

Nr. 25 Ausgabe März 2019

Heimzeitung

Lebenskreis

Bürgerheim
St. Nikolaus von der Flue
Schlanders



Freiwilligenarbeit - Die Singgruppe
Waldbaden - mit allen Sinnen die Natur erleben
Das Alter willkommen heißen



Inhalt

Wach sein.....3
 Freiwilligenarbeit im Bürgerheim: Die Singgruppe.....4
 Waldbaden – mit allen Sinnen die Natur erleben.....6
 Der Mann im Mond.....9
 Das Alter willkommen heißen.....10
 Rückblick in Bildern.....14
 Herzlich Willkommen.....18
 Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner.....19
 Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag.....20
 Kartoffelriegl.....22
 Sudoku.....23

Impressum

Eigentümer und Herausgeber: Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe - ÖBPB/APSP
 Eingetragen in das Register der öffentlichen Betriebe für Pflege- und Betreuungsdienste, gemäß Art. 18, 1 des Regionalgesetzes vom 21.09.2005, Nr. 7; Einschreibungsnummer 015/2008
 I-39028 Schlanders, Dr.-Karl-Tinzi-Str. 19
 Tel. +39 0473 748600 - Fax +39 0473 748125
 info@altersheim-schlanders.it
 MwSt.-Nr. 00678820218 - St.-Nr. 93001110217
 Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes sind die jeweiligen Autoren
 Redaktion: Monika Wellenzohn, Christof Tumler, Andreas Wiesler, Gerda Frischmann, Bernhard Dr. Tschenett
 Erscheint 3 mal im Jahr, Druck: Hauger-Fritz
 Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 31. Mai 2019

Hinweis:

Zur besseren Verständlichkeit und leichteren Lesbarkeit wird in dieser Zeitung auf die Formen –In und –Innen verzichtet.

Titelbild: Oswald Tumler

Herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung unserer Heimzeitung "Lebenskreis"!





Foto: Gianni Bodini

Wach sein

wenn Sie sich an die Natur
halten, an das Einfache in ihr,
an das Kleine, das kaum einer
sieht, und das so unversehens
zum Großen und
Unermesslichen
werden kann;

wenn Sie diese Liebe haben
zu dem Geringen und ganz schlicht
als ein Dienender das Vertrauen
dessen zu gewinnen suchen, was
arm erscheint: dann wird Ihnen
alles leichter, einheitlicher und
irgendwie versöhnlicher werden,
nicht im Verstande vielleicht, der
stauend zurückbleibt, aber in
Ihrem innersten Bewusstsein,
Wachsein und Wissen.

Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)



Andreas Wiesler: Ansprechperson für die freiwilligen Helfer im Bürgerheim

Freiwilligenarbeit im Bürgerheim: Die Singgruppe

„Kemmt`s lei einer in die Stubn, kemmt`s lei einer ins Haus, wenn miar mitanonder singen, gian die Liedlan nit aus.“

Mit dem Text dieses bekannten und stimmigen Volksliedes möchten wir die Tätigkeit unserer Kleingruppe überschreiben. In unregelmäßigen Abständen kommen wir, Brigitte, Elisabeth, Gerda und Rosmarie in das Bürgerheim und laden die Bewohner zu einem kleinen musikalischen Ständchen ein. Der Freizeitbetreuer Andreas versammelt dazu die Heimbewohner, welche dieses Angebot wahrnehmen wollen, in den jeweiligen Stockwerken. Mit Liedern, die zur Jahreszeit oder zum jeweiligen Festkreis passen, versuchen wir, die Zuhörer einzustimmen und zu erfreuen. Wir laden sie ein, mitzusingen oder uns ihre Liedwünsche mitzuteilen.

Einige Bewohner lassen sich gerne darauf ein, singen mit und können sich an manche Liedtexte gut erinnern. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich natürlich die Volkslieder.

