen Sie, 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen“, rät Hämmerle. Eine Portion entspricht der Menge, die in Ihre Hand passt. Idealerweise sollten sich die Portionen wie folgt aufteilen: zwei Portionen Obst, zwei Portionen Gemüse und eine Portion Salat.

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis

Wer zudem noch sein Gedächtnis stärkt, kann lange aktiv bleiben, eine wichtige Voraussetzung um im Alter länger selbständig und damit unabhängiger zu bleiben. Man ist nie zu alt, um etwas Neues zu lernen, weiß Mayrhofer. „Studien haben gezeigt, dass die Lernfähigkeit bis ins hohe Alter gegeben ist. Allerdings ist das Gedächtnis wie ein Muskel. Ein Muskel muss ständig genutzt und trainiert werden, sonst verkümmert er. So ist es auch mit dem Gedächtnis.“ Dabei braucht es gar nicht viel. Schon zwei Mal täglich 10 Minuten das „Gehirn trainieren“, steigert die geistige Fitness.

Übungen dazu gibt es viele und erlaubt ist, was gefällt:

- Sudoku eignet sich für Menschen, die Zahlen mögen
- Memory spielen mit den Enkelkindern fördert die Gedächtnisleistung und macht Spaß
- Wenn Sie gerne lesen, versuchen Sie die Zeitungsüberschriften verkehrt herum zu lesen.

„Wichtig ist, dass die Aktivitäten Spaß machen“, rät Mayrhofer. „Es gibt so viele Möglichkeiten, unternehmen Sie das, was Sie immer schon tun wollten. Egal ob ehrenamtliche Tätigkeit, reisen oder einen Kurs belegen, wichtig ist, auch im Alter die Zeit sinnvoll zu nutzen.“



Positive Einstellung

Eine positive Einstellung zum Leben ist ebenfalls hilfreich. „Veränderungen im Alter sind ganz natürlich und treffen jeden“, weiß die Expertin. „Wenn sie jedoch eine deutliche Verschlechterung feststellen, sollten sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber sprechen, je früher desto besser.“ Eine gute Vorsichtsmaßnahme ist auch, die Vorsorgeuntersuchung jedes Jahr durchführen zu lassen.

Mehr Tipps

Weitere Tipps für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Alter erhalten sie beim aks-Kleeblatt. Hier erhalten Sie von einem speziell ausgebildeten ExpertInnen-Team aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Soziales und medizinische Versorgung Tipps für Ihren Alltag. „Meistens reichen schon kleine Veränderungen, um mehr Lebensqualität zu erreichen und länger gesund zu bleiben“, betont Michaela Mayrhofer.

Information und Anmeldung

aks Gesundheitsvorsorge
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
Tel. 05574-202-0
www.aks.or.at

Seniorenbund

Geführte Radtour

Ab Mai jeden zweiten Dienstag im Monat. Infos Elfi Koblinger, Tel. 05572-29733 und Elmar Hilbe, Tel. 05572-27843.

Kegelfreunde treffen sich wöchentlich im Gehörlosenheim Infos bei Josef Greifeneder, Tel. 05572-53487

Kreativ-Nachmittage

Infos erhalten Sie bei der Veranstaltung am 23. April im Vereinshaus und bei Martin und Elfriede Bohle, Tel. 05572/27921

Tanznachmittage

Jeweils Dienstags, 16.00 Uhr, im Treffpunkt an der Ach, Höchsterstr. Infos bei Elfi Koblinger, Tel. 29733

Landeskegelmeisterschaft in Koblach

Mittwoch, 4. März

Jahreshauptversammlung

Donnerstag, 12. März

Was ist Palliativ-Medizin?

