

# Stubat

Mit und für Senioren gestaltete Zeitung der Stadt Dornbirn  
Juni 2007 / Nr. 51



## Bewegung

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Es war ein schönes Fest. Auch wenn das Wetter nicht den Erwartungen entsprach, kamen doch viele Freunde der Stubat auf den Marktplatz, um das Jubiläum „50. Ausgabe der Dornbirner Seniorenzeitschrift“ zu feiern. Mehr als 100 Neuabonnenten können wir durch diese Aktion begrüßen. Rund 400,- Euro wurden für das Hilfswerk gespendet – wie erwähnt, es war ein schönes Fest. Im Namen der gesamten Redaktion möchte ich mich auf diesem Wege für Ihre Treue und die zahlreichen positiven Rückmeldungen bedanken.

In wenigen Wochen wird Dornbirn – nein, das ganze Rheintal – im Mittelpunkt der weltweiten Turnbegeisterung stehen. Mehr als 25.000 Turnerinnen, Turner und Besucher werden zwischen dem 8. und dem 14. Juli zur Weltgymnaestrada nach Dornbirn kommen. Die aktuelle Ausgabe der Stubat ist dem Thema „Bewegung“ gewidmet – unser Beitrag zur Weltgymnaestrada. Neben einer historischen Betrachtung – kein anderer könnte das zu diesem Thema besser als der Historiker Laurin Peter – finden Sie auch aktuelle Tipps, beispielsweise von unserem Stadtarzt Werner Zoppel. Bewegung im Dialekt – ein Spezialthema für Albert Bohle, und der Stadtbushfahrer befasst sich mit dem eher kritischen Aspekt der heutigen „Sportökonomie“. Dass Bewegung gerade für ältere Menschen wichtig ist, beweist Frau Christl Rüb vom Kneipp Aktiv-Club Dornbirn, die in punkto Bewegung eine äußerst kompetente Gesprächspartnerin ist. Das Interview wurde von Helmut Fussenegger zusammen gestellt. Helmut Lecher hat sich mit den Turnfesten in früheren Zeiten befasst – auch damals war eine Menge los.

Im September wird das neue Familien- und Sozialzentrum der Stadt Dornbirn, der „Treffpunkt an der Ach“, feierlich eröffnet. Die ersten Einrichtungen und Nutzer sind bereits in das renovierte Altersheim in der Höchsterstraße eingezogen, darunter auch die Tagesbetreuung, die vor allem pflegenden Angehörigen eine wesentliche Erleichterung bringen soll. Mehr dazu werden wir



Ihnen in der Septemбераusgabe der Stubat mitteilen können.

Zuletzt möchte ich Sie noch auf eine große Befragung der Stadt hinweisen, die derzeit läuft. Rund 38.000 Fragebögen wurden am 21. Mai versendet. Jede Dornbirnerin und jeder Dornbirner ab 15 Jahren werden gefragt. „Doarobiorar mitanand“ lautet das Motto. Ziel der Aktion – die Stadt möchte wissen, wie es der Bevölkerung geht, um damit Grundlagen für die zukünftige Entwicklung der Stadt erarbeiten zu können. Das „Sozialkapital“ ist der Schlüssel für die positive gesellschaftliche Entwicklung. Machen Sie bitte mit. Senden Sie die ausgefüllten Fragebögen – selbstverständlich ist alles anonym – an die Stadt zurück. Sie leisten einen wichtigen Beitrag und schaffen mitunter wesentliche Anhaltspunkte für die zukünftige Seniorenarbeit der Stadt Dornbirn.

Herzlichen Dank und viel Spaß mit der neuen Stubat  
Ralf Hämmerle

Impressum:

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber: Amt der Stadt Dornbirn, Rathausplatz 2, 6850 Dornbirn.

Redaktion: Mag. Ralf Hämmerle, Bruno Amann, Dr. Albert Bohle, Mag. Elisabeth Fink, Helmut Fußenegger, Dr. Helmut Lecher, Mag. Werner Matt, Alexandra Pinter, Helga Platzgummer, Mag. Annemarie Spirk, Franz Wehinger.

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

Fotos: Horst Taitl, Josef Saxenhammer, Franz Hämmerle, Werner Fussenegger, Berta Ganter, Stadtarchiv Dornbirn

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>

## Es begann vor 140 Jahren

Laurin Peter

Vom 8. bis zum 14. Juli 2007 wird Dornbirn Schauplatz der 13. Weltgymnaestrada sein. Die Gymnaestrada wird den absoluten Höhepunkt in einer großen Zahl von Turnveranstaltungen darstellen, die in Dornbirn im Laufe von nunmehr 140 Jahren durchgeführt wurden.

Der erste gesetzlich anerkannte Turnverein Dornbirns war der am 13.8.1862 gegründete Turnverein Dornbirn. Fünf Jahre nach seiner Gründung präsentierte sich der TV mit einem Schauturnen erstmals der Öffentlichkeit. Dieses Schauturnen, das erste öffentliche Schauturnen eines Turnvereins in Vorarlberg überhaupt, war laut Feldkircher Zeitung vom 27.4.1867 ein Volksfest, wie „es von Jung und Alt in Dornbirn noch nicht erlebt worden“ war. 26 Turner zeigten an verschiedenen Turngeräten (u.a. Reck, Barren, Ringe, Pferd) ihr Können. Zusätzlich zu den verschiedenen Turnvorführungen kamen noch ein Weitsprung- und ein Hochsprungwettbewerb zur Austragung. Dieses Schauturnen von 1867 war der Beginn in der Organisation einer ganzen Reihe von Turnveranstaltungen, die zunehmend den lokalen bzw. regionalen Rahmen sprengten und vermehrt auch Turner aus dem Ausland anlockten. Weitere „Highlights“ in der Veranstaltungstätigkeit des Turnvereins bis 1914 waren zum Beispiel 1882 das erste Schauturnen aller Vorarlberger Turnvereine, 1887 das 25-jährige Gründungsfest (am Fischbach; bereits 165 Turner aus 24 Vereinen), 1894 und 1906 das Gauturnfest des Turngaus, 1901 ein Schauturnen in der Enz (mit geschätzten 2.000 bis 3.000 Zuschauern) und 1912 das 50-jährige Vereinsjubiläum.

War der Turnsport in Dornbirn fast 40 Jahre lang einzig und allein durch den Turnverein geprägt worden, so änderte sich dies nach der Jahrhundertwende. Die bestehende Polarisierung des politischen Lagers in Liberale, Christlich-Soziale und Sozialdemokraten wirkte sich auch gravierend auf den Turnsport aus. 1902 wurde auf Initiative des Geistlichen Karl Drexel der christlich-

soziale Arbeiter-Turnerbund gegründet, 1907 auf Initiative von Hermann Leibfried der sozialdemokratische Arbeiter-Turnverein Freiheit. Die strenge ideologische Differenzierung des Sports (vor allem in den Bereichen Turnen und Arbeitersport) führte dazu, dass diese drei Vereine von einigen wenigen Ausnahmen abgesehen in der Zwischenkriegszeit mehr oder weniger ihren eigenen Weg gingen.

Der Turnverein als leistungsstärkster Vorarlberger Verein war schon im Juli 1919 wieder in der Lage, ein Schauturnen auf dem Zanzenberg durchzuführen, das - laut Vbg. Tagblatt vom 31.7.1919 - „von Tausenden von Zuschauern“ besucht wurde. 1921 organisierte der Turnverein ein Sportfest in der Enz, das erste „Sportfest“ eines Vorarlberger Turnvereins. Zur Austragung kamen u.a. ein 200 m Lauf auf der Güttelestraße und erstmals ein Turnwettkampf für Mädchen, an dem sich 88 Turnerinnen aus zehn Vereinen beteiligten. Das international wichtigste Turnfest, das der Turnverein bis 1938 organisierte, war 1927 das Rheintalisch-Vorarlberger Turnfest, an dem mehrere hundert Turner aus über 50 Vereinen teilnahmen.

Das erste bedeutende Turnfest, das der Turnerbund in Dornbirn organisierte, war das 10. Gauturnfest des Rheingaus am 9./10.8.1924. Ein Jahr später war Dornbirn Schauplatz des 6. Schwäbisch-bayrischen Bezirksturnens, an dem sich mehr als 3.000 Turner und Turnerinnen beteiligten. Erstmals in der Geschichte des Turnsports wurde für dieses Turnfest ein über 2.000 Personen fassendes Großzelt errichtet. Wiederum ein Jahr später feierte der Verein sein 25-jähriges Bestehen mit einem großen Wettturnen, an dem sich ca. 350 Turner aus der Schweiz, aus Deutschland, aus Innerösterreich und aus Vorarlberg beteiligten, nicht jedoch der ebenfalls eingeladene „Lokalrivale“ Turnverein.