Robert Schumann soll einst gesagt haben: „Höre fleißig auf alle Volkslieder! Sie sind eine Fundgrube der schönsten Melo-





dien und öffnen dir den Blick in den Charakter der verschiedenen Nationen.“ Diese Lieder haben Liebesfreud und Liebesleid, den Jahreslauf, die Jagd, das Bergsteigen und das Almleben zum Inhalt. Sie lassen Erinnerungen an früher aufkommen, berühren manchmal tief und rühren mitunter zu Tränen. Sie erinnern an Zeiten, an denen man in Ermangelung anderer Unterhaltungen oft gemeinsam gesungen und musiziert hat.

Zwischendurch- wenn gewünscht- gratuliert unsere Kleingruppe auch zu besonderen Geburtstagen mit einigen Liedern. Es erfüllt uns immer wieder mit Genugtuung, wenn wir sehen, dass wir den Bewohnern des Bürgerheimes mit unserem kleinen Beitrag Freude bereiten können.

Gerda Frischmann





Waldbaden – mit allen Sinnen die Natur erleben

Das Jahr ist nun schon zwei Monate alt. Die Tage sind bereits viel länger als noch zu Beginn des Jahres und dementsprechend wacht die Natur auch aus ihrem Winterschlaf auf. Wir Menschen verspüren selbst den Drang raus in die Natur zu gehen. Bereits Sebastian Kneipp sagte: „Zu Fuß will heute niemand mehr gehen und doch hat das Gehen im Freien einen sehr großen Einfluss auf unsere Gesundheit [...]“. Gerade jetzt im Frühling ist ein Gang in den Wald besonders schön. Aus diesem Grund möchte ich Ihnen heute eine ganz besondere Form der Gesundheitstherapie vorstellen: das Waldbaden.

Waldbaden bezeichnet eine betont langsame, meditative Art des Spazierengehens, bei der man buchstäblich in die Natur eintaucht und zwar mit allen Sinnen. Dieser Trend, der aus Japan zu uns gekommen ist, wird auch als Shinrin Yoku bezeichnet. Dieses Konzept wurde Anfang der achtziger Jahre vom japanischen Landwirtschaftsministerium entwickelt. Zur selben Zeit wurde auch ein Forschungsprogramm ins Leben gerufen, damit die medizinische Wirkung des Wald(luft)bades nachgewiesen werden kann. Dies hatte zur Folge, dass 2002 in Japan das erste Zentrum für „Waldtherapie“ eröffnet wurde. An den japanischen Universitäten ist es mittlerweile möglich sich auf „Waldmedizin“ spezialisieren zu lassen.

Diese Begeisterungswelle für das Waldbaden ist nun auch bei uns in Europa angekommen. Der ein oder andere von uns, kann diesem Trend unterstellen, dass es ein neuer Köder von Tourismusmanagern sei, aber dem ist nicht so. Die wohltuende Wirkung des Waldes konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden. Die heilsame Wirkung tritt auch bereits dann in Kraft, wenn man einfach nur dasteht und intensiv die Umgebung wahrnimmt und aufsaugt. Bereits 15 Minuten wirken sich stressmildernd auf unserem Körper aus, vorausgesetzt wir haben alle Sinne geöffnet.

Die positive Wirkung des Waldes auf unser Immunsystem konnte belegt werden. Ein Tag im Wald soll den Anteil unserer natürlichen Killerzellen bereits um 40% steigern. Ebenso wird die Bildung des sogenannten „Herzschutzhormons“ DHEA an-



gekurbelt, das eine wichtige Rolle im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten spielt. Aber was ist dafür verantwortlich? Es sind unterschiedliche Botenstoffe des Waldes, welche von unserem Körper durch den Sauerstoff aufgenommen werden. Ein Beispiel sind die sogenannten Phytonzide – die ätherischen Öle, die Pflanzen eigentlich ausströmen, um Bakterien, Pilze und Insekten abzuwehren – lösen beim Menschen ein Gefühl der Ruhe aus, indem sie das Stresshormon Cortisol vermindern. Zusätzlich senken sie den Blutdruck und stärken das Immunsystem.

Naturgeräusche, das facettenreiche Grün, die beruhigenden Walddüfte und der Wald an sich als „natürliches Dach“ über dem Kopf, all das kurbelt den Parasympathikus, unseren sogenannten „Nerv der Ruhe“ an. Das Ergebnis: Wir tauchen in eine tiefe Entspannung ein und ganz nebenbei können Organe und Zellen regenerieren.