im LKH Hohenems Donnerstag, 19. März

Preisjassen

Donnerstag, 26. März

Dornbirn einst und heute

Dia-Vortrag von Heinz Lanz
Donnerstag, 2. April

Schnupperabend mit dem Luftdruckgewehr

Hauptschule Lustenauerstraße
Donnerstag, 16. April

Neues kreatives Schaffen

Info-Nachmittag über neue kreative Möglichkeiten
Donnerstag, 23. April

Halbtageswanderung

Maltach - Alberschwende
Donnerstag, 30. April

Bodenseeschiffahrt

Donnerstag, 7. Mai und
Freitag, 8. Mai

Seniorentreffpunkte

Kolpinghaus

2. März

Dias von Herrn Manfred Dünser
„Die Jahreszeiten in Dornbirns
Landschaft“

9. März

Halbtagsausflug nach Kreuzlingen
mit Besuchsmöglichkeit der
Ölbergkapelle

16. März

Wir freuen uns auf die Frühjahrs-
modenschau des Modehauses
Marchetti

23. März

Die Firma Gleichweit zeigt Hilfs-
mittel zur Erleichterung des
Seniorenalltags

30. März

Wir feiern die Geburtstagskinder des
Monats März

7. April

Bei unserem Besinnungstag in
Batschuns stimmen wir uns auf
Ostern ein

20. April

Gemeinsam mit dem Bonetti Frauen-
Chörle singen wir bekannte Lieder

27. April

Die Geburtstagskinder des Monats
April stehen im Mittelpunkt

4. Mai

Zu unserer Maiandacht fahren wir
heuer nach St. Anton im Montafon

11. Mai

Bei der Muttertagsfeier lassen wir
unsere Mütter, Omas und Uomas
hoch leben

18. Mai

Heute werden die Geburtstagskinder
des Monats Mai gefeiert

25. Mai

Die Stubenmusik Dornbirn unter der
Leitung von Frau Anita Frühwirth
spielt für uns auf

Pfarrheim Haselstauden

3. März

Wir laden ein zu Musik und Geburts-
tagsfeier für März- und April-
geborene

24. März

Das Frühjahr bringt wieder schöne
Farben in den Alltag, darum freuen
wir uns auf die aktuelle Frühjahrs-
mode mit „Marchetti Moden“

7. April

In der Karwoche feiern wir eine Hl.
Messe im Pfarrsaal und bereiten uns
auf das kommende Osterfest vor

5. Mai

Geburtstagsfeier für alle Mai-
Geborenen mit Musik

Pflegeheim Hatlerdorf

2. März

Wir singen wieder mit Frau Gretl
und Frau Erna

9. März

Großes Preisjassen

16. März

Geburtstagsfeier mit allen im
März Geborenen

23. März

Die Firma Marchetti stellt uns die
neueste Frühjahrs- und Sommer-
mode für Seniorinnen vor