Während die Turnfeste des Turnvereins und des Turnerbundes jeweils auch wichtige gesellschaftspolitische Ereignisse in Dornbirn waren,

## Stubat

kämpfte der Arbeiter-Turnverein ein Jahrzehnt lang immer wieder um seine Existenz. Lediglich zweimal organisierte der ATV Freiheit ein Turnfest von mehr als lokaler Bedeutung: 1924 das 2. Gruppenturnfest aller Vbg. Arbeiterturnvereine, 1933 das Bezirksturnfest Tirol/Vorarlberg - jeweils in der Enz.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde am 27.8.1945 zunächst eine Sektion Turnen innerhalb der Sportvereinigung Dornbirn gegründet. Am 1.6.1946 änderte die Sektion ihren Vereinsnamen in „Turnerschaft Dornbirn“. Am 14.9. desselben Jahres organisierte die TS bereits das 1. Vbg. Landesturnfest auf der Dornbirner Birkenwiese. Laut Schätzungen des Vorarlberger Volksblattes wohnten diesem Landesturnfest rund 8.000 (!) Zuschauer bei. Mitte der 1950-er Jahre zwang die stark angespannte finanzielle Lage den Vorstand der TS, neue Geldquellen für den Verein zu erschließen. Eine Idee war die Durchführung internationaler Turnwettkämpfe. Der erste derartige Wettkampf, ein Länderkampf Vorarlberg – Bayern am 2.4.1955 in der Messehalle, war mit 3.600 Zuschauern sportlich und vor allem finanziell ein weit größerer Erfolg als erwartet. Weitere Turngroßveranstaltungen waren 1957 ein Länderkampf Österreich – Deutschland, 1961 ein Länderkampf Österreich – Luxemburg, 1962 ein Schauturnen russischer Turner und Turnerinnen anlässlich der 100-Jahr-Feier des Vereins. Absoluter Höhepunkt in der Veranstaltungstätigkeit der TS war jedoch das „Turnen der Weltbesten“ am 28.7.1965 in der Messehalle.

Am Start dieses Schauturnens war die damalige „Creme de la creme“ des Turnsports: bei den Frauen u.a. Larina Latinina, Polina Astachova und Vera Caslavskaja, bei den Männern u.a. Juri Titow, Boris Schaklin und Yukio Endo.

Die Organisation derartiger Veranstaltungen verlangt von den Hauptverantwortlichen einen ungeheuren Einsatz und führt nicht selten zu einer Erschöpfung der Organisatoren. Noch einmal führte die TS 1968 ein Landesturnfest durch, um dann fast drei Jahrzehnte lang „durchzuatmen“. Erst 1996 wagte sich ein neuer Vorstand mit der Durchführung der Internationalen Dornbirner Turntage an eine neue Herausforderung. Erstmals wurden die Sparten Kunstturnen männlich, Kunstturnen weiblich und Rhythmische Sportgymnastik in ein gemeinsames Wettkampfprogramm eingebunden. Diese Turntage waren zwar sportlich ein Riesenerfolg, stellten bei Kosten von 500.000 Schilling (Euro 36.337) die Verantwortlichen jedoch vor die Frage, ob solche Veranstaltungen ohne größere Sponsoren überhaupt möglich sind. Eine Frage, die zunächst mit ja beantwortet wurde. Von 1997 bis zum Jahr 2000 präsentierten die Internationalen Turntage den Zuschauern Kunstturnen und Rhythmische Sportgymnastik auf Weltklasseniveau. Da trotz des gewaltigen Zuschauerinteresses – 1999 zum Beispiel kamen 7.000 Zuschauer – die Ausgaben die Einnahmen um ein Vielfaches überstiegen, waren die Turntage 2000 die letzte große internationale Turnveranstaltung in Dornbirn.



## Turnfeste anno dazumal

Helmut Lecher

Anlässlich der bevorstehenden Weltgymnaestrada in Dornbirn unterhielt sich unser Stubat-Redakteur Helmut Lecher mit Heinz RUF und Ludwig WINDER über Turnfeste in früheren Zeiten.

Beide haben von 1951 bis 1978 an allen Vorarlberger Turnfesten und allen Eidgenössischen Turnfesten teilgenommen. Heinz RUF war Sektionsturner der TS Dornbirn, Ludwig WINDER trat als Einzelturner in Aktion, war von 1972 bis 1992 Oberturnwart der TS Dornbirn und als internationaler Kampfrichter zweimal an Olympischen Spielen und sechzehnmal bei Weltmeisterschaften im Einsatz.

### Turnfeste nach dem Krieg.

Das erste Vorarlberger Landesturnfest nach dem Krieg (nur Einzelwettkämpfe) fand 1946 in Dornbirn statt. Danach folgten diese Turnfeste jährlich, dann alle zwei Jahre, später alle vier Jahre, jeweils in einer anderen Gemeinde Vorarlbergs. An einem Vorarlberger Turnfest nehmen zwischen 3000 und 4000 Turner teil. Da im Unterschied zur Weltgymnaestrada bei Turnfesten für jede Darbietung eine Bewertung erfolgt, sind allein für das Vorarlberger Turnfest etwa 600 Kampfrichter notwendig. Erwähnenswert ist noch, dass 80 Prozent der Teilnehmer bei den Vorarlberger Turnfesten aus der Schweiz kommen.

Vorarlberger Landesturnfest 1973 in Lustenau. Oberturnwart (Sektionsleiter) Herbert SPIEGEL lässt die Sektion der TS Dornbirn antreten.



Das erste Eidgenössische Turnfest nach dem Krieg fand 1947 in Bern statt. Für die kriegsgeschädigten Vorarlberger Turner war das eine Fahrt ins Paradies. Man bekam alles zu essen, was das Herz beehrte, und das ohne Bezugsscheine. Schlafen durfte man in gediegenen Privatunterkünften und zum Abschluss bekamen die armen Vorarlberger von den reichen Schweizern noch jede Menge Geschenke. Ludwig WINDER und Heinz RUF waren 1951 beim Eidgenössischen Turnfest in Lausanne zum ersten Mal mit dabei. Für die TS Dornbirn brachte dieses Turnfest ein sensationelles Ergebnis. Sie stellte vier Kranztturner, nämlich Friedrich FETZ, Lothar FETZ, Adolf METZLER und Franz KEMTER. Man muss sich vorstellen, dass bei 40.000 Turnern etwa 1200 Sektionen, also Vereine und von diesen wieder die besten 300 als Einzelturner antraten. Von diesen 300 erhielten die besten 30 Prozent, also 90, einen Turnerkranz. Viele Schweizer Vereine hatten dementsprechend keinen oder maximal einen Kranztturner, Dornbirn gleich vier. Bei der Heimkehr wurden die Turner vor dem Gasthof Krone von der Stadtmusik empfangen und marschierten mit der Vereinsfahne voran über die Marktstrasse zum Hotel Weißes Kreuz, wo sie von der Stadt Dornbirn für ihre Leistungen geehrt wurden.

### Ablauf der Turnfeste.

Bei jedem Turnfest gibt es Einzelwettkämpfe und Sektionsturnen. Beim Sektionsturnen turnen vier Personen eine Übung synchron. Freiübungen sind eine Pflicht, hier müssen alle Sektionen die gleichen Elemente vorführen. Bei den Geräteübungen, die zur Kür gehören, kann unter den verschiedenen Geräten, beispielsweise Pferd, Barren, Reck, Ringe usw. ausgewählt werden. Es ist ein Vierkampf, also kommen zur Pflicht-Freiübung noch 3 Geräte als Kür dazu. Bewertet werden Schwierigkeit, Ausführung und Synchronität. Außerdem gibt es bei jedem Turnfest die Leichtathletikwettkämpfe. Aus den 10 leichtathletischen Disziplinen sind alle für Einzel- und Sektionswettkämpfe wählbar.

# Stubat

Bei allen Turnfesten wurde auf strenge Disziplin geachtet. Der Oberturnwart vergatterte die Sektion in Habt Acht Stellung. Dann erfolgte der militärisch exakte Einmarsch der Sektion mit Richtungsänderungen. Diese Marschübungen wurden auch bewertet. Nach erfolgtem Wettbewerb wurde wieder in Formation in „Habt Acht Stellung“ angetreten. Selbst wenn einen eine Biene sticht, darf man sich nicht wehren, sonst gibt es Punkteabzug. Diese strenge, besonders in den fünfziger Jahren übertriebene Disziplinanforderung gefiel vor allem den Leichtathleten nicht. So gab es bei der Vorbereitung auf das Eidgenössische Turnfest in Zürich 1955 in Dornbirn große Meinungsverschiedenheiten mit den Leichtathleten, was zu einer Abspaltung eines Teils von ihnen von der Turnerschaft und zur Gründung des ULC (Union-Leichtathletik-Club) Dornbirn führte.