Jetzt werden Sie sich mit Sicherheit die Frage stellen, >



Fotos: ©Julia Ranigler





was Sie jetzt genau tun müssen. Eigentlich nichts Besonderes, denn der Waldbesuch allein hat schon eine wunderbare Wirkung auf Körper und Geist. Gerade jetzt im Frühling lädt er besonders gerne ein. Die ersten Knospen kommen zum Vorschein und das ein oder andere Blümchen erstrahlt schon in seiner größten Farbenpracht, wie z. B. der Huflattich. Wenn Sie nun in den Wald gehen, möchte ich Sie dazu einladen, diesen Naturraum ganz intensiv wahrzunehmen. Achten Sie auf eine tiefe, bewusste Atmung. Vielleicht kennen Sie die eine oder andere Atemübung, die sich hierfür eignet. Wir wissen auch, dass der Wald entspannt und das erreichen Sie am besten mit Sinnes- und Achtsamkeitsübungen: was hören, sehen, schmecken und fühlen Sie?

Der Frühling ist genau die richtige Jahreszeit, um den Wald für sich zu entdecken. Genießen Sie den nächsten Spaziergang durch den Wald- am besten ohne Smartphone - und saugen Sie alles auf: den würzigen Geruch, die klare Luft, das schimmernde Licht und den weichen Boden unter Ihren Füßen. Ich wünsche Ihnen dabei glückselige Momente.

Sollte ich bei Ihnen das Interesse für dieses spannende Thema geweckt haben, so möchte ich Sie darüber informieren, dass der Südtiroler Kneippverband Ende Mai zum Thema „Waldbaden“ ein zweitägiges Seminar in Tisens anbietet.

*Mag. Yvonne Moser
Kneipptreff Meraner Land*



*„Der Wald ist für mich Kraft- und Ruheort zugleich.
Er gibt mir das, was ich gerade brauche und das schätze
ich so sehr an diesem wunderbaren Naturraum.“*

*Mag. Yvonne Moser
Diplom-Geographin und zertifizierte Natur- und Waldpädagogin
Mitglied beim Kneipptreff Meraner Land*



Der Mann im Mond

Der Mann im Mond hängt bunte Träume,
die seine Mondfrau spinnt aus Licht,
allnächtlich in die Abendbäume,
mit einem Lächeln im Gesicht.

Da gibt es gelbe, rote, grüne
und Träume ganz in himmelblau.
Mit Gold durchwirkte, zarte, kühne,
für Bub und Mädels, Mann und Frau.

Auch Träume, die auf Reisen führen
in Fernen, abenteuerlich.
- Da hängen sie an Silberschnüren!
Und einer davon ist für DICH.

Mascha Kaléko

Foto: Gianni Bodini





Das Alter willkommen heißen

Fortsetzung des Interviews von Michael Ragg mit Elisabeth Lukas aus dem Buch "Wie Leben gelingen kann".

Frau Professor Lukas, welche Werte kann ein älterer Mensch, dessen Hauptaufgaben getan sind, überhaupt noch verwirklichen?

Frankl hat drei „Hauptstraßen“ der Sinnfindung beschrieben: die schöpferischen Werte, die Erlebniswerte und die Einstellungswerte. Da schöpferisches Handeln kennzeichnend für das aktive Leben ist, bietet sich der Übergang ins Alter für eine Umpolung auf Erlebnis- und Einstellungswerte an. Allerdings spricht nichts dagegen, in kleineren Umfängen etwa ehrenamtlich, noch Aufgaben zu übernehmen, denen man gewachsen ist. Dabei wird das von den bisherigen Vorschriften und Regelungen entbundene schöpferische Restkapital des alternden Menschen für nachbarschaftliche Handreichungen oder Unterstützungen im sozialen Umfeld freigesetzt, wobei sich sein Lohn von „klingender Münze“ in eine andere Art von Lohn transformiert, den Frankl in die Worte gefasst hat: „Das Bewusstsein, noch einer Aufgabe zu dienen, hat krankheitsverhütende und lebensverlängernde Wirkung.“



Elisabeth Lukas und Michael Ragg ©Elisabeth-Lukas-Archiv gGmbH



Gibt es dazu wissenschaftliche Nachweise?