31. März

ausnahmsweise Dienstag - Halb-
tagsausflug ins Oberland nach
Tosters

6. April

In der Karwoche feiern wir eine
Hl. Messe

13. April

Ostermontag **fällt aus**

20. April

Mit allen Aprilgeborenen feiern wir
Geburtstag

27. April

Herr Gleich zeigt uns Dias aus
Andalusien

4. Mai

Herr Dr. Gottfried Feuerstein spricht
zu uns über: „Pflege und Hilfe im
Alter“

11. Mai

Muttertagsausflug nach Bizau,
verbunden mit einer Maiandacht

18. Mai

Geburtstagsfeier mit allen im
Wonnemonat Mai Geborenen

25. Mai

Mundartgedichte von Herrn Egon
Moser

Pfarrzentrum St. Christoph

2. März

Singnachmittag mit dem „Frauenchorle“

9. März

Lichtbildervortrag über Israel, von Herrn Rainer Elmenreich

16. März

Geburtstagsfeier mit Herrn Franz Wehinger

23. März

Halbtagsausflug

30. März

Modeschau von „Sherry Lane“

6. April

Osterfeier, mit Herrn Dekan Mag. Erich Baldauf

20. April

1000ster „Rohrbachtreff“ und Geburtstagsfeier, mit Herrn Karlheinz Mark

27. April

Die lustigen „Bergziegen“ bringen Lieder in Wälder Mundart

4. Mai

Muttertagsausfahrt, mit Maiandacht im Kloster Gwiggen

11. Mai

Lichtbildervortrag von Herrn Otto Seitz

18. Mai

Geburtstagsfeier, mit Herrn Edi Sammer

25. Mai

Vortrag: „Die besonderen Fenster von St. Christoph“ mit Herrn Klaus Thaler

Pfarrheim Oberdorf

3. März

Heute basteln wir unsere Osterkerze

10. März

Jassnachmittag

17. März

Firma Marchetti-Moden zeigt uns die neuesten Trends für Frühjahr/Sommer 2009

24. März

Geburtstagsfeier für die März-Geborenen

31. März

Besinnliche Ostervorbereitung mit Herrn Pfarrer Werner Ludescher

7. April

Karwoche: Seniorentreff entfällt

14. April

Jassnachmittag

21. April

„Wohnen im Alter“ Vortrag

28. April

Geburtstagsfeier für die im April Geborenen

5. Mai

„Syrien“, Lichtbildervortrag von Herrn Reinhold Gabriel

12. Mai

Jassnachmittag

19. Mai

„Die alte Tram nach Lustenau“, Vortrag von Herrn Mag. Werner Matt, Stadtarchiv

28. Mai

Geburtstagsfeier für die Maigeborenen

Pensionistenverband Dornbirn

Jeden Dienstag 14.30 - 17.30 Uhr

Tanz im „Gasthaus Schwanen“

Jeden Dienstag, 14.30 Uhr

Kegeln „Güterbahnhof Wolfurt“, Anmeldung unter Tel. 05574-71089 oder 0676-4551832

Jeden Mittwoch, 13.30 Uhr

Jasser- und Schnapser-Runde im Gasthaus „Sonne“

Neigungsgruppe „**Schießen**“ - Rückfragen bei Leopold Paulhart, Tel. 05572-21672

EDV-Kurse in Bregenz

Auskunft Tel. 05574-45995-0

3. März, 14.00 Uhr

Schießen - Wettkämpfe in Koblach

19. März, 9.00 - 12.00 Uhr

Sprechstunden in Pensionsangelegenheiten Viehmarktstraße 3, 1. Stock

8. - 14. März

Wintertraumwoche in Mellau Alpin, Nordisch und Wandern Sonntag bis Samstag

15. April

Kegelmeisterschaft im 120 Einzelwurf

6. - 13. Mai

Frühjahrstreffen in Mahdia / Tunesien

Nähere Auskünfte und Anmeldungen

jeden Montag und Dienstag von 9.00 - 11.00 Uhr in der Viehmarktstr. 3, 1. Stock, Tel. 200838, oder beim Obmann Heribert Oswald, Tel. 05572-32650 oder Tel. 0664-3804065.

Bei Teilnahme an einer Bergwanderung ist vorherige Rücksprache mit Walter Dornig, Tel. 05577-845902 unbedingt erforderlich (dornig.walter@vol.at).

Salbei, Luft und Opium als Heilmittel

Demenz in der Geschichte, Werner Matt

Demenz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „ohne Geist“ und meint den schleichen- den Verlust an emotionalen und sozialen Fähigkeiten. Das Wort „Demenz“ ist gar nicht so neu, es wurde bereits im 18. Jahrhundert verwendet. Damals galt Demenz als Sammelbegriff für alle Formen geistiger Störungen. Erst gegen Ende des 18. Jahrhunderts wurde unter Ärzten und Medizinern die Demenz als Nachlassen der intellektuellen Kräfte und die Unfähigkeit zu logischem Denken bezeichnet. Wer damals als dement bezeichnet wurde, war bereits im Endstadium des Denkabbaus, während wir heute den ganzen Prozess darunter verstehen.

Natürlich kannte auch die Antike die geistige Verwirrung im Alter. Platon schrieb: „Im Blick auf die Vernunft sind Greise zum zweiten Mal Kinder.“ Aristoteles etwa diagnostizierte fehlende natür-

liche Wärme als Krankheitsursache, denn Greise galten allgemein als „kalt und trocken“. Aufgrund der geringen Zahl der Menschen, die ein entsprechend hohes Alter erreichten, betraf das Problem der Demenz nur eine kleine Zahl von Menschen und wurde kaum beachtet.

Wissenschaftler suchten nach Orten, an denen das Vergessen stattfindet und im Mittelalter glaubte ein persischer Arzt diesen Ort, einen Hohlraum, zwischen Kleinhirn und Hirnstamm gefunden zu haben. Robert Burton, Pfarrer, Mathematiker und Wissenschaftler in Oxford, sah 1638 im Rückgriff auf die Antike die Ursachen für depressionsähnliche Verstimmungen im kalten und trockenen Temperament der alten Menschen und griff auf bewährte Medikamente aus der Antike zurück. Diese sollten das Gehirn von Schleim und schwarzer Galle entlasten, ganz nach der an-



Städtisches Armenhaus

Stubat

tiken Theorie der Körpersäfte. Neben einer ganzen Liste von Dingen, die wir heute allesamt als Drogen bezeichnen, wurden Salbei, Süßholz und Augentrost empfohlen.

