

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es gibt Menschen, deren Glas immer nur halbleer ist, nie halbvoll. Die in jeder Situation sofort die Nachteile erkennen. Für die das Wetter nie passt ...

Und dann begegnen wir manchmal Menschen, die Zufriedenheit und ein glückliches Lächeln ausstrahlen, obwohl sie vom Leben genauso viel oder wenig geschenkt bekommen haben. Und die weniger Glücklichen beneiden dann diese Menschen.

Aber, und da sind sich antike Philosophie, östliche Weisheit und westliche Wissenschaft einig: Glücksgefühle sind kein Zufall oder Schicksal, sondern eine Folge richtiger Gedanken und Handlungen. Im Klartext: Glücksgefühle sind erlernbar!

Wer das nicht glaubt, kann die neuen Erkenntnisse der Hirnforschung zum Beispiel in Stefan Kleins Buch „Die Glücksformel“ studieren. Oder aber hier weiterlesen und schon einmal mit dem Einüben der neuen Perspektive beginnen:

Besorgen Sie sich unsere Buchempfehlung; die bringt jedem (fast) ohne Forschungser-

gebnisse das Glück ein bisschen näher.

Oder Sie achten ganz bewußt auf sich und Ihre Gesundheit (Seiten 4, 5, 6). Kochen Sie für

sich und Freunde die Canelloni von Seite 7 (übe Achtsamkeit, genieße den Augenblick). Gemeinsam ein Fest zu feiern, macht ebenfalls glücklich: kommen Sie zum Rodauner Kirtag (Beziehungen zu anderen Menschen haben oberste Priorität). Lösen Sie unser Rätsel (fordere Dich in Arbeit und Freizeit). Bestimmt fällt Ihnen zu „konzentriere Dich auf das Wesentliche“ und „übe Dich in Gelassenheit“ auch noch etwas ein.

Jedem von uns gelingt ganz sicher „tue so, als ob Du glücklich wärst, und Du wirst es sein“: lächeln Sie, sooft Sie daran denken, und Ihr Gehirn wird trainiert auf's Glücklichein .



Ursula Kaufmann

Ursula Kaufmann

Partner unseres Vertrauens:



Mag.pharm. Andrea Hirschmann

Kirchenplatz 5
Kalksburg, 1230 Wien
Montag bis Freitag 8-18 Uhr
Samstag 8-12 Uhr

Umfassend

In unserer letzten Ausgabe haben wir begonnen, Ihnen das Essentielle unserer Arbeit darzustellen.

Umfassende Betreuung bedeutet auch das Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche unserer Kunden. Die Schwestern nehmen dabei auf besondere Vorlieben Rücksicht. So disponieren wir nicht nur alle Einsätze, sondern achten auch darauf, dass die jeweilige Vertrauensschwester möglichst oft und vor allem an Tagen mit außergewöhnlichen Ereignissen kommt.

Der Radius wird kleiner

Frau K. kann ihre Wohnung nicht mehr verlassen, ihre Beine lassen sie im Stich. Wenn nötig, bringt sie ein ehrenamtlicher Helfer zum Arzt. Zusätzlich nützt sie den Einkaufsdienst, kocht sich einfache Mahlzeiten selbst.

Doch seit dem letzten Sturz ist das nicht mehr möglich, das Stehen in der Küche zu anstrengend und gefährlich. Schwester Fini kommt und bandagiert die Beine. Dabei erörtert sie auch mit Frau K. alle Möglichkeiten, wie diese zu geregelten Mahlzeiten kommt. Ist Essen auf Rädern das Richtige? Oder soll gemeinsam frisch gekocht werden? Was ist kostengünstiger, schmeckt besser, zeitlich machbar?

Auch ein Reinigungsdienst sollte dazugenommen werden. Sr. Fini sagt im Büro Bescheid, Frau Reisenberger bespricht mit der zugeordneten Dame, was zu tun ist.