## **Training.**

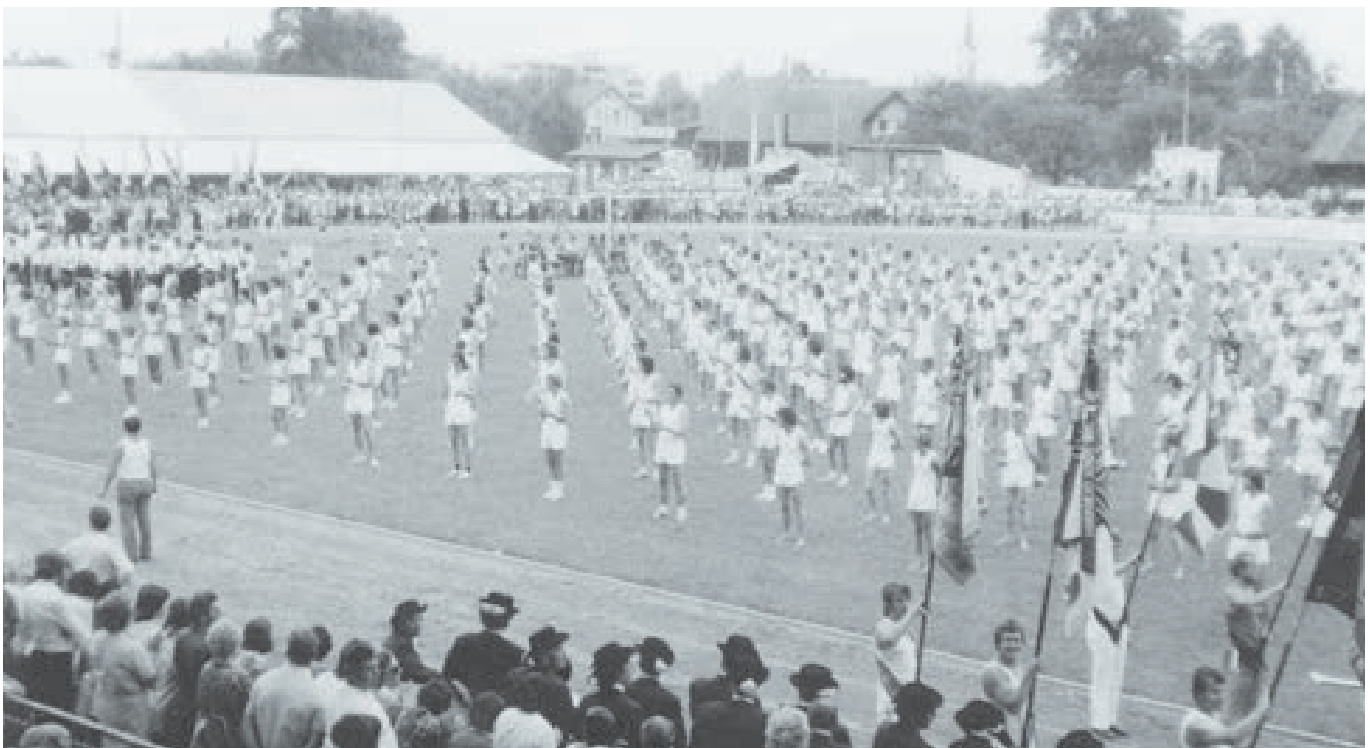
Auf die Turnfeste wurde im Bereich Sektionsturnen von der Fasnat bis anfangs Juli zweimal wöchentlich und am Sonntagvormittag trainiert. Es wurde sehr auf Disziplin geachtet und wenn jemand sich nicht an die Disziplin hielt, wurde er vom Oberturnwart gerügt, was im Extremfall sogar bis zu einer Ohrfeige ausarten konnte. Für jeden war so ein Turnfest eine riesige Anspannung. Kein Wunder, dass nach dem Wettkampf jedes Turnfest zu einem Riesenfest wurde. In der Stadt, in der das Eidgenössische Turnfest stattfand, hatten alle Gasthäuser von Samstag auf Sonntag keine Sperrstunde, also Freinacht.

## **Außergewöhnliches.**

Nach erfolgtem Wettkampf herrschte Ausgelassenheit. Es wurde in den Zelten gefestet, gesungen, getrunken. Tische und Bänke wurden in die Höhe gehoben, es war einfach toll.

Einmal in Bern holte ein der Redaktion namentlich bekannter Turner ein Berner Stadtfahne vom zweiten Stock eines Hauses herunter, indem er die Fassade hochkletterte. Diese Fahne wurde von ihm unter dem Hemd um den Körper gebunden und als Souvenir nach Dornbirn über die Grenze geschmuggelt. Ich glaube, dieser Mann hat Verständnis dafür, wenn nach der Gymnaestrada auch ein paar Dornbirner Stadtfahnen fehlen.

Der unvergessliche Eindruck bei jedem Turnfest war jedoch die Abschlussfreiübung. 40.000 Turner hatten in keinem Stadion Platz, und so ging man hinaus in die Felder. Dort wurde für jeden Turner eine 5 mal 5 m große Platte im Boden verankert. Diese Platten waren geometrisch exakt in alle Richtungen ausgerichtet. Der seitliche Abstand betrug 1,50 Meter. Jeder Turner musste exakt auf diesem Raum, die Platte zwischen den Füßen, seine Bewegungen machen. Wenn 40.000 Leute die gleiche Bewegung gleichzeitig machen, ist das wie ein gewaltiger Windstoss, der in das Feld hineinbläst. Das war für Heinz Rüt und Ludwig Winder immer der Höhepunkt und das unvergessliche Erlebnis eines jeden Turnfestes.



# Bewegung und Sport: Dialektzeugnisse aus alter Zeit

Albert Bohle

Die alten Griechen hatten die Olympischen Spiele; die Römer das blutige Vergnügen der Gladiatorenkämpfe, das Mittelalter die Ritterspiele und Turniere. „Sport“ als systematische, auf Wettbewerb angelegte Bewegungsübungen, - das haben in unserer Zivilisation erst die noblen Engländer und die deutschen Turner vor gut 200 Jahren erfunden. Der Funke zündete auch in Dornbirn, 1862 wurde der Turnverein gegründet; aber bis Dornbirn eine Sportstadt mit über achtzig aktiven Vereinen wurde, dauerte es noch eine gute Weile. Turnen, Sport betrieben die feinen Leute, die Zeit und Geld für solche etwa „*spin-nigen*“ Freizeitprobleme hatten. Die Bauern und die meisten Handwerker hatten körperliche Anstrengung und Bewegung mehr als genug; da war ihnen in den wenigen freien Stunden ein zünftiger Jass oder ein ruhiges „*Firosa*“ (gemütliches Beisammensein) lieber als neuerlich Anstrengung. Manche Männer übernahmen von den zugewanderten Trentinern auch das Boccia-Spiel und sagten dann, wenn es einmal „*um Kaisers Bart*“, also um Nebensächliches ging: *As sit drolat wio bolat* (es ist gerollt oder geworfen, gleich).

„*Schaff, bruchst kuon Sport!*“ (arbeite, dann brauchst du keinen Sport) war denn auch oft die mürrische Reaktion vieler Väter, wenn ihre Buben oder gar die Mädchen bei „*deannar nöumödischea Pflänz und Tänz*“ (neumodische Marotten) mitmachen wollten. Natürlich schwangen da Vorurteile mit gar so gesund war die grobe Arbeit auf dem Feld und das Hocken und Hantieren in manchen Werkstätten gewiss nicht. Aber wenn man den Spuren der körperlichen Bewegung im Dialekt nachgeht, so ist das Ergebnis mager. Allerdings wimmelt es von genauen Bezeichnungen für strenges körperliches Arbeiten: oft wuchs Einem ja „*d'Arbat übor e Kopf*“, „*dass as uom gad i de Ohro scheallat*“ (schwerer „Stress“), man hatte es so „*pressant*“, dass ma „*bi deannar ar illarej nearrsch wörro kütost*“ (so unter Zeitdruck,

dass man bei einer solchen Eilerei verrückt werden könnte). „*Vor lutr Gsprang* (vor lauter Eile) *kut ma jo nogr nid arom*“ (kommt man beinahe nicht zurecht), „*bi deamm Schinda und Schaffa beost am Obod gad abgschlacho und füdles der Erde*“ (ganz zerschlagen und am Boden). Jedenfalls haben seinerzeit die Säumer und Hirten, wenn sie die steilen Bergwege „*uffe schlabuocha*“ (mit letzter Kraft voran kommen) oder das Vieh vom eigenen Grund „*ussejöucha*“ mussten, bei all ihrer Kondition den „*Wadospannar*“ (Muskelkrampf) und das „*Krüzweh*“ (Ischias, Kreuzschmerzen) zur Genüge gekannt. Auch das Wort „*tschoagga*“ (das O breit ausgesprochen) war bekannt; wer im Dialekt fragte: „*Hoi, wio tschoagost du do her?*“ sah aber keine flotte junge Joggerin vor sich, sondern eher einen etwas gehbehinderten, mühsamen Fußgänger.