Um 1700 finden wir einen grundlegenden Wandel. Davor sprachen die Theologen, Philosophen, aber auch die Juristen von der alterslosen Seele und idealisierten traditionellerweise die Weisheit und die geistige Frische im Alter. Nun setzte sich im Zuge der Aufklärung, der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit der Umwelt, eine medizinische Sicht durch. Es käme durch das fortschreitende Alter zu einer allmählichen Hinfälligkeit der geistigen Fähigkeiten. Ärzte begannen, die Körper der Menschen zu untersuchen. Theophile Bonet, der Stadtarzt von Neuchatel, unternahm Hirnsektionen an 23 Menschen, die an Störungen von Gedächtnis und Geist gelitten hatten. 1679 kam er zum Schluss, dass deren Gehirn eindeutig „zu kalt und zu feucht“ sei.

Als die Industrialisierung im 19. Jahrhundert begann, stieg die Lebenserwartung der Menschen und damit auch die Zahl der Demenzkranken. Gleichzeitig waren damals Alkoholismus und bestimmte Arten der Syphilis Volkskrankheiten und beides begünstigt die Entstehung von Demenz. Die Zeit war geprägt von dem Gedanken des aufgeklärten Absolutismus und der industriellen Produktion. Die Toleranz gegenüber Geisteskranken sank, sie waren ja nicht produktiv, und Demente wurden in die Irrenhäuser abgeschoben. Die Ärzte, die in solchen Einrichtungen arbeiteten und forschten, begannen aber die Demenz von der Idiotie zu trennen. Die größte Wirkung hatte Jean Étienne Dominique Esquirol (1772 - 1840), der folgende Unterscheidung traf: „Der Demente ist ein Armer, der früher reich war; der Idiot hat immer im Unglück und Elend gelebt. Der Zustand des Dementen kann sich ändern, der des Idioten bleibt immer derselbe.“ Der Deutsche Arzt Ernst von Feuchtersleben beschrieb 1845 Licht und Luft, kräftige Nahrung, physische Reizmittel (Senf, Meerrettich, Pfeffer, Elektrizität, Friktion

des Kopfes, geistige Einreibungen, Tabakschnupfen oder Niesmittel) als Therapie gegen Demenz. Dazu seien Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Verstand zu trainieren.

1890, kurz vor Beginn der Jahrhundertwende, schrieb der Psychiater Richard von Krafft-Ebing, dass man gegen den zugrundeliegenden Degenerationsprozess machtlos sei: „Eine gute Ernährung und eine Anregung der Cirkulation (Wein) sind alles, was geschehen kann.“ Gegen die nächtliche Unruhe empfahl er eine reichliche Abendmahlzeit und den Genuss von Spirituosen. Zur weiteren Beruhigung empfahl er Opium.

1906 identifizierte Dr. Alois Alzheimer das Beschwerdebild anhand eines konkreten Falles, einer 51 jährigen Frau, die wohl bekannteste Spielart der Demenz. Er war Psychiater und Gehirnpathologe. Er beobachtete die Krankheit, beschrieb die Veränderungen und untersuchte das Gehirn der Erkrankten nach ihrem Tod. Im Verlauf des 20. Jahrhunderts kam es in der ersten Hälfte kaum zu nennenswerten neuen Erkenntnissen, erst ab den 1960er Jahren sollte sich dies ändern, zu einer Forschungsoffensive kam es allerdings erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts.

Literaturtipp: Förstl, Hans: Antidementiva. Urban & Fischer 2003.