Ein strahlendes Lachen belohnt für alles

Die Welt wird unüberschaubarer

Bei Frau V. ist die Waschmaschine kaputt, kein Angehöriger da, der eine neue besorgen könnte. Also kauft die Vertrauensschwester in Absprache mit dem Sachwalter eine. Doch es dauert lange, bis Frau V. sich mit dem Gerät angefreundet hat. „Bitte schicken Sie mir jemanden vorbei, da stimmt etwas nicht. Da leuchten alle Lichter, und die Maschine tut nichts mehr!“

Sr. Susanna fährt im Abenddienst nochmals vorbei, erklärt, dass die neue Maschine schneller fertig ist als die alte, die Lichter ganz normal sind. Was uns ein Lächeln oder vielleicht auch Kopfschütteln kostet, raubt älteren Menschen mitunter den Schlaf und die Ruhe. Da ist Geduld und Einfühlungsvermögen gefragt, das kostet Zeit.

(Fortsetzung auf Seite 4)

Hereinspaziert

Es ist so weit: der Rodauner Kirtag steht vor der Tür!

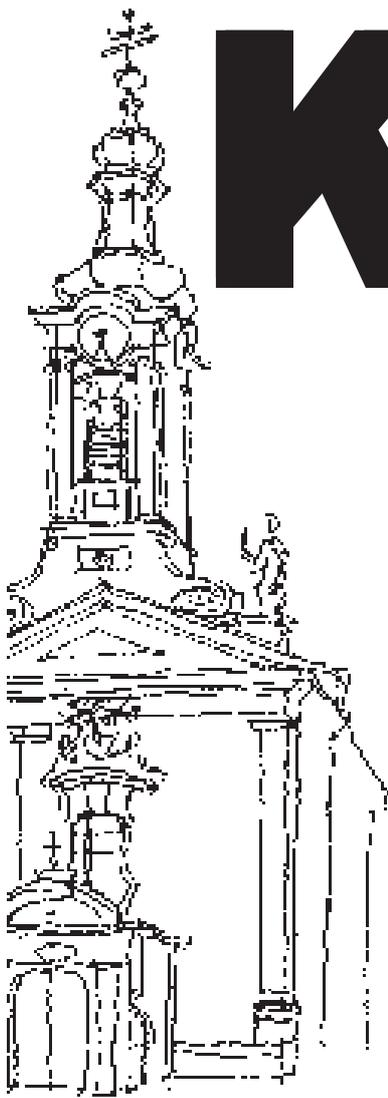
Wir hoffen, wieder viele von Ihnen bei diesem Fest begrüßen zu können.

Jedes SMIR-Mitglied erhält beim Kauf eines Loses mit diesem Abschnitt ein zweites Los

gratis! Damit unterstützen Sie SMIR und haben die Chance, viele attraktive Preise zu gewinnen.

Also: ausschneiden, einstecken, hinkommen! Auf ein gelungenes Fest freut sich

das SMIR-Team



14. Rodauner KIRTAG

PROGRAMM

- 9:30 - 10:30 Rhythmische Messe mit dem TIMELESS-Chor
10:00 - 18:00 Kirtags-Marktstände
10:00 - 18:00 Buffets und Sektbar
10:30 - 18:00 Luftburg, Ringelspiel, Schießbude
10:30 - 14:00 Frühschoppen, Musik, Indische Tanzgruppe
sowie Tanz- und Gymnastikvorführungen
13.30 - 14:00 Präsentationen des Schulzentrums u.
14:00 - 16:00 Open House Sta. Christiana
14:00 - 16:00 Pizzabacken für Kinder
13:00 - 15:00 Kirchenführungen
14:00 - 17:00 Kinderanimation, Basteln, Klettern,
Kinderschminken, Ponyreiten, etc.
14:30 - 16:00 Kasperltheater- zwei Vorstellungen
15:30 - 16:00 Tanzvorführungen Tanzschule Schmid
16:00 - 16:15 SMIR-Präsentation
17:00 - 17:30 Ermittlung der Gewinner
- 19:00 Ausklang

Sonntag, 16. Sept. 2007
Rodauner Kirchenplatz

Fortsetzung von Seite 2

Über das Normale hinaus

Viele unserer Kunden haben das Glück, Familie zu haben. Dann sorgen meist die Angehörigen für soziale Kontakte und Wärme.

Frau S. ist aber, wie einige andere, alleine. Sr. Gabriele hat zu ihr eine besonders innige Beziehung, deswegen organisiert sie ein kleines Geburtstagsfest. Alle aus dem Team sind eingeladen, jeder bringt etwas mit. Das Fest wird nicht nur für Frau S. unvergesslich.