Wenn die Burschen im Winter die Heuburden oder Buscheln von den Bergmähdern holten oder mit ihren Hornern „*im Karacho*“ (im Sausewind), „*im Stübigo*“ (im Staubwirbel) zu Tal fuhren, dann kannten sie wohl auch den Rausch der Geschwindigkeit, und sie wussten, wie gerade die Gefahr, wenn man in die Kurve „*schlänzte*“ (schlitterte), den „*Boaz*“ (Reiz) der Sache ausmachte. Wie wären denn unsern Großvätern und Ahnen Leichtsinn und Wagemut fremd gewesen, wenn sie, „hopp-hopp“ und „*Flüch, odr i nimm de!*“ rufend, durch enge, steile Hohlwege rodelten, dass sich Entgegenkommende gerade noch mit einem Satz zur Seite retten konnten?! Hin und wieder einmal „*de Karro schnello*“ (auf Biegen und Brechen fahren) und „*aberücho*“ (dass die Achsen rauchen), „*sealbheer*“ (selbstherrlich) und „*usglasso* (ausgelassen, wild) *si*“, zu zeigen, „*dass ma kuon Tod und Taifl nid förcht*“ und so einander und vor allem den Mädchen durch seine Schneid zu imponieren - das verraten schon die Worte - gehörte seit je zu den Gepflogenheiten junger Mannsbilder.

## Stubat

Zum gleichen Thema gehörte gewiss auch manchmal eine ordentliche „Rangglrei“ oder ein „Hosolupf“, wie ihn noch heute unsere Schweizer Nachbarn als bäuerlichen Sport betreiben. Da konnte man beweisen, wie stark, wie „glimpfig“ (gelenkig, geschmeidig) man war. Auch hat man, wenn sich die Gelegenheit bot, nach der heißen Heuarbeit in der Ache ein schnelles Bad genossen. Wenn auch die Wenigsten richtig schwimmen konnten - mit einem zappeligen „Hundora“ (wie ein Hund mit allen Vieren zappelnd schwimmen) kam man allemal über den „Ploder“ (tümpeartige Wasservertiefung) ans andere Ufer hinüber.

Freilich - die Lust an solchen Kraft- und Schnelligkeitsübungen gestand man in aller Regel nur Männern zu. Auch als das Turnen und Sporteln allmählich Verbreitung fand, entstanden erst um 1900 die ersten Frauen-Riegen und die hatten sich allenfalls mit Gymnastik zu befassen. Unserer älteren Generation sind zweifellos noch die Bedenken und Vorurteile gegenüber dem „Wibortorna“ oder gar gegenüber dem weiblichen Leistungssport bekannt. Das passe nicht zur fraulichen Anmut und Würde, meinte man (allerdings hatte man keine ähnlichen Sorgen, wenn Frauen vielerlei schwere Arbeiten zugewiesen wurden). Etwas anders war dies wohl beim Tanz: da sind es gerade die immer wieder einmal geäußerten Bedenken und Mahnungen strenger Geistlicher und Behörden, die zeigen, dass die „liebe Jugend“

nicht bereit war, auf diese „Hetz“ (lebhaftes Vergnügen) zu verzichten. Wenn ein guter Musiker vielleicht zu einem rechten „FüdloriiBar“ (flottes Musikstück) aufspielte und man „wio de Lump am Stecko“ (leidenschaftlich und schnell tanzen) tanzte, haben sich bestimmt auch die Mädchen mit größter Lust drehen und wirbeln lassen, „bis d'Featzo gflogo siond“ (die Kleider flogen).

Schließlich - vielleicht vor allem - muss man an die Kinder denken, auch wenn man ihren Bewegungsdrang meist nicht als Sport bezeichnet. Aber „Fängarlis“ (Fangenspiel), „Versteckarlis“ (Versteckenspiel) konnten einstens ungleich leichter im Freien geübt werden als rings um die Wohnsiedlungen und in den Straßen unserer Zeit. Zwar wurden - der Not und der Tradition gehorchend - die Kinder einst schon frühzeitig zur Mitarbeit herangezogen. Aber in den kinderreichen Familien und Nachbarschaften der alten Zeit konnten die „Gispel“ (temperamentvolles Kind) und „Feagneastor“ (umtriebige Kind) doch wohl ihre Lust am „Börzla“ (Purzeln), „omanandor Drola und Wala“ (Herumtrollen, sich Wälzen), am „Hüsle, Dreacka, am Loufa, Springo, Renna, Klettera, Wörfa“ austoben. Wahrscheinlich haben sich auch damals die Väter manchmal über das Toben und Treiben der Kinder geärgert und sich die Mütter geängstet; aber lebhafte und gesunde Kinder waren ihnen ziemlich sicher lieber als „Luomsüdar“ (Langweiler, Fadiane), „Trümstar“ (ungeschickte Faulpelze) und „HososchiiBar“.





# Bewegung im Alter nach einer Operation

Stadtarzt Dr. Werner Zoppel und Dr. Claudia Petroni

Bewegung ist das Um und Auf in unserem Leben. Den altbekannten Spruch: „Wer rastet, der rostet!“ sollte man sich wirklich zu Herzen nehmen. Wenn wir uns zu wenig bewegen, verkümmert nicht nur der Körper, sondern auch der Geist. Wir sind wirklich dafür geschaffen, uns zu bewegen.

Unsere Muskelmasse nimmt vom 20. bis zum 70. Lebensjahr zwischen 20-40% ab. Diese schwindende Muskelmasse wird durch Körperfett ersetzt. Durch mangelnde Bewegung und sinkendem Mineralgehalt kommt es im Alter zu einem Knochenschwund. Das Bewegungsausmaß der Gelenke verkleinert sich, die Gelenke versteifen sozusagen. Auch ein Rückgang der Koordinationsfähigkeit ist schon ab dem 50. Lebensjahr zu bemerken. Dadurch steigt auch das Unfallrisiko.

Umso wichtiger ist es, nach einer Operation so schnell wie möglich wieder in Schwung zu kommen, damit wir uns möglichst rasch wie vorher bewegen können. Postoperativ so früh wie möglich mit der Physiotherapie zu beginnen, ist absolut entscheidend. Das bringt erwiesenermaßen eine deutliche Verbesserung der Beweglichkeit mit sich. Die Bewegungstherapie sollte im Idealfall bereits unmittelbar am Tag des Eingriffes selbst beginnen, spätestens jedoch am 1. oder 2. Tag. Ab dem ersten postoperativen Tag sollten im Allgemeinen folgende Maßnahmen zur Anwendung kommen: Atemtherapie, lokale Kryotherapie (=Kälteapplikation zur Schmerzreduktion), Thromboseprophylaxe, isometrische Übungen, sowie spezielle Übungen, z.B. Kniegelenksmobilisation nach einer Knieendoprothese. Wichtig ist dabei eine individuell auf den Patienten abgestimmte Physiotherapie. Hier ist die Zusammenarbeit von Physiotherapeut, Pflegepersonal

und Arzt zum Erstellen optimaler Therapieprogramme von fundamentaler Bedeutung. Genauso wichtig ist neben diesen Maßnahmen natürlich eine optimale Schmerztherapie. Denn frühzeitige Bewegung alleine verhindert nicht die Schmerzen der Patienten.

„Es ist besser, ein Patient läuft herum ohne Schmerzen als im Bett zu bleiben vor lauter Schmerzen!“

Klinische Studien aus Australien, Kanada und Dänemark zeigen, dass frühzeitige Mobilisation sehr wichtig ist. Wir in Dornbirn sind in der glücklichen Lage, speziell nach orthopädischen und unfallchirurgischen Eingriffen durch die interne Physiotherapie sowie anschließend auch durch die weiteren Therapien in der Nachsorge optimale Genesungsverbesserungen zu machen. Denn nur die gemeinsame Kombination von hervorragender Schmerztherapie mit guter intraoperativer Anästhesie sowie frühzeitige Bewegung und frühzeitige Nahrungsaufnahme verkürzen den Spitalsaufenthalt.

Was kann man also tun, um möglichst rasch wieder auf Trab zu kommen?

Am besten wäre natürlich, man würde schon fit zur OP gehen, was bedeutet, regelmäßig Bewegung zu machen.

Wer im Alter seine Muskeln kräftigt, hier reichen schon wenige Minuten Gymnastik und Krafttraining täglich wie Schwimmen, Tanzen, Wandern, Thai Qi, Qi Chong oder Radfahren aus, der tut seinem Körper Gutes.

**Prophylaxe** - Also Vorbeugen heißt das Zauberwort. Denn Bewegung heißt Wohlbefinden.

## Seniorentreffpunkte

### Kolpinghaus

#### 4. Juni

Nur noch ein paar Wochen bis zur Welt-Gymnastrada! Informationen aus erster Hand erhalten wir dazu von Frau Stadtrat Marie-Louise Hinterauer

#### 11. Juni

Urlaub 2007! Wir fahren für 4 Tage ins schöne Elsaß

#### 25. Juni

Vor der großen Sommerpause verbringen wir einen unterhaltsamen Nachmittag mit Musik von Herrn Alwin Hammerer.

#### 2. Juli

Vor der Sommerpause machen wir noch einen Tagesausflug ins Namlosertal.