Dornbirner Straßennamen

Albert Bohle

„Schoren“, „Im Stampf“, „Rüttenersch“ - was bedeuten diese Straßennamen? Die „Dr. Schmidt-“, die „Bartle Zumtobelstraße“, an was für Männer erinnern diese Straßen? Das Schwerpunktthema „Straßen“, dem sich die letzte „Stubat“-Nummer gewidmet hat, hat wieder einmal den Wunsch vieler Dornbirner Bürger geweckt, sich in einem handlichen Büchle kurz über Sinn und Bedeutung ihrer Straßennamen informieren zu können. Schließlich erhielten diese ja ihren Namen, um die Verdienste einer Persönlichkeit im Gedächtnis oder die meist mit dem bäuerlichen Leben verbundenen Flurnamen lebendig zu erhalten; es wäre ja schlimm und öde, wenn wir unsere Wege und Stege bloß nummerieren würden. Freilich, die „Taufpaten“ unserer Straßen gingen weder in Dornbirn noch sonstwo nach einer systematischen Ordnung vor. Über wichtig oder unwichtig, bedenkens- oder vergessenswert konnte und kann man sich freilich immer streiten, schon gar, wenn es sich um den Namen der Wohnstraße handelt, in der man manchmal ein Leben lang daheim ist.

Manche Leser werden sich erinnern: schon vor Jahren hat die „Stubat“ eine Reihe von Straßennamen zu erklären versucht. Diesmal sind wir etwas ehrgeiziger: Wir halten uns ans ABC und versuchen, in jeder Nummer einige Namen zu erläutern. Bei unseren 500 Straßen - lachen Sie nur, werden wir da leicht 20, 30 Jahre Arbeit haben. Jedenfalls ein Anlass, sich nach neuen Sachkundigen umzusehen!

Abt Pfannerweg: die kleine, südliche Abzweigung von der Kreuzung der Haselstauder „Feldgasse“ mit dem „Fang“ erinnert an den Trappistenabt Franz Pfanner (1825-1909). Der Bauernbub aus Langen bei Bregenz war nach seinem Priesterstudium in Brixen Expositus (Pfarrervertreter) in Haselstauden. Voll von leidenschaftlichem Eifer trat er bei den Trappisten, dem wohl strengsten Orden der Kirche ein und ging nach Diensten in den Abteien Agram, Banja Luka und Mariawald/Eifel in die

Mission. 1879 gründete er in Südafrika Marianhill, nach wenigen Jahren das größte Missionskloster Afrikas. Dort rief er auch die Schwesternkongregation vom „Kostbaren Blut“ ins Leben und baute 1893 nochmals eine neue Abtei (Emaus) auf.

Achmähder: Die sich verzweigende Straße erschließt einige Bauernhöfe zwischen der Dornbirner Ache oberhalb der Autobahnüberbrückung der Höchsterstraße. Ihre der Viehwirtschaft dienenden „Mähder“ sind seit einigen Jahren von großen Maisfeldern durchsetzt.

Achrain: Südlich der Wälderstraße zweigt die Straße nach Heilgereute in die kleine Häusergruppe am „Hinteren Berg“ ab. Sie liegt am Rain = Rand des Steilabfalls zur Schwarzach hinunter, von dem der eilige Autofahrer freilich kaum etwas bemerkt. Das Wort „Ache“ - eng verwandt mit dem lateinischen „aqua“ (Wasser) - bezeichnet im Süddeutschen allgemein einen Wasserlauf in der Größe zwischen einem Bach und einem Fluss.

Achstraße: Die Verbindungsstraße zwischen der Säger- und der Achmühlerbrücke verläuft auf dem rechten Damm der Ache, wie er vor rund 180 Jahren nach den Plänen von Alois Negrelli errichtet wurde. Ihr unterster Teil wurde vielfach „Seufzerallee“ genannt, - zwischen schönen Uferbäumen standen dort einst Spazierbänke, die wohl vor allem im Mai von jungen Leuten gern besucht wurden.

Ackergasse: Die kleine Seitengasse zweigt oberhalb der Bahnunterführung der Stiglinger Straße südlich in die vom Haselstauder Viertel vorwiegend als Ackerland benutzten Felder ab.