Ich pflege - pflege ich mich?

Die Selbsthilfegruppe pflegender Angehöriger bietet allen Betroffenen einen Ort zum Auftanken und Kraft sammeln.

Noch ist es Sommer und die Sonne gibt uns allen Kraft. Aber bald werden die Tage wieder kürzer, die Nächte länger, und wir werden wieder mit der alljährlichen Herbststimmung und der Kraftlosigkeit zu kämpfen haben.

Ganz besonders spüren diese Zeit oft Menschen, deren Kraft mit der Pflege von nahe stehenden Menschen oft bis zum Umfallen beansprucht wird. Und es taucht wieder die Frage auf: „Wie lange werde ich durchhalten?“

Wir (das ist eine kleine Gruppe von pflegenden Angehörigen) kennen diese bange Frage sehr gut aus eigener Erfahrung – aber wir haben sie umgewandelt in

„Wo tanke ich für mich selbst Kraft?“

Und wir haben bereits eineinhalb Jahre Erfahrung mit dem Kraft-Tanken gemacht und fühlen uns gestärkt, können wieder lachen, einander auch teilweise tatkräftig unterstützen!

Wir treffen einander jeden 3. Mittwoch des Monats um 18 Uhr in den Seminarräumen von SMIR, berichten von unseren Erlebnissen, un-

Die Schwestern wissen, welchem Kunden es wichtig ist, zu Allerseelen auf den Friedhof zu gehen - und organisieren das dann auch. Sie bringen zu Festtagen kleine Aufmerksamkeiten und eine Extraportion Zuwendung.

Das alles beruht auf der ganzheitlichen Sicht der Betreuung und geht weit über die unmittelbaren Pflegehandlungen hinaus.

Lesen Sie weiter in der nächsten Ausgabe von SMIR aktuell.

Ursula Kaufmann



Gertraud Mooshammer

serer aktuellen Situation und suchen unter der (Beg)Leitung von Gertraud Moos-

hammer (einer erfahrenen Trainerin und Coach im Partner-, Familien und Managementbereich) nach stärkenden Sichtweisen, Hilfen und im Idealfall nach Lösungen.

Haben Sie nun auch Lust bekommen, Ihre Situation mit anderen zu besprechen und auch wieder im Kreis von „verstehenden“ Partnern lachen zu können, und/oder gemeinsam etwas zu unternehmen?

Dann kommen Sie in unsere Gruppe!

Tanken Sie neue Kraft!

Herbstbeginn: Mittwoch, 19. September 2007, 18:00 bis 21:00 Uhr!

Gertraud Mooshammer

Sollten Sie in dieser Zeit jemanden benötigen, der sich um Ihren pflegebedürftigen Angehörigen kümmert, sorgen wir von SMIR natürlich gerne dafür!

Gesund in Kalksburg

Ab 1. September belebt die neue Apotheke 23 den Kalksburger Kirchenplatz. Frau Mag. Andrea Hirschmann und ihr Team freuen sich auf ihre neue Aufgabe.

Schon während der Schulzeit galt mein Interesse den Naturwissenschaften, speziell Biologie und Chemie, daher studierte ich nach der Matura Pharmazie in Wien.

Dort absolvierte ich auch mein Aspirantenjahr und war anschließend einige Jahre im 13. Bezirk in einer Apotheke tätig.

Da meine Familie wuchs, wurde für meinen Mann und mich bald unsere erste Wohnung zu klein, und es zog mich als gebürtige Perchtoldsdorferin wieder „auf's Land“.

Seit 16 Jahren wohnen wir nun mit unseren vier Kindern in Breitenfurt, und während dieser Zeit war ich in Perchtoldsdorf in der Apotheke am Marktplatz beschäftigt.

Nun hat sich endlich mein Wunsch nach einer eigenen Apotheke erfüllt, und ich freue mich, hier in Kalksburg ein Zentrum für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden schaffen zu dürfen.

Einiges von meinen vielfältigen Hobbies werde ich nun auf später verschieben, denn jetzt gilt mein Hauptinteresse meinen neuen Kundinnen und Kunden und deren Anliegen.