### Pfarrheim Haselstauden

#### 5. Juni

Geburtstagsfeier für alle im Mai und Juni Geborenen mit schöner Musik von Herrn Karlheinz Mark

#### 3. Juli

Die Geburtstagskinder der Monate Juli und August lassen wir hoch leben mit schöner Musik von Herrn Bruno Gmeiner.

### Pflegeheim - Hatlerdorf

#### 4. Juni

Herr Mag. Hanno Platzgummer liest für uns aus den humorvollen Geschichten von „Thurnher's Hannes“.

#### 11. Juni

Halbtagsausflug

#### 18. Juni

Singnachmittag mit Frau Gretl und Erna

#### 25. Juni

Geburtstagsfeier aller im Juni und Juli Geborenen

#### 2. Juli

Zum Abschluss laden wir noch zu einem 4-Tagesausflug nach Bayern und ins Tirol ein.

### Pfarrzentrum St. Christoph

#### 4. Juni

Rohrbach - Wanderung! Wir wollen wieder ein Stück unseres schönen Bezirkes kennenlernen und anschließend bei einer Mitarbeiterin des Betreuer-Teams eine kleine Einker machen.

#### 11. Juni

Halbtagesausflug ins Schweizer Rheintal

#### 18. Juni

Geburtstagsfeier für alle im Juni Geborenen. Herr Bruno Gmeiner wird uns diesen Nachmittag wieder verschönern.

#### 25. Juni

Mundartdichterin Frau Hildegard Schwendinger bringt aus ihrem reichen Schatz manch Besinnliches aus dem Leben und der Natur. Wir alle freuen uns auf eine gemütliche Stunde.

#### 2. Juli

Zum Abschluss des ersten Halbjahresprogramms unternehmen wir eine „Fahrt ins Blaue“.

### Pfarrheim Oberdorf

#### 5. Juni

Heute feiern wir mit unseren Geburtstagskindern des Monats Juni/Juli einen fröhlichen Nachmittag.

#### 12. Juni

„Atlantic Canada“, Nova Scotia und seine Einwanderer, ein Film von Evelyn und Hans-Jörg Riedi. Teil 1

#### 19. Juni

Unser letzter Jass vor der Sommerpause

#### 26. Juni

„Atlantic Canada“, Nova Scotia und seine Einwanderer, ein Film von Evelyn und Hans-Jörg Riedi. Teil 2

Die Betreuer teams bedanken sich für die netten Zusammenkünfte, wünschen allen eine schöne Sommerpause und hoffen, euch im Herbst wieder zahlreich begrüßen zu dürfen.

## Programme

### Seniorenbund Dornbirn

#### **Donnerstag, 14. Juni**

Tagesfahrt zum Sommerbeginn  
Schloss Linderhof, Allgäu

#### **Freitag, 15. Juni**

Landesseniorentreffen Bizau

#### **Donnerstag, 21. Juni**

Bezirkswandertag im Lustenauer Ried

#### **Donnerstag, 28. Juni**

Städtetournee nach Feldkirch

#### **Mittwoch, 22. August**

Landeswandertag am Diedamskopf

#### **3. – 6. September**

Herbst-Fahrt ins Elsaß  
Sélestaat, Straßburg, Colmar

#### **Mittwoch, 12. September**

Landesradsternfahrt nach Koblach

#### **Donnerstag, 20. September**

Besuch im Kur- und Gesundheitshotel  
„Rossbad“ Krumbach

#### **Donnerstag, 27. September**

Wanderung zum Herbstbeginn  
Das Wanderziel steht noch offen

#### **Donnerstag, 4. Oktober**

Tagesfahrt – das Ziel steht noch offen

#### **Radausfahrten.**

Im 14-tägigen Abstand jeweils am  
Dienstag (12.6. ...)  
Treffpunkt 14.00 Uhr beim Pflegeheim,  
Höchsterstraße.

Die Kegelfreunde treffen sich regelmä-  
ßig im Gehörlosenheim.  
Auskunft bei Josef Greifeneder, Tel.  
53487

Nähere Details zu den einzelnen Ver-  
anstaltungen entnehmen Sie bitte den  
Inseraten im Dornbirner Gemeinde-  
blatt und auf unserer homepage: [www.  
mitdabei.at/dornbirn](http://www.mitdabei.at/dornbirn)

### Pensionistenverband Dornbirn

#### **Dienstag, 5. und 12. Juni**

vor der anschließenden Sommer-  
pause von 14.30 – 17.30 Uhr Tanz im  
„Gasthaus Schwanen“

**Jeden Dienstag** Kegeln „Güterbahn-  
hof Wolfurt“ Anmeldung unter 0676  
4551832

#### **Jeden Mittwoch**

13:30 Uhr Jasser- und Schnapser-  
Runde im Gasthaus „Sonne“

#### **Mittwoch, 6. Juni**

Halbtagesausflug Museum Rhein-  
schauen, Treffpunkt 13 Uhr Bahnhof  
Dornbirn

#### **Mittwoch, 13. Juni**

Bergwandern auf das Muttjöchle im  
Silbertal

#### **Samstag, 16. Juni**

Landesradlerfest am Rasellasee in  
Bludesch

#### **Mittwoch, 27. Juni**

Bergwandern Mellau - Firstsattel  
- Guntenalpe

#### **Dienstag, 31. Juli**

ab 10 Uhr Bergfest auf dem Diedams-  
kopf (Ausweichtermin Freitag 03.08.)

#### **Sonntag, 12. August**

Sommer-Radfest im ATSV-Freizeit-  
zentrum in Hard

#### **13. – 15. August**

Radtour in das Breisgau & Kaiser-  
stuhl

#### **18. – 21. September**

Vier-Tagesfahrt nach Lienz Osttirol

#### **2. – 16. September**

Bäderreisen in die Therme Smarjeske  
Toplice

#### **15. – 29. September**

Bäderreise in die Therme Olimia

#### **23. September – 2. Oktober**

Urlaub in Dalmatien/Primosten

Nähere Auskünfte, jeden Montag und  
Dienstag von 9.00 – 11.00 Uhr in der  
Viehmarktstraße, 3. Stock,  
Tel. 200838, auch beim Obmann  
Heribert Oswald privat Tel. 32650  
oder 0664/3804065

# Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung

Helmut Fußenegger

Die in Dornbirn stattfindende Weltgymnaestrada ist ein Fest, bei dem die Freude an der Bewegung im Vordergrund steht. Anlass genug, sich auch in dieser Stubatausgabe mit der Bedeutung der Bewegung im menschlichen Leben, vor allem für die Generation 50+ zu befassen. Die Lebenserwartung ist im Steigen begriffen. Eine immer älter werdende Gesellschaft möchte möglichst lange gesund und mobil bleiben. Daher ist es wichtig selbst aktiv zu werden und sich nicht auf die faule Haut legen, getreu dem Motto „Nid lugg lo!“

Frau Christl Rüb vom Kneipp Aktiv-Club Dornbirn ist in punkto Bewegung eine kompetente Gesprächspartnerin. Sie ist staatlich geprüfter Lehrwart für Seniorengymnastik und Haltungsturnen und hat zahlreiche einschlägige Kurse absolviert.

*Welche Bedeutung hat Bewegung für den älteren Menschen?*

Christl Rüb: Ein Zitat drückt das ganz treffend aus: Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung.

Die steigende Lebenserwartung ermöglicht ganz andere Aussichten für ein bewusst gelebtes Alter als noch vor einigen Jahrzehnten. Gleichzeitig werden aber immer mehr Menschen im Alter allein leben. Die geistige und körperliche Beweglichkeit soll daher bis ins hohe Alter erhalten bleiben, um den Alltag möglichst gut meistern zu können.

Da Durchblutung und Vernetzung im Gehirn ganz stark von Bewegung abhängig sind, hält ausreichende Bewegung auch geistig fit und verbessert das eigene Wohlbefinden. So hängt also „erfolgreiches“ Altern mit körperlicher und geistiger Fitness zusammen, wobei Bewegungsapparat und Gehirn gleichermaßen aktiviert werden.

*Wie schaut das konkret im täglichen Leben aus?*

Christl Rüb: Es sind dies einmal alle zum Teil sehr einfachen Tätigkeiten die im täglichen Ab-

lauf notwendig sind, einfache Handgriffe, die uns selbstverständlich erscheinen, aber für die Beweglichkeit von Bedeutung sind, wie beispielsweise Socken ausziehen, Einkäufe tätigen, Einkaufstasche tragen, Frisieren, Treppen steigen, spazieren.

Dann aber ist „Beweglich sein“ auch soziale Kontakte wahrzunehmen. Reisen und Ausflüge unternehmen, Einladungen aussprechen, vor allem aber auch selbst Besuche zu machen - das erhält dynamisch und ergibt wertvolle Kontakte. Eine ältere Frau, die das regelmässig praktiziert, meinte dazu: Solang i ka, mach i mine Bsüchle, dahuom blibo kann i, wenn i amol bettlägrig bio“.