In einer frühen Studie, die von dem Psychologen Michael Utsch an der Universität Bonn zusammengefasst worden ist, sind sechzig Schlaganfall-Patienten untersucht worden, die behindert, teils halbseitig gelähmt, von ihren Angehörigen betreut wurden. Die Patienten wurden damals befragt, ob sie trotz ihres Schicksalsschlages noch einen Sinn in ihrem Weiterleben sehen könnten. Signifikantes Ergebnis der Studie war, dass vorrangig diejenigen, die noch irgendeine kleine Aufgabe für sich selbst definieren konnten, diese Frage bejahten. Die Antwort einer Frau ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Sie sagte: „O ja. Ich bin jetzt ‚das große Ohr‘ der Familie. Bei uns hat keiner Zeit zuzuhören, aber ich kann das. Wenn meine Enkelkinder von der Schule heimkommen, sind sie aufgeregt und wollen über die Lehrer und ihre vielen Hausaufgaben schimpfen. An meinem Bett dürfen sie alles erzählen und abladen. Ich höre ihnen aufmerksam zu. Wenn später meine Tochter nach Hause kommt, ständig in Eile und gestresst von ihrer Halbtagsarbeit, darf auch sie sich bei mir über ihre Strapazen ausklagen. Abends setzt sich mein Schwiegersohn zu mir und jammert über die personelle Unterbesetzung in seiner Abteilung- Alles bleibe an ihm hängen... Ich weiß zwar nicht zu raten, aber ich schenke jedem von Ihnen meine Geduld und mein Verständnis, und offenbar nützt ihnen das.“ Diese Frau hatte eine sinnvolle Aufgabe für sich gefunden, und dementsprechend bejahte sie ihr Leben trotz aller physischen Einschränkungen.

Viele aktuelle Untersuchungen weisen in dieselbe Richtung. Ich möchte bloße eine davon hervorheben. Ein Forscherteam um den Psychologen Eric Kim hat 2013 an der Universität Michigan eine Längsschnittstudie veröffentlicht. 1500 Amerikaner, die älter als fünfzig Jahre waren und an koronarer Herzkrankheit litten, waren von den Forschern zwei Jahr lang medizinisch beobachtet worden. Im Rahmen der Untersuchung war aus Interviews mit ihnen zudem ein „Lebenssinn-Werten“ für jeden Einzelnen ermittelt worden. Am Ende der zwei Jahre kristallisierte sich zweifelsfrei heraus, dass diejenigen mit hohen „Lebenssinn-Werten“ ein um 27% vermindertes Herzinfarkttrisiko gegenüber denjenigen mit niedrigen „Lebenssinn-Werten“ hatten. Frankls „Prophezeiungen“ werden heute zunehmend verifiziert. >





Sie haben, Frau Prof. Lukas, drei „Hauptstraßen“ der Sinnfindung erwähnt und davon gesprochen, dass neben der etwaigen Verwirklichung von „schöpferischen Werten“ vor allem „Erlebnis- und Einstellungswerte“ im Alter an Bedeutung zunehmen. Was heißt das?