Expedition Alltagsdschungel

Ralf Hämmerle

Senioren informieren sich vor Ort

Unter diesem Titel startet die Stubat ein neues Service: Alltagshilfen und Orientierung bei Institutionen, die von Senioren häufig frequentiert werden. Die Automatisierung hat in den vergangenen Jahren manche Hürde für ältere Menschen verursacht. Angst und mitunter Hilflosigkeit sind die Folge. Haben Sie schon einmal versucht, beim Fahrkartenautomaten ein Zugticket zu kaufen? Es ist nicht schwer - ein Schritt ergibt den anderen - und dennoch haben vor allem ältere Mitbürger Angst davor.

Mit Veranstaltungen beim Bahnhof, der Krankenkasse, im Krankenhaus oder bei der Bezirkshauptmannschaft wollen wir Ihnen gemeinsam mit den Betreibern dieser Einrichtungen die Möglichkeit geben, sich vor Ort zu informieren. Wo bekomme ich die richtigen Informationen? Wer kann mir helfen, wenn ich nicht mehr weiter weiß? Hier werden Sie informiert.

Start ist Dienstag, dem 17. März, um 14.00 Uhr beim Bahnhof.

Sie werden von Frau Stadtrat Marie-Louise Hinterauer begrüßt. Anschließend führt Sie unser „Mobilitätsexperte“ Karl-Heinz Winkler durch den Busbahnhof und erklärt Ihnen den Bahnhof. Im Anschluss dürfen wir Sie zu einem kleinen Imbiss einladen. Die Teilnehmerzahl ist mit 25 beschränkt.

Bitte melden Sie sich bei der Seniorenabteilung im Rathaus (Tel. 306-3500).

Der nächste Termin ist der 16. Juni - dann steht die Vorarlberger Gebietskrankenkasse auf dem Besichtigungsplan. Wir bedanken uns bei den beiden Einrichtungen für ihre Bereitschaft.



Der Stadtbusfahrer

Das Alter ist vielfach verbunden mit Einschränkungen, mit Krankheit, mit dem Nachlassen der Gehirntätigkeit, mit Beschwerden des Bewegungsapparates bis hin zu Bettlägrigkeit. Manchmal bekommt man den Eindruck, dass solche Defizite zunehmen. Gewiss trägt die heutige hohe Lebenserwartung dazu bei. Aber auch das Hervortreten aus der Anonymität ist ein Faktor der Wahrnehmung. Noch vor 50 Jahren wurden Kranke und gebrechliche Personen im engsten Familienkreis betreut und versorgt. Erst vor 30 bis 40 Jahren ist erstmals mit der Errichtung und Einrichtung von Pflegebetten außerhalb des eigenen Heimes die Öffentlichkeit konfrontiert worden. Durch den Wegfall oder durch die Lockerung der familiären Bande aber auch durch eine neue berufliche Ausrichtung hat sich unsere Gesellschaft stark verändert.

Und trotzdem gibt es noch die liebe und aufopfernde Begleitung während einer längeren Krankheit oder bei altersbedingten Beschwerden. Schauen Sie sich einmal um in Ihrer Nachbarschaft oder in Ihrem Bekanntenkreis. Sie werden staunen, wie viel Bemühen und Bereitschaft anderen beizustehen auch heute vorhanden ist. Ich denke da an einen Mann mittleren Alters, der sei-

ne Frau liebevoll betreut, den Haushalt führt und mit ihr kleinere Spaziergänge unternimmt, wann immer es ihm möglich ist. Seine Frau ist schon vor Jahren schwer depressiv erkrankt und muss immer wieder zur medikamentösen Einstellung ins Krankenhaus.

Weiters denke ich an jene Frau, die ihren Gatten nach erfolgreicher Kopf-Tumor-Operation fürsorglich betreut. Alleine hätte er keine Möglichkeit zurechtzukommen. In die Betreuung mit eingebunden ist vielfach ein Netz von weiteren Personen. Ohne Murren und Wehklagen leisten diese Menschen Großartiges im zwischenmenschlichen Bereich.

Im Gegensatz dazu verspricht uns die Werbung Spaß pur. Denn wer Spaß hat im Leben, ist immer auf der Sonnenseite. Die schattigen Seiten, die es im Leben auch gibt, werden einfach ausgeblendet, verdrängt.

Genuss auf allen Linien steht konträr zur Wirklichkeit. Oder was meinen Sie?