Aktiv sein heißt aber auch Jassen, Rätsel lösen, Lesen, Interesse an Neuem zeigen usw., denn dadurch wird das Gehirn angeregt und gefordert.

Die Palette an Bewegungsmöglichkeiten ist heute sehr vielfältig. Es sei nur auf die vielen privaten, aber auch vereinsmäßig organisierten Angebote verwiesen: Wandern, Radfahren, Joggen, Schwimmen, Tanzen, Gymnastik. Sie alle dienen der Mobilität und steigern die körperliche Leistungsfähigkeit und das seelische Wohlbefinden. Wichtig scheint mir auch, dass alles, was mit Bewegung zu tun hat, nicht unter Leistungsdruck geschehen soll, sondern dass Freude und Spaß im Vordergrund stehen.

*Im Rahmen des breit gefächerten Programms des Kneipp Aktiv-Club Dornbirn bieten Sie ein neues Kursangebot unter dem Motto: „Beweglich sein ein Leben lang“ an. Was ist das Ziel und der Inhalt dieses Angebotes?*

Christl Rüb: Neben den bereits seit 40 Jahren angebotenen Gymnastikkursen gibt es in Kooperation mit der Initiative „Sichere Gemeinden“ seit neuestem auch den Kurs „Beweglich sein ein Leben lang“. Die Grundlage für ein möglichst langes selbständiges Leben ist die Bewegungssicherheit. Der Hauptgrund für eine längere Pflegebedürftigkeit sind nach wie vor Stürze. Ein Sturz lei-

## Stubat

tet aber häufig eine Spirale der Verschlechterung von Bewegungsfunktionen ein. Das Bewegungsprogramm beinhaltet daher die „Sturzprävention“ – im Sinne von „Im Gleichgewicht bleiben“. Die Zielgruppe dieses neuen Bewegungsprogramms sind ältere Frauen und Männer, die schon lange etwas für ihre Gesundheit und Beweglichkeit tun wollten. Das Programm richtet sich auch an Menschen nach Sturz (z.B. Oberschenkelhalsbruch, Schulter, Handgelenk usw.) mit abgeschlossener Physiotherapie und Absprache mit dem Arzt als Weiterführung. Der Inhalt des Programms sind gezielte Gleichgewichts-, Koordinations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen.

### *Welche Vorteile bietet das Training in der Gruppe?*

Christl Rüt: Das Training in der Gruppe macht mehr Spaß und motiviert auch dazu, ein gesamtes Programm zu absolvieren. Außerdem sieht man, dass auch andere Teilnehmer mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben. Ein solches regelmäßiges Training sollte zur Gewohnheit werden, sodass einem etwas fehlt, wenn er nicht daran teilnimmt.

### *Wo finden die Kurse statt ?*

Christl Rüt: Die Kurse finden jeweils am Mittwoch von 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr im Pflegeheim Lustenauerstraße 2 und künftig auch am Dienstag, von 9.30 Uhr – 10.30 Uhr im „Treffpunkt an der Ach“, Höchsterstraße statt.

### *Wo kann ich mich über das Bewegungsprogramm des Kneipp Aktiv-Club Dornbirn erkundigen?*

Christl Rüt:

Informationen über die Aktivitäten und speziell über die angebotenen Bewegungs-Kurse erhalten sie bei Margit Keller, Tel. 29043, Christl Rüt, Tel. 29615, und bei „Sichere Gemeinden“, Tel. 54343-0.

Danke für das Gespräch



# Der Stadtbusfahrer

Ich erinnere mich noch gern an die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg. In unserer Nachbarschaft lebte ein „alter“ Turner, knapp über 40 Jahre alt. Er hatte vor dem Krieg an mehreren Turnwettkämpfen in und auch außerhalb Vorarlbergs teilgenommen und mehrere Auszeichnungen in Form von Urkunden mit nach Hause gebracht. Sein Spezialgebiet waren offensichtlich die Ringe. Seine Eltern hatten eine kleine Landwirtschaft mit Stall und Tenne. Zu unserem Erstaunen hingen dort seine Ringe. Wenn die Tenne einmal frei wurde von den Heugeräten, so kam es manchmal vor, dass er sich hinaufschwang und für uns staunende Jugendliche einige Übungen zeigte. Er war natürlich kein aktiver Turner mehr, aber sein Herz schlug für den Turnsport. Da im Turnsaal der Volksschule eine Gruppe von Buben regelmäßig trainierte, durfte ich an den Turnübungen ebenfalls teilnehmen.

Im Laufe der Zeit, als die Übungen präziser wurden, bestand die Möglichkeit, in der Turnhalle Markt zu trainieren. Das Angebot war für mich verlockend und so durfte auch ich in der Stadt trainieren. Das Problem war nur, wie komme ich jedes Mal rechtzeitig in die Turnhalle und bei Dunkelheit wieder nach Hause. Eine Möglichkeit war mein Fahrrad. Zur damaligen Zeit waren die Fahrräder nach heutigen Vorschriften alles andere als fahrtüchtig. Mein Fahrrad hatte keine Beleuchtung und verschiedene andere Dinge waren bei einer Kontrolle zu beanstanden. Wir wurden mehrmals auf dem Marktplatz angehalten und ermahnt, das Fahrrad zu schieben, aber schon um die nächste Ecke saßen wir wieder im Sattel.

Einmal war es zuviel des Guten. Wir wurden zu zweit auf den Gendarmerieposten mitgenommen. Das Verhör dauerte längere Zeit, bis das ganze Sündenregister durchbesprochen wurde. Wir zwei befürchteten schon Einzelhaft zumindest für diese Nacht. Zur Überraschung wurden wir dennoch freigelassen. Ob ich diesmal das Fahrrad bis nach Hause geschoben habe, weiß ich nicht mehr. Für meine Mutter hatte nach diesem Vorfall die Turne-

rei ein Ende. Meine Turnkarriere wurde dadurch in jungen Jahren unterbunden.

Meine damaligen Erfahrungen sind in der heutigen Zeit kein Thema. Heute werden die jungen Mädchen und Buben mit dem Auto zum Training gebracht und auch wieder abgeholt. Wenn dann noch ein Musikschultermin dazwischen kommt, kommt nicht nur der Sprössling, sondern auch die Mutter in Zeitnot. Ich möchte das Wort „Stress“ absichtlich vermeiden. Man will heute der Jugend möglichst viel bieten, damit sie später auch etwas erreichen kann. Es ist auch gut, wenn die jungen Menschen ein Ziel vor Augen haben. Unterstützt werden diese Wünsche tagtäglich durch die Medien. Wenn man aber hinter die Kulissen schaut, ist der Spitzensport heute zu einem großen Geschäft geworden. Die großen Vereine sind längst Wirtschaftsunternehmen geworden, bei denen die Bilanz sowie die Gewinn- und Verlustrechnung im Vordergrund stehen. Oder meinen Sie, für die Skifirmen sei es belanglos, ob ihr Fahrer das Ziel erreicht oder nicht? Erinnern Sie sich noch, wie man für das Hahnenkammrennen in Kitzbühel tonnenweise Schnee vom Großglockner angekarrt hat? Die Natur konnte trotzdem nicht besiegt werden. An Preisgelder bekam der zweifache Slalomsieger 130.000 Euro. Ein Spitzenfahrer verdient in einem Winter ein durchschnittliches Haus.

Beim Fußball sind die Spieler Kaufobjekte mit mehr oder weniger hohem Bilanzwert. Den Ausgang eines Fußballspieles entscheidet der Schiedsrichter. Welch ein Szenario? Das sind Auswüchse wirtschaftlichen Denkens, sie haben mit eigentlichem Sport sehr wenig zu tun.

Körperliche Ertüchtigung ist von großem Nutzen, besonders bei älteren Menschen. Eine Wanderung mit allen Sinnen in der freien Natur hilft, den Kopf frei zu bekommen, Sauerstoff zu tanken, Neues zu entdecken. Vielleicht ist Spitzensport notwendig, aber angepasste Bewegung für jeden Einzelnen ist viel wichtiger,

meint Ihr Stadtbusfahrer

# Urlaub für pflegende Angehörige: Zeit für mich - Tagesbetreuung

Frau Müller, Mutter von 3 Kindern, betreut ihren an Demenz erkrankten Vater nun schon seit 5 Jahren. Sie erzählt: Ich weiß gar nicht mehr genau, wann es angefangen hat. Mama ist vor 15 Jahren gestorben, seit damals hat Vater für sich selbst gesorgt. Er hat eingekauft, gekocht, geputzt – nur das Backen hat er nicht begonnen – Kuchen haben wir Kinder am Wochenende immer zum Kaffee mitgebracht.