Das heißt, dass die Erlebniswerte, die während der produktiven Lebensphase eher „ins Wartezimmer verbannt“ waren, nunmehr voll zum Zuge kommen dürfen. Niemand rümpfte die Nase über Kreuzfahrten, Vernissagen, Busreisen oder Festspielangebote für Senioren. Eine Erweiterung des Horizontes sowohl im buchstäblichen als auch im übertragenen Sinn tut der Seele immer gut. Vorausgesetzt, diese Horizonterweiterung wird in der richtigen Gesinnung vollzogen: nicht in der Anspruchshaltung eines zahlenden Konsumenten, sondern in der Demut eines kulturellen und spirituellen Beschenkt. Erleben ist jedoch zwiespältig, denn es gibt auch einschneidende Erlebnisse, was zu den Einstellungswerten überleitet. Sie im größeren Umfang zu erobern ist die Herausforderung des Alters schlechthin. Innere Einstellungen sind, wie bereits angeklungen, wählbar, und sie können sehr unterschiedlich gewählt werden. Eine alternde Mutter könnte zum Beispiel die Einstellung wählen: „Ich habe alles für meine Kinder getan, und jetzt, da sie erwachsen sind, kümmern sie sich keinen Deut mehr um mich und sind völlig mit ihren eigenen Angelegenheiten beschäftigt. Mich lassen sie alleine zu Hause hocken. Wenn ich sie anrufe und frage, wann sie mich endlich wieder besuchen werden, bringen sie tausend Ausflüchte vor... welch ein Undank!“ Dieselbe Mutter könnte, wenn sie wollte, eine ganz andere Einstellung wählen, zum Beispiel diese: „Gott sei gedankt, dass meine Kinder gesund und selbständig sind und ihr Leben tüchtig meistern. Um sie muss ich mich nicht mehr sorgen. Meine Mutterpflicht ist erfüllt, und ich darf mich jetzt vermehrt eigenen Vorhaben zuwenden. Das ist für mich ganz ungewohnt, aber spannend. Was also soll mein nächstes Vorhaben sein?“ Zweifellos wäre die zweite Einstellungsvariante die wertvollere und für alle Beteiligten die angenehmere. Derartige Einstellungskorrekturen zu erringen gehört zu einem gelingenden Alter dazu.

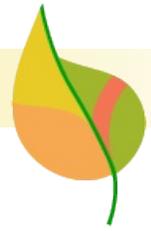


Kann man sich auf das Alter seelisch vorbereiten?

Ein wenig schon. Das Wichtigste ist, sich beizeiten im Loslassen einzuüben und an nichts festzukrallen. Je älter man wird, desto weniger Dinge braucht man für sein Auskommen und desto belastender sind Anhäufungen von materiellen Gütern. Leider häufen sich diese aber an und stauen sich in den Häusern und Wohnungen, Kellern und Dachböden. Viele Dinge sind noch dazu mit Reminiszenzen darüber verbunden, wie und wo man sie erworben hat, von wem man sie erhalten hat oder bei welchen Gelegenheiten man sie benützt hat. Sie avancieren zu Marksteinen, ja zu Abbildern der eigenen Lebensgeschichte und werden bedenkenlos gehortet. Das ist wenig sinnvoll, denn der eigentliche Reichtum ist die eigene Lebensgeschichte selbst und nicht ihre Spiegelung in den gesammelten Souvenirs. Will man sich vernünftig auf das Alter vorbereiten, dann beginnt man früh damit, Dinge auszusortieren, zu verteilen und herzugeben, die nicht mehr zum gegenwärtigen bzw. „nahend künftigen“ Lebensabschnitt passen. Auch Häuser und Wohnungen sind klugerweise rechtzeitig gegen kleinere Räumlichkeiten einzutauschen, die pflegeleicht und bequem sind. Je länger man dergleichen Umzüge und Revisionen des Lebensstandards hinauszögert, desto schwerer fällt es einem, sich vom Vorhandenen zu trennen. Der Unternehmergeist und die Flexibilität reduzieren sich im Alter, und daher kommt es, dass zahlreiche betagte Leute in falschen Behausungen sitzen und es nicht mehr schaffen, sich davon zu lösen. Analoges gilt für die diversen Projekte, mit denen man intensiv befasst ist. Es gehört Kraft und Souveränität dazu, ihrer reibungslosen Schließung bzw. Übergabe an Nachfolger ins Auge zu blicken, und doch ist es ein befreiender Akt sondergleichen. Erst die würdige Abrundung eines Lebenswerkes verleiht diesem den letzten Schliff. Sehr weise ist dies in den bäuerlichen Traditionen geregelt. Ihnen zufolge mischen sich Bauern nach der Hofübergabe grundsätzlich nicht mehr in den laufenden Betrieb ein, stehen aber im Hintergrund noch für Rat und Tat bereit.