Ihr Stadtbusfahrer



Rätsel

In der letzten Ausgabe der Stubat wollten wir von Ihnen wissen, wann die Stadtstraße gebaut wurde. Ältere Dornbirnerinnen und Dornbirner wussten es aus der eigenen Erfahrung. Wer sich nicht mehr an das Jahr erinnern konnte, dem haben wir in den Beiträgen der Stubat etwas Hilfe gegeben. Die richtige Antwort lautete: 1986. In diesem Jahr wurde die Stadtstraße eröffnet. Damit war der Weg frei für die Fußgängerzone in der Marktstraße und am Marktplatz. Für die Stadtentwicklung ein wichtiger Meilenstein.

Die Gewinner sind:
Hermine Felder, Dornbirn,
Gertrud Prankl, Wien,
Herta Binder, Dornbirn.

Wir gratulieren herzlich.

Das Rätsel dieser Ausgabe bezieht sich auf unser aktuelles Thema. Eigentlich ist es kein Rätsel - dennoch können Sie etwas gewinnen. Wir wollen von Ihnen wissen, wie Sie Ihr Gehirn trainieren. Spielen Sie Schach? Lernen Sie Ihren Einkaufszettel auswendig? Rechnen Sie beim Jassen? Lernen Sie Telefonnummern auswendig? ... Was ist Ihr persönlicher Favorit? Die besten „Trainingsmethoden“ werden wir in der nächsten Ausgabe veröffentlichen. Die Preise werden aus den Zusendungen ausgelost. Wir sind schon gespannt!

Unsere Adresse:
Stubat - Dornbirner Seniorenzeitung
Amt der Stadt Dornbirn
Rathausplatz 2
6850 Dornbirn

Aus der Fotosammlung des Stadtarchivs

Helga Platzgummer

Auf dem Foto mit den Straßenarbeitern in Haselstauden, das wir in der letzten Ausgabe veröffentlicht haben kannte bisher leider niemand einen der Abgebildeten. Auch wenn Sie sich später noch melden, freuen wir uns über Ihre Informationen, so wie Frau Antonia Koller aus Lakefield, Kanada. Für Frau Koller ist die Stubat ein Stück Heimat. Sie schickte gleich ein Foto vom Kinderheim



Hackwald mit Erinnerungen. Ebenso Frau Herta Stemmer-Luger aus der Schweiz, sie meldete sich zum Dornbirner-Messe-Foto in der Stubat Nr. 56.

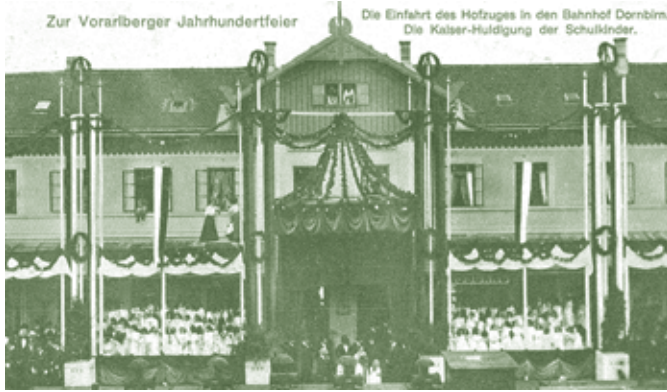
Landesjugendtag

Liebe Leserinnen und Leser, was können Sie uns über diesen Landesjugendtag um 1960 berichten? Waren Sie an diesem Tag dabei? Bischof Dr. Bruno Wechner zelebrierte die Messe auf dem Podest vor dem Dornbirner Rathaus. Das Foto stellte uns Herr Hermann Rohner freundlicherweise zur Verfügung.

Bitte melden Sie sich persönlich,
telefonisch oder per Email
im Stadtarchiv Dornbirn, Marktplatz 11
Helga Platzgummer
Tel. 05572-306-4904
helga.platzgummer@dornbirn.at

Was war vor ...

100 Jahren:



Mitteilungen.

Se. Majestät der Kaiser ist am 30. August auf der Reise von Innsbruck nach Bregenz auch am festgeschmückten Bahnhofe in Dornbirn, wo sich die Gemeindevertretung, die Behörden und die Schulkinder zu seinem Empfange versammelt hatten, abgestiegen.