Irgendwann haben wir gemerkt, dass Vater, der früher immer etwas zu erzählen wusste, sich an Unterhaltungen weniger beteiligte. Er wirkte ganz eigenartig abwesend. Mit der Zeit haben wir dann gesehen, dass die Lebensmittel im Kühlschrank vergammelten und die Wohnung, die er vorher so sehr in „Schuss“ gehalten hatte, nicht mehr geputzt war. Wir haben nicht verstanden, wieso er sich auf einmal so „gehen lässt“. So habe ich begonnen, regelmäßig zu ihm zu gehen und ihn im Haushalt zu unterstützen. Er war sehr verändert, nicht mehr so fröhlich wie früher, manchmal aufbrausend, ja richtig zornig und sehr misstrauisch, was ich an ihm bis dahin überhaupt nicht kannte. Eines Tages läutete die Polizei an der Tür und brachte ihn völlig verwirrt. Er wurde gänzlich orientierungslos auf einer Bank sitzend im Dornbirner Ried aufgefunden. Ihn so zu sehen, hat mich sehr erschüttert. Ich habe meine Schwester angerufen und gemeinsam war uns klar, wir müssen mit ihm zum Arzt. Da Vater nicht einfach zum Arzt zu bewegen war, er war ja körperlich gesund, informierten sich mein Mann und ich bei unserem Hausarzt, was wir tun können. Dieser organisierte einen Hausbesuch von einem Facharzt für Neurologie und Psychiatrie. Dem Arzt gelang es innerhalb kurzer Zeit, das Vertrauen unseres Vaters zu gewinnen. Es folgten eine medizinische Abklärung und viele Gespräche, in denen wir Informationen über den Verlauf der Krankheit und Hilfestellung für den Umgang damit erhielten. Es war klar, diese Krankheit schreitet voran, die Betreuung wird intensiver werden. Der Arzt wies mich schon damals

eindrücklich darauf hin, dass ich die Betreuung dauerhaft nur dann gut machen kann, wenn ich regelmäßig dafür Sorge, dass auch ich etwas Zeit für mich habe. Er hat mir gesagt, dass ich im Rathaus in der Abteilung „Soziales und Senioren“ Pflegegeld beantragen und mich dort über Entlastungsmöglichkeiten informieren kann. Wie vorausgesagt, ist die Betreuung viel intensiver – und wenn ich ehrlich bin – auch belastender geworden, als ich erwartet habe. Trotzdem betreue ich Vater gerne, er war immer ein guter Vater. Mit seiner Persönlichkeitsveränderung durch seine Krankheit kann ich jetzt besser umgehen, seit ich durch Vorträge „Rund um die Pflege daheim“ mit verschiedenen Menschen darüber ins Gespräch kommen konnte. Dort habe ich auch von der Aktion „Hilfe für die Helfenden - Belohnung für Pflegendes“ erfahren, die die Arbeiterkammer Vorarlberg, zusammen mit der VGKK und der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft durchführt. Bei dieser Aktion können sich pflegende Angehörige bei einem einwöchigen Aufenthalt im Kurhotel Ross-



# Stubat

bad in Krumbach körperlich und seelisch erholen (Selbstkostenpreis € 50,-). Nach langem Zögern habe ich mich von einer Frau, die ich bei einem Vortrag über Demenz kennen gelernt habe, motivieren lassen, daran teilzunehmen. Es war wunderbar. Nach dieser Woche fühlte ich mich wie neu geboren. Zeitgleich habe ich es erstmalig „gewagt“, Vater für zwei Wochen auf „Urlaub“ ins Pflegeheim (so genannte Urlaubspflege) zu bringen. So hatte ich nach meinem Kuraufenthalt in Krumbach noch eine Woche ganz mit meiner Familie. Das hat uns allen sehr gut getan und wir alle haben uns dann darauf gefreut, Vater nach diesen 14 Tagen wieder im Pflegeheim abzuholen. Auch Vater wirkte nach dem zweiwöchigen Aufenthalt im Pflegeheim sichtlich zufrieden, zwei Schwestern und ein Zivildienstler hatten einen besonders guten Draht zu ihm. Ich glaube, der Tapetenwechsel hat auch ihm gut getan. Mit neuer Kraft und Lebensfreude habe ich mich wieder meinem Vater gewidmet. Ich habe gelernt, dass diese Kraft nur anhält, wenn ich auch während des Jahres, also im Alltag, immer wieder Freiräume für mich schaffe, in denen ich mich erholen kann. Ich freue mich daher sehr, dass die Stadt nun im Juni auch eine Tagesbetreuung im neuen Treffpunkt an der Ach eröffnet. Ich habe bereits Kontakt mit dem Pflegedienstleiter aufgenommen, weil ich mir nicht sicher war, ob es mit Vater, der inzwischen schon sehr dement ist, überhaupt geht. Er hat meine Bedenken und Ängste sehr ernst genommen und mich ermutigt, es auf jeden Fall ein paar Mal zu probieren, denn eine Eingewöhnungsphase sollte eingerechnet werden. Zum Kennenlernen der Tagesbetreuung gibt es für zwei Tage gratis Schnuppertage. Ich habe den Eindruck, dass auf die Bedürfnisse der einzelnen Gäste in der Tagesbetreuung sehr persönlich eingegangen wird. Ich habe mir vorgenommen, Vater jeweils am Freitag in die Tagesbetreuung zu bringen. Das hat dann für uns eine Regelmäßigkeit, auf die wir uns einstellen können, er ebenso wie ich. Ich kann so meinen freien Tag für mich alleine oder mit meiner Familie fix planen. So bin ich zuversichtlich, dass ich meinen Vater auch weiterhin dauerhaft gut betreuen kann.

## **Hilfe für die Helfenden - Erholungsurlaub für pflegende Angehörige**

Voraussetzungen:

- Seit mindestens einem halben Jahr Pflege einer verwandten Person der Pflegestufe 3 oder höher.
- Bei VGKK oder SVA der gewerblichen Wirtschaft versichert bzw. als anspruchsberechtigter Angehöriger mitversichert.
- Verwandtschaft mit der zu pflegenden Person. Dazu zählen neben Verwandtschaft in gerader Linie auch Ehegatten, Lebensgefährten, Wahl-, Stief- und Pflegekinder, Geschwister, Schwager und Schwägerinnen sowie Schwiegerkinder und Schwiegereltern.
- Selbstkostenbeitrag von € 50,-

Auskünfte:

AK Vorarlberg, Brunhilde Jenny, Tel. 05522/306-4216, E-Mail: brunhilde.jenny@ak-vorarlberg.at

## **Tagesbetreuung im Treffpunkt an der Ach**

Öffnungstage:

jeweils Dienstag und Freitag von 8:00 – 18:00 Uhr und jeweils das 2. Wochenende im Monat

Kosten: € 42,- für einen ganzen Tag / € 21,- für einen halben Tag (inkl. Jause) zuzügl. Essen  
Gutscheine für Gratis-Schnuppertage werden an Pflegegeldbezieher/innen abgegeben

Auskünfte und Anmeldung:

Pflegeheim Höchsterstraße, Tel. 303-6030, E-mail: karin.bertsch@dornbirn.at

## **Urlaubspflege, Pflegegeld, Gutscheine für Gratis-Schnuppertage in der Tagesbetreuung:**

Auskünfte: Rathaus, Abt. Soziales und Senioren, Tel. 05572/306-3302, Ingrid Fleisch, E-mail: ingrid.fleisch@dornbirn.at



## Gymnaestrada in Dornbirn

Vom 8. bis 14. Juli findet in Dornbirn und in den umliegenden Gemeinden das größte Breitensportfest der ganzen Welt statt. Sie werden über die Gymnaestrada in den kommenden Wochen viel hören und lesen. Wir wollen Ihnen an dieser Stelle beschreiben, was die Gymnaestrada eigentlich ist – nämlich kein Wettbewerb sondern ein Zusammentreffen vieler Turn- und Bewegungsbegeisterter – international und in Freundschaft.

„Gymnaestrada“ ist ein vom Holländer Jan Sommers erfundenes Kunstwort als Verbindung von „Gymnastik“ (Weltbegriff für alles, was mit den Turnsportarten zu tun hat), „strada“ (Straße) und „estrada“ (Bühne). Alle vier Jahre treffen sich seit 1953 Tausende begeisterte Turnerinnen und Turner aus vielen Ländern Europas und anderer Kontinente eine Woche lang zu einem fulminanten Festival des Breitensports.

Die Weltgymnaestrada ist kein Wettbewerb – die Werte liegen in faszinierender Bewegung und internationaler Begegnung. Frei von Wertungs- und Punktedruck zeigen die Teilnehmer dennoch turnsportliche Höchstleistungen. Eröffnet wird die Weltgymnaestrada jeweils in einem großen Stadion, in das zunächst alle Teilnehmer – in Dornbirn wird von 8. bis 14. Juli 2007 mit rund 22.000 ge-

rechnet – einmarschieren und den grünen Rasen zu einem bunten Menschenteppich verzaubern. Nach der offiziellen Eröffnungszeremonie zeigt das Gastgeberland eine Turnshow mit vielen Bewegungs- und Farbeffekten. In Dornbirn werden über 1.800 Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus Vorarlbergs Turnerschaften und dem angrenzenden Bodenseeraum „Die vier Elemente“ turnerisch darstellen.