Lukas, Elisabeth / Ragg, Michael: Wie Leben gelingen kann, Kevelaer: Butzon & Bercker 2017





Rückblick in Bildern



Traditionelles Oktoberfest zum Tag der Senioren



Gedenkfeier für die verstorbenen Bewohner im Jahr 2018



Törggelen mit Musik und Tanz



APOTHEKE SCHLANDERS
FARMACIA SILANDRO

Dr. Jürgen Österreicher

Krankenhausstr. 4A Via Ospedale I-39028 SCHLANDERS/SILANDRO

Tel. +39 0473 730 106 info@apotheke-schlanders.it

www.apotheke-schlanders.it



Kindergartenkinder bieten Martinslieder dar



Nikolausbesuch



Gemütlicher Weihnachtsnachmittag in den einzelnen Wohnbereichen



Raiffeisen

Meine Bank



Herzlich Willkommen!

Oktober

Johanna Lechthaler Rechenmacher
Theresia Grüner
Genoveva Holzer
Siegfried Marx
Franz Schönthaler

November

Rosa Gruber Wellenzohn
Christine Gufler

Dezember

Theresia Paris Vent
Rosa Tumler



Frühlingsglaube

Die linden Lüfte sind erwacht,
Sie säuseln und weben Tag und Nacht,
Sie schaffen an allen Enden.
O frischer Duft, o neuer Klang!
Nun, armes Herze, sei nicht bang!
Nun muss sich alles, alles wenden.

Die Welt wird schöner mit jedem Tag,
Man weiß nicht, was noch werden mag,
Das Blühen will nicht enden.
Es blüht das fernste, tiefste Tal;
Nun, armes Herz, vergiss der Qual!
Nun muss sich alles, alles wenden.

Ludwig Uhland



Foto: Gianni Bodini

Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner

Anna Mair Matscher
† 08.10.2018

Otilia Telfser Ladurner
† 15.10.2018

Vinzenz Gluderer
† 11.11.2018

Marianna Kofler Verdross
† 23.11.2018

Anna Maria Marx
† 10.12.2018

Hubert Riedl
† 11.12.2018

Christine Gufler
† 14.12.2018

Bauer Johann
† 14.01.2019

Anna Pedross Tappeiner
† 30.01.2019



Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag!

Oktober

Emma Stofferin Greier (86)
Elisabetta Hofer Trentin(91)
Teresa Götsch Pöhli (88)
Gabriele Gufler Schöpf (92)
Otto Holzer (72)
Aloisia Notburga Martin Steiner (92)
Rosa Tumler (86)

November

Alois Telser (95)
Johanna Tumler (83)
Rosa Holzer Kofler (83)
Katharina Mair Fleischmann (102)
Oswald Tumler (82)
Cäcilia Vent Niedermair (82)
Walburga Perkmann Tumler (87)