Unser Motto lautet „Gesund in Kalksburg“. Meine hervorragend ausgebildeten Fachkräfte und meine pharmazeutisch-kaufmännischen Assistentinnen und ich werden mithelfen,

dass die Menschen hier gesund bleiben oder werden.

Neben den apothekenüblichen Arzneispezialitäten, einem hochwertigen, apothekenexklusiven Ergänzungssortiment, erwarten Sie eine breite Palette an Heil- und Genussstees, alternative Medizin und Kosmetik speziell für sensible Haut.

Unsere geräumige und freundliche Offizin soll zum Verweilen, Verkosten, Gustieren und Informieren einladen.



Mag.pharm. Andrea Hirschmann

Der Eingang ist so gestaltet, dass auch Leute mit Kinderwägen oder gehbehinderte Menschen leicht zutreten können. An alle Tierfreunde: Ihr Liebling darf Sie in die APO23 begleiten und sich auf Erfrischung und Leckerli freuen.

Da mir Menschen mit besonderen Bedürfnissen und höherem Anspruch an Pflege sehr am Herzen liegen, werde ich SMIR gerne unterstützen. Ich freue mich darauf, möglichst viele SMIR-Mitglieder auch persönlich kennen zu lernen: für kleine Überraschungen und Aufmerksamkeit während der ersten Wochen ist gesorgt!

Mag.pharm. Andrea Hirschmann



RÖNTGEN Röntgenordination
Dr. Leopold SCHMIDT
FA für Radiologie

Röntgen
Mammographie
Ultraschall
Knochendichtemessung
(DEXA-Methode)
Röntgenschwachbestrahlung

MR / CT-Institut
Ärztliche Leiterin:
Dr. Christa Derfler
FA für Neurologie und Radiologie

Magnetresonanztomographie (MRT)
Multi Slice CT (16-Zeiler)
Angio-CT
Dental-CT
CT-gezielte Schmerztherapie

1230 Wien, Perchtoldsdorfer Straße 15-19
Telefon +43(1)869 02 08-0
Fax +43(1)869 02 08-45
E-Mail office@roentgen-liesing.at

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch 8-18 Uhr,
Dienstag, Donnerstag 8-20 Uhr
Freitag 8-16 Uhr

Alle Kassen

Eigene Patientenparkplätze

Fit durch den Herbst

Der Herbst bringt nicht nur bunte Blätter, sondern auch Nebel und Schnupfenviren. Doch dagegen kann man sich mit ein paar goldenen Regeln und der richtigen Ernährung schützen, wie Ernährungsexpertin Karin Nowotny empfiehlt.

Unser Immunsystem benötigt in der nasskalten Jahreszeit Unterstützung, um mit den anstürmenden Schnupfen- und Grippeviren fertig werden zu können. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist da ebenso wichtig wie ausreichend Schlaf und Entspannung. Viel Flüssigkeit, das heißt mindestens 1,5 bis zwei Liter am Tag, hält die Schleimhäute feucht, und die Viren und Bakterien haben es schwerer, sich zu vermehren.

Wer regelmäßig in die Sauna geht, tut Kreislauf und Abwehrsystem ebenfalls etwas Gutes. Aber auch unter der Dusche kann derselbe Effekt erzielt werden: mit kalt-warmen Wechselduschen zuerst die Beine, dann Brust, Rücken und Gesicht ab duschen.

Kraftstoffe in unseren Lebensmitteln

Eine der effektivsten und genussreichsten Methoden, das Immunsystem zu stärken, ist die richtige Ernährung. Vitamine sind ein Grundbaustein dafür.

Neben dem allseits als Abwehrstärkung bekannten Vitamin C sind das auch Vitamin A und E. Betakarotin stimuliert ebenfalls die Abwehrzellen und schützt vor freien Radikalen, und Vitamin B und Folsäure komplettieren die Palette der sechs wichtigsten Vitamine für das Immunsystem.

Am besten nimmt man diese Vitamine in ihrer natürlichen Form zu sich (siehe Infokasten), wobei während der Mahlzeit Tee und Kaffee zu meiden sind (ihre Säuren binden die Vitamine). Dafür wird Vitamin C in Verbindung mit Fleisch besonders gut aufgenommen. Zu dem immer nur leicht gegarten Gemüse einen Löffel Öl geben, um fettlösliche Vitamine einzubinden, und von Gemüse und Obst lie-

ber öfter kleinere Mengen essen, da wir wasserlösliche Vitamine nicht speichern können.



Spurenelemente

Diese Elemente werden zwar nur in sehr geringen Mengen in unserem Körper benötigt, leisten aber auch einen wichtigen Beitrag zur Stärkung unserer Abwehrkräfte und sind für viele Stoffwechselfvorgänge unentbehrlich. Besonders Eisen, Zink, Magnesium, Selen und Kupfer benötigen wir; wir können sie durch Fleisch, Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte, Innereien und Nüsse zu uns nehmen.

Sekundäre Pflanzenstoffe

Duft-, Lock-, Farb- und Abwehrstoffe sowie pflanzeneigene Hormone sind in ihrer Wirkung noch relativ unerforscht, dennoch gilt als sicher, dass sie positiven Einfluss auf unser Immunsystem haben.

Derart gestaltete Ernährung bringt Sie fit durch Herbst und Winter und leistet dabei auch einen Beitrag zum Schutz vor Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen.

Vitamin	enthalten in
A	Fisch, Leber, Milch, Butter, Eiern, Käse
B	Grüngemüse, Milch, Fleisch, Fisch, Soja
C	frischem Obst und Gemüse, vor allem in Zitrusfrüchten, Sanddorn, schwarzer Ribisel, Paprika, Petersilie, Sauerkraut
E	Weizenkeimöl, Vollkorngetreide, Nüssen, Soja, Pflanzenölen
Beta-karotin	gelbem und grünem Gemüse
Folsäure	Germ, Innereien, Spinat

Cannelloni mit Paradeissauce

Fast wie Urlaub in Italien

8 Stück Palatschinken
1 Zwiebel, geschnitten
2 Zehen Knoblauch, zerdrückt
20 dag Faschiertes, Braten- oder Wurstreste
2 EL Brösel
2 Eier
Salz, Pfeffer, Oregano
25 dag Blattspinat
1/2 l Paradeispolpa
Parmesan, gerieben

Aus dem Faschierten (oder den Braten- oder Wurstresten), den Eiern, Bröseln, Zwiebel, Knoblauch und Gewürzen eine Farce bereiten. Damit die Palatschinken füllen, Blattspinat darüberschichten und einrollen. In eine befettete Form schichten, Paradeispolpa und

Parmesan darüber verteilen und bei 180°C im Backrohr backen. Wir danken Frau Gerti Sturm für dieses Rezept und freuen uns, ihr einen Einkaufsgutschein vom Maurer Naturkostladen „Aus gutem Grund“ übergeben zu können!



Schicken auch Sie uns Ihr Lieblingsrezept und gewinnen Sie damit einen Einkaufsgutschein im Wert von • 10 ! Sie können es uns auch faxen (01/889 27 78) oder an smir@aon.at mailen!

Für Sie gelesen

„Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück“, Francois Lelord, Piper.

Hector ist ein geschätzter und erfolgreicher Psychiater, der nachdenklich und mit echtem Interesse zuhören kann. Trotzdem wird er selbst bedrückt und mit sich unzufrieden, denn es gelingt ihm nicht, Menschen weiterzuhelfen, die nach den äußeren Umständen eigent-

lich jeden Grund hätten, glücklich zu sein.

So begibt sich Hector auf eine Weltreise, um nach dem Ursprung des Glücks zu suchen.

Unversehens wird der Leser zu einem Kind, das hingebungsvoll einem Märchen lauscht. Unaffektiert naiv und einfach zu lesen präsentiert Lelord Wahrheiten und Sichtweisen, an die erinnert zu werden einfach gut tut!

Wer rastet, ... der rostet!

Diesmal wieder zwei Rätsel aus „Pffiffikus' Schelmennuss“ von Erika Beltle.

Mit S treibt er, vom Sturm erwählt,
sein Spiel, wo man ihn findet.

Ihn, der nur in der Vielzahl zählt,
hält einzig, wer ihn bindet.

Mit B gibt es gar mancherlei
Verhülltem einen Halt;
oft dient's auch nur der Tändelei
in Farben mannigfalt.