Der Bürgermeister begrüßte den Kaiser mit folgender Ansprache:

„Euerer kaiserliche und königliche Apostolische Majestät! Namens der Stadt Dornbirn, die hocherfreut und dankbar der Ankunft Euerer Majestät entgegenschah, begrüße ich Euerer Majestät ehrfurchtsvollst und wage die Bitte, Euerer Majestät wollen auch fernerhin unserer aufstrebenden, Euerer Majestät, dem Allerhöchsten Kaiserhause und dem Vaterlande treu ergebenen Stadt, die Euerer Majestät diesen Rang und so vielfache Förderung verdankt, Ihr Allerhöchstes Wohlwollen gnädigst bewahren.“

Se. Majestät dankte in gnädigster Weise für den Empfang, sprach sich anerkennend über die patriotische Gesinnung der Bevölkerung aus und erkundigte sich eingehend über die hiesigen Verhältnisse, wobei er auch mehrere Mitglieder der Gemeindevertretung ansprach.

75 Jahren:

Volkszählung vom 22. März 1934

	Markt	Hallerdorf	Ednitz	Oberdorf	Haltthauben	Zusammen
Zunahme der Wohnstätten ohne die Almhütten	1195 (1049)	598 (544)	39	427 (403)	220 (211)	2479 (2207)
Haushaltungen	2098 (1753)	1063 (803)	29	677 (564)	260 (248)	4.123 (3368)
anwesende Einwohner	7999	4357	111	2878	1148	16.493
abwesend	107	43	4	20	8	182
insgesamt	196 (60)	40 (2)	15	23 (4)	3 (4)	277 (70)
Wohnbevölkerung	8106 (7089)	4400 (3576)	115	2898 (2570)	1156 (1089)	16.675 (14.324)
darunter Ausländer	549 (559)	177 (139)	1	108 (123)	15 (41)	851 (962)
anwesende Bevölkerung	8195 (7149)	4597 (3578)	126	2901 (2571)	1151 (1093)	16770 (14.397)

Die Zahlen in Klammern sind das Zählresultat 1923.

Eine weiter aussehende Gemeinde-Statistik, wie sie auch im Jahre 1923 durch die Gemeinde Dornbirn verlaubar wurde, ist noch nicht abgefaßt, wird aber in nächster Zeit ebenfalls verlaubar werden. 2008

Einwohner 1910 15.969

„ 1923 14.324

„ 1934 16.675

50 Jahren:

Einweihung des Hauses der jungen Arbeiter

Im Vorarlberger Volksblatt vom 4. Mai 1959 war dazu zu lesen:

Montag, 4. Mai 1959

„Vorarlberger Volksblatt“

Der Vorarlberger Katholikentag 1959

„Als Auftakt des Katholikentages hätte kaum eine sinnvollere Zeremonie gewählt werden können, als die Weihe des Hauses der jungen Arbeiter in Dornbirn. Hier ist ein Werk der geforderten Solidarität aller Stände Wirklichkeit geworden. Aus der Erkenntnis heraus, dass der Jungarbeiter, der vor allem aus anderen Bundesländern zu uns kommt, keine Familie, kein Heim hat, wo er geborgen seinen Feierabend zubringen kann, sondern ganz den Gefahren der Straße, des Kinos und des Tanzes ausgesetzt ist, hat der verstorbene Monsignore Dr. Edwin Fasching schon früh zum Bau eines Heimes aufgerufen. Er hat die Vollendung nicht mehr erlebt, aber langsam und unter unsäglichen Mühen und Dank der Hilfsbereitschaft aller Stände ist das Werk doch gelungen....“

Kaplan Emil Bonetti, dem die schwere Aufgabe aufgebürdet wurde, die fehlenden Geldmittel aufzutreiben, hat durch Altmaterialsammlungen, durch Bausteinaktionen und durch unermüdliche Kleinarbeit das begonnene Werk vollendet....

Bischof Dr. Paul Rusch zelebrierte am 1. Mai im Speisesaal des Heimes eine Messe und nahm dann die Weihe des ganzen Hauses vor.

Ein Jungarbeiter sprach hierauf im Namen seiner Kameraden den Dank aus, dass so manchen Innerösterreichern mit diesem Hause auch ein Heim geschenkt worden sei.“



Haus der jungen Arbeiter