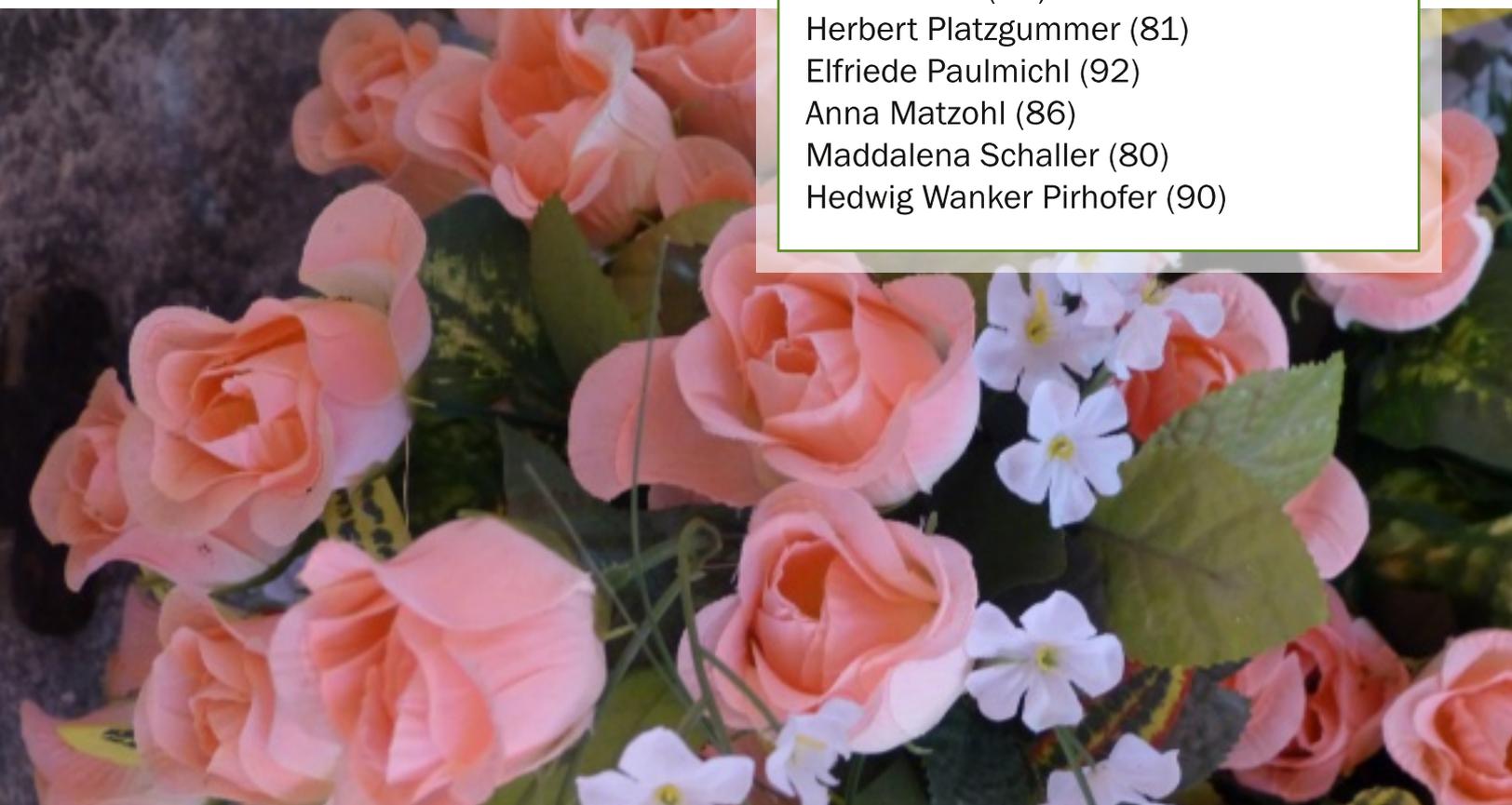
Dezember

Katharina Gluderer Alber (92)
Klara Angerer (94)
Genoveva Holzer (91)
Otto Alber (88)
Maria Verdross (95)
Alois Stecher (93)
Anna Nischler Pixner (92)

Januar

Primo Venosti (82)
Wilhelm Zuegg (76)
Theresia Grüner (81)
Hermine Bachmann Hafele (89)
Alois Tumler (90)
Ernst Tumler (76)
Norbert Klotz (60)
Renata Maria Lorenzini Gufler (78)
Rosa Preiss (85)
Herbert Platzgummer (81)
Elfriede Paulmichl (92)
Anna Matzohl (86)
Maddalena Schaller (80)
Hedwig Wanker Pirhofer (90)

Foto: Walter Trafoier





GLÜCKWUNSCH!

Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterinnen viel Freude und Erfolg!

Andrea Kaserer, Heimgehilfin
Hannes Weithaler, Hausmeister
Hannelore Gorfer, Heimgehilfin
Julia Maria Stecher, Sozialbetreuerin
Juliane Weiss, Sozialbetreuerin



Foto: Walter Trafoier



Anlässlich der Weihnachtsfeier wurden langjährige Mitarbeiter des Bürgerheimes geehrt. Wir gratulieren zum 10-, 15-, 20- und 25-jährigen Dienstjubiläum!

DANKE

Wir bedanken uns bei allen, die in der Advents- und Weihnachtszeit mit ihren Darbietungen unsere Heimbewohner erfreut haben!

