

tagskind
ke Stein-
ankiert
en Kin-
inhard
switha,
auch von
llvertrete-
7. Astrid
tetter,
terbert Os-
er und Di-
n Brigitte
reglück-
ht.

TO: CH. FEIGL



Neugier als Lebenselixier

GEBURTSTAG / Friederike Steinberg hat ein bewegtes Leben hinter sich: Bei einer großen Feier verriet sie ihre „Rezepte“.

CHRISTIAN FEIGL

NEUNKIRCHEN / „Neugierig muss man sein!“ Diesen einfachen Satz nennt Friederike Steinberg ein Rezept für ihr hohes Lebensalter. Am Donnerstag beging die lustige Rentnerin bei einer feierlichen und ebenso lustigen Feier im Seniorenheim ihren Geburtstag. Zwar an den Rollstuhl gefesselt, aber geistig voll auf der Höhe ihrer Umwelt und sogar im politischen Alltag höchst interessiert, empfing die Jubilarin nicht nur Tochter Roswitha Kuhn, die stets liebevoll und intensiv ihre Mutter umsorgt, son-

dern auch Sohn Reinhard, der in Berlin lebt, war samt Verwandtschaft und Ehrengästen zu dem besonderen Tag angereist.

Bis ins hohe Alter ist der vierfachen Groß- und dreifachen Urgroßmutter auch die Liebe zur Musik geblieben. Beinahe täglich setzt sie sich noch ans Klavier und spielt zur Freude ihrer Mitbewohnerin ein paar Melodien. Auch beim Jubelfest ließ es sich Steinberg nicht nehmen, für die Geburtstagsgäste in die Tasten zu schlagen - wie könnte es anders sein, stand der „Entertainer“ am Programm.

„Viel Gemüse und Obst, ab zu ein Gasetl Wein und Medika-

mente überhaupt nur wenn notwendig“, nennt sie als weitere wichtige Begleiter am Weg zum Hunderter. Dass soviel Ehre um sie gemacht wurde, konnte Steinberg gar nicht fassen: „Ich bin so gerührt und erfreut, eine solche Ehre, wer aller da ist. Mir fehlen die Worte“, sprach sie sichtlich aufgeregt mehrmals zu den Gästen.

Seit 2009 lebt Steinberg im Seniorenheim. „Wir freuen uns mit ihr! Immerhin ist sie jetzt unsere älteste Bewohnerin“, ließen auch Direktorin Brigitte Kubu und ihr Team die jetzt prominenteste Bewohnerin ordentlich hochleben.

Zwei Themen zur Debatte

INTEGRATION / Bildung und Jugend im Fokus einer Diskussionsveranstaltung.

NEUNKIRCHEN / Mit den bei der Integration so wichtigen Themen wie Bildung und Jugend befasst sich der dritte Diskussionsabend der Veranstaltungsreihe „ZusammenReden“, der am Mittwoch, 4. Mai, um 18.30 Uhr im Vereinslokal der ATIGF (Arbeiter- Jugend- und Kulturverein) in der Stockhammergasse stattfindet.

Beide Themen haben eine Art Schlüsselfunktion inne, wenn es um die Integration von jungen Migranten geht. Aus diesem Grund widmet sich der dritte Themenabend der Frage, vor welchen spezifischen Problemen Jugendliche aus Zuwandererfamilien in unserer Gesellschaft stehen. „Es ist unerlässlich, gegen die Kluft in der Bevölkerung etwas zu unternehmen“, ist der Neunkirchner Vizebürgermeister Martin Fasan überzeugt. „Der wichtigste Schritt dazu ist das Gespräch. Daher ist die Veranstaltungsreihe von besonderer Bedeutung für ein besseres Zusammenleben.“

Am Podium diskutiert die Sprachwissenschaftlerin Katharina Briae gemeinsam mit Barbara Fasan-Grill (Volksschullehrerin, Mühlfeldschule) und Veronika Baumkirchner (Projektleiterin von NESIB). Moderiert wird dieser spannende Abend von Birgit Kögler (Obfrau Verein Jugendförderung Neunkirchen).

DER BESTE GESUNDHEIT-EXPERTE INFORMIERT



Dr. Werner Wiesinger über die Wichtigkeit der Körperstabilisation.

Körperstabilität ist wichtig!

Eine zu schwache Rückenmuskulatur ist die häufigste Ursache für Rückenschmer-

zen. Studien zufolge kann mit einem spezifischen Training sehr vielen Menschen geholfen werden.

Im Badener Hof kommt das DAVID-Wirbelsäulenkonzept für einen wirkungsvollen Aufbau der Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur zum Einsatz.

Wie funktioniert das Wirbelsäulentraining am DAVID-System? Nach einer genauen Wirbelsäulenmessung (Funktionsanalyse) in den verschiedenen Bewegungsebenen werden die Stärken, Schwächen und Dysbalancen der Rückenmuskulatur

des betroffenen Patienten computerunterstützt exakt bestimmt. Basierend auf diesen Ergebnissen kann ein individuell abgestimmtes medizinisches Krafttraining mit den DAVID-Geräten unter engmaschiger physiotherapeutischer Aufsicht erfolgen.

Warum ist ein Ganzkörpertraining für einen schmerzfreien Rücken notwendig? Gerne kombinieren wir das DAVID-System mit einem Ganzkörpertraining auf der Galileo-Vibrationsplatte. Dabei werden vor allem Muskelgruppen an-

BESTE GESUNDHEIT
DER WEG ZU MEINER WOHLBEFINDEN

gesprochen, die eine tragende Rolle in der Stabilität, dem Schutz der Wirbelsäule und den Gelenken spielen.

Je häufiger der Körper trainiert wird, umso kräftiger ist die Rückenmuskulatur ausgebildet und umso geringer sind die Rückenschmerzen im Bereich der gesamten Wirbelsäule.

www.badenerhof.at

Anzeige

Dr. Werner Wiesinger ist ärztlicher Leiter des Gesundheits- und Kurhotels Badener Hof.