Während der Gymnaestrada-Woche finden täglich zwischen 9 und 18 Uhr in acht Messehallen Non-stop-Gruppenvorführungen von 10 oder 15 Minuten Länge statt – der Zuschauer geht von Halle zu Halle und sieht in zeitlicher Konzentration alle Facetten des Turnsports. Abends zeigen nationale Turnverbände in 90-minütigen Shows ihre besten Gruppen. Höhepunkt sind die drei FIG-Galas mit ausgewählten Spitzengruppen aus zahlreichen Ländern. Großgruppen zwischen 150 und 1100 Mitgliedern werden im Reichshofstadion Lustenau Vorführungen zeigen. Und auf acht Außenbühnen sind an jeweils drei oder mehr Nachmittagen weitere Vorführungen zu sehen: die Gymnaestrada-Teilnehmer kommen zu den Vorarlbergern, um ihnen ihre Freude am Turnsport zu vermitteln und sich mit den Einheimischen zu treffen.



# Wer weiß über Turner-Kränzchen zu berichten?



Auf dem Gruppenfoto des Turner-Kränzchens aus dem Jahre 1905 sind „Beteiligte am Decorations-Reigen“ abgebildet. Kennen Sie, liebe Leserinnen und Leser, die jungen Frauen oder Männer? Können Sie uns darüber etwas berichten? Vielleicht haben Ihre Eltern oder Großeltern von Turnveranstaltungen erzählt, wie z.B. über solche Kränzchen.

Über einen Besuch im Stadtarchiv Dornbirn, einen Anruf oder Email (Helga Platzgummer, Tel. 306-4904 oder Email: [helga.platzgummer@dornbirn.at](mailto:helga.platzgummer@dornbirn.at)) würden wir uns sehr freuen.

### **Auflösung aus der letzten Stubat**

Herzlichen Dank an alle, die uns Informationen über das Foto der Stubat 50 gaben. Es waren dies u.a. Frau Mimi Grubhofer, Erna Bohle und Gerti Pfanner, Herr Oskar Schlachter und Rudolf Brückler. Frau Rosmarie Sohm kannte beinahe alle Herren mit den Revers-Abzeichen und blauen Seidenbändern. Das Foto des Hatler Faschingskomitees wurde im Jahre 1929 kurz vor der Auflösung aufgenommen. Personen: (v.li.n.re.): 1 Freund von Ferde S., aus Wien, 2 Eugen Gleich, Bäcker, 3 Ferdinand Salzmann, Textilarbeiter und Kassier im Komitee, 4 Goswin Thurnher, „Säcklers“, 5 Otto Winsauer, Taxiunternehmer, Bauer, Ältester und Obmann im Komitee, 6 Oskar Schlachter. Die Abgebildeten waren ab Anfang der 1920er Jahre für die Hatler Faschingsumzüge verantwortlich, bereiteten Programme von den Umzügen vor und halfen den verschiedenen Gruppen mit deren Wagen. Es durfte aber erst nach Dreikönig begonnen werden. Die jungen Männer bauten – meist mit Winsauers Taxi – das Komiteefahrzeug, auf dem mit einer im Besitz des Komitees befindlichen Drehorgel musiziert wurde.



## Rätsel

Das war keine schwere Aufgabe, die wir Ihnen in der Jubiläumsausgabe der Dornbirner Seniorenzeitschrift gestellt haben – nahezu alle Zuschriften waren richtig. Wir wollten von Ihnen wissen, wie es heißt, wenn sich ein Junge und ein Mädchen treffen und dabei eine hoffentlich langfristige Beziehung anbahnen. „Man geht zur Stubat“ ist natürlich in Dornbirn das richtige Wort dafür. Unter den Zusendungen konnten drei Gewinner eines Buchpreises ermittelt werden:

Ilse Kalb, aus Dornbirn  
Anna Gruber, aus Dornbirn  
Walter Rein, aus Dornbirn

Wir gratulieren recht herzlich und bedanken uns für Ihre Briefe und Karten.

### Neues Rätsel

In der aktuellen Ausgabe der Stubat geht es um Bewegung, und zwar im Umfeld des weltweit größten Turnfestes, das in der zweiten Juliwoche in Dornbirn stattfinden wird. Das Fest hat einen komischen Namen, der sich aus mehreren Worten bzw. Bedeutungen zusammensetzt. Im Gemeindeblatt aber auch in dieser Ausgabe der Stubat ist die Herkunft der Zusammensetzung beschrieben. Damit es etwas einfacher wird, geben wir Ihnen wieder drei Lösungsvorschläge zur Auswahl:

Gymnaestrada heißt:

- Straßenfeger
- Nachmittag auf der Straße
- „Gymnastik auf der Straße“

Senden Sie uns Ihren Lösungsvorschlag bitte bis spätestens Ende Juli zu:  
Stubat – Dornbirner Seniorenzeitung  
Amt der Stadt Dornbirn  
Rathausplatz 2  
6850 Dornbirn

## Zuschriften

**Liebe Stubat, sehr geehrte Frau Platzgummer!**  
Sie fragen nach den netten Herren in der Stubat. Ich kann Ihnen ihre Namen und alles sagen der – Chef – war mein Vater. Das Bild stammt aus dem Jahre 1928 und warum sag ich Ihnen auch. Von diesen Männern lebt leider keiner mehr. Können Sie mir sagen wer diese Frau Traude Rhomberg ist? Es interessiert mich wie Sie zu dem Bild kommen. Bitte besuchen Sie mich einmal, ich kann zur Zeit leider nicht zu Ihnen kommen, mein (Motor/Herz) ist leider etwas kaputt!  
Ich muss Ihnen noch die Geschichte vom („Hatler Kircho-Pfiefer“) erzählen, bevor auch niemand mehr lebt der sich noch daran erinnert. Sie waren auch schon bei mir.

Viele Grüße an Sie und alle die dazugehören, dass es die Stubat gibt.

Rosmarie Sohm  
Hanggasse 21  
Hatlerdorf

### Liebes Stubatteam.

Sie stellen in der März-Ausgabe fest, dass Ihre Leserschaft der Generation 50+ zuzuordnen sei. Ich bin erst 35+ (genauer gesagt 36) und habe die Stubat in den letzten Jahren mit Freude und Interesse gelesen. Nun mache ich halt 14 Jährchen Pause, bis ich das Alterskriterium erfülle. Bitte legen Sie mir bis dahin alle Exemplare beiseite, sodass ich sie dann nachlesen kann.

Andererseits: 50+ ischt mr wurscht, i lios glei witor ... abgesehen davon fühle ich mich ohnehin manchmal 50+

Ich möchte die Gelegenheit nutzen, mich für die Gratis-Zusendung der Stubat quer durch Österreich zu bedanken und mir noch mehr historisches Bildmaterial wünschen.

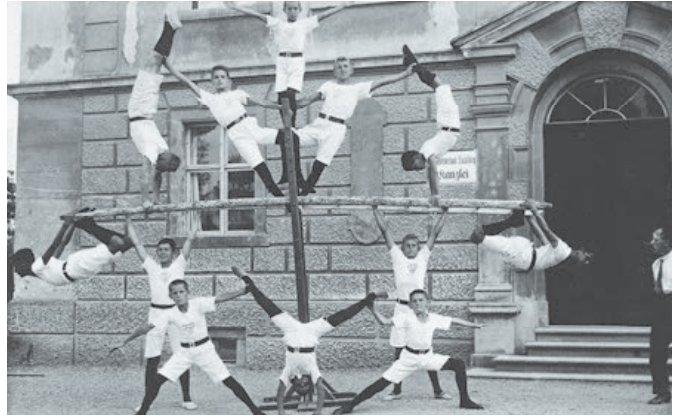
Grüße aus dem neunten Wiener Gemeindebezirk  
Jürgen Natter

# Stubat

## Aus der Fotosammlung des Stadtarchivs



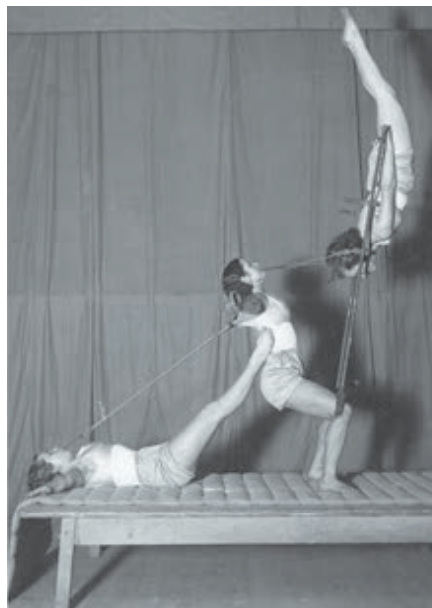
Barrenübungen vor der Hatler Turnhalle, 1913



Knaben des Turnvereins Dornbirn in der Schulgasse, 1920er Jahre



Turnerbund, 1920er Jahre



Turn-Veranstaltung, 1937



Turn-Veranstaltung, 1938