Mit L ist es der Teil der Welt,
wo man im Trocknen sitzt.
Es wird gekauft, geliebt, bestellt
und immer ausgenützt.



Das Erste ist es, wenn es trocken.
Das Zweite bringt das Blut zum Stocken.
Das Ganze schert sich nicht darum
und hüpf ins Erste, schnell und stumm.

Kurz und bündig

Zum ersten Mal

wird das Restaurant Gallo Rosso (ehemals Rodauner Hof) am 19. September seine Tore öffnen. Nach umfassenden Renovierungsarbeiten dürfen wir uns auf ein wunderschönes Ambiente und gute italienische Küche freuen.

Gleich zu Beginn wollen wir eines unserer Mitglieder, Frau Margit Hack, zu einem Essen für zwei Personen dorthin einladen. Frau Hack hat bei unserer Aktion „Mitglieder werben Mitglieder“ mitgemacht und diesen Gutschein gewonnen. Herzlichen Dank und „buon appetito“!

Gesundheitsgymnastik

Für alle TurnfreundInnen und jene, die ihre guten Vorsätze in die Tat umsetzen wollen: Semesterbeginn für die Gesundheitsgymnastik ist am Dienstag, dem 18.9.2007, 8:30-9:30 Uhr sowie am Donnerstag, dem 20.9.2007, 9:00-10:00 Uhr. Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperstunde!

Zum dritten Mal

wird der Wiener SeniorInnentag am 1. Oktober 2007 stattfinden. SMIR wird im Rahmen einer Hausmesse in der VHS Rudolfsheim-Fünfhaus, Schwendergasse 41, 1150 Wien, von 10:00 - 17:00 Uhr vertreten sein.

Stationäre Einrichtungen können an diesem Tag in den jeweiligen Häusern besucht werden. Eine gute Gelegenheit, sich einen ersten Eindruck über die Möglichkeiten der Betreuung und Pflege in Wien zu verschaffen!

Richtig verbunden

Wir haben ein seniorInnengerechtes Telefon anzubieten, das durch seine großen Tasten,

einem deutlich lesbaren Display und vor allem einer individuell einstellbaren Lautstärkenregelung sowohl beim Klingelton als auch beim Hörer besticht.



Sollten Sie Interesse haben, melden Sie sich bitte im SMIR-Büro unter 01/889 27 71.

Zum letzten Mal

halten Sie unser *SMIR aktuell* in dieser Form in der Hand: unsere Papiervorräte, die mit Einführung des durchgängigen Erscheinungsbildes von SMIR vor zwei Jahren angelegt wurden, sind zu Ende. Damit geht in diesem Bereich auch eine langjährige und ausgesprochen gute Zusammenarbeit mit der Firma FBDS Copy 23 zu Ende.

Wir bedanken uns auf's Allerherzlichste bei allen Mitarbeitern, die uns immer unkompliziert und kompetent betreut haben.

Ab Weihnachten wird *SMIR aktuell* in verbessertem Layout und in Farbe erscheinen.

Andenken

Herr Leopold Winkler, Ehrenmitglied von SMIR, ist am 28. Juni 2007 kurz vor seinem 75. Geburtstag ganz plötzlich verstorben.

Er war langjähriger Förderer von SMIR. Auf Grund seiner großzügigen Unterstützung konnten wir 2004 unser erstes SMIR-Mobil, einen weißen Suzuki, kaufen. Seit damals sind unserer Mitarbeiterinnen gut erkennbar damit in unserem Einsatzgebiet unterwegs.

Herr Winkler hat SMIR auf bescheidene und unspektakuläre Weise ein großes Geschenk gemacht, dafür sind wir ihm sehr dankbar. Unsere Anteilnahme gilt seiner Familie.

Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich: Sozial-Medizinische Initiative Rodaun, Breitenfurter Straße 455, 1230 Wien; Telefon: 01/889 27 71, Fax: 01/ 889 27 78, e-mail: smir@utanet.at, smir@aon.at, Homepage: www.smir.at; Bankverbindungen: Bank Austria, Kto.Nr. 634 320 907, BLZ 12 000, RAIBA Rodaun, Kto.Nr. 5 407 671, BLZ 32 000; hergestellt bei der Firma FBDS, Breitenfurter Straße 355, 1230 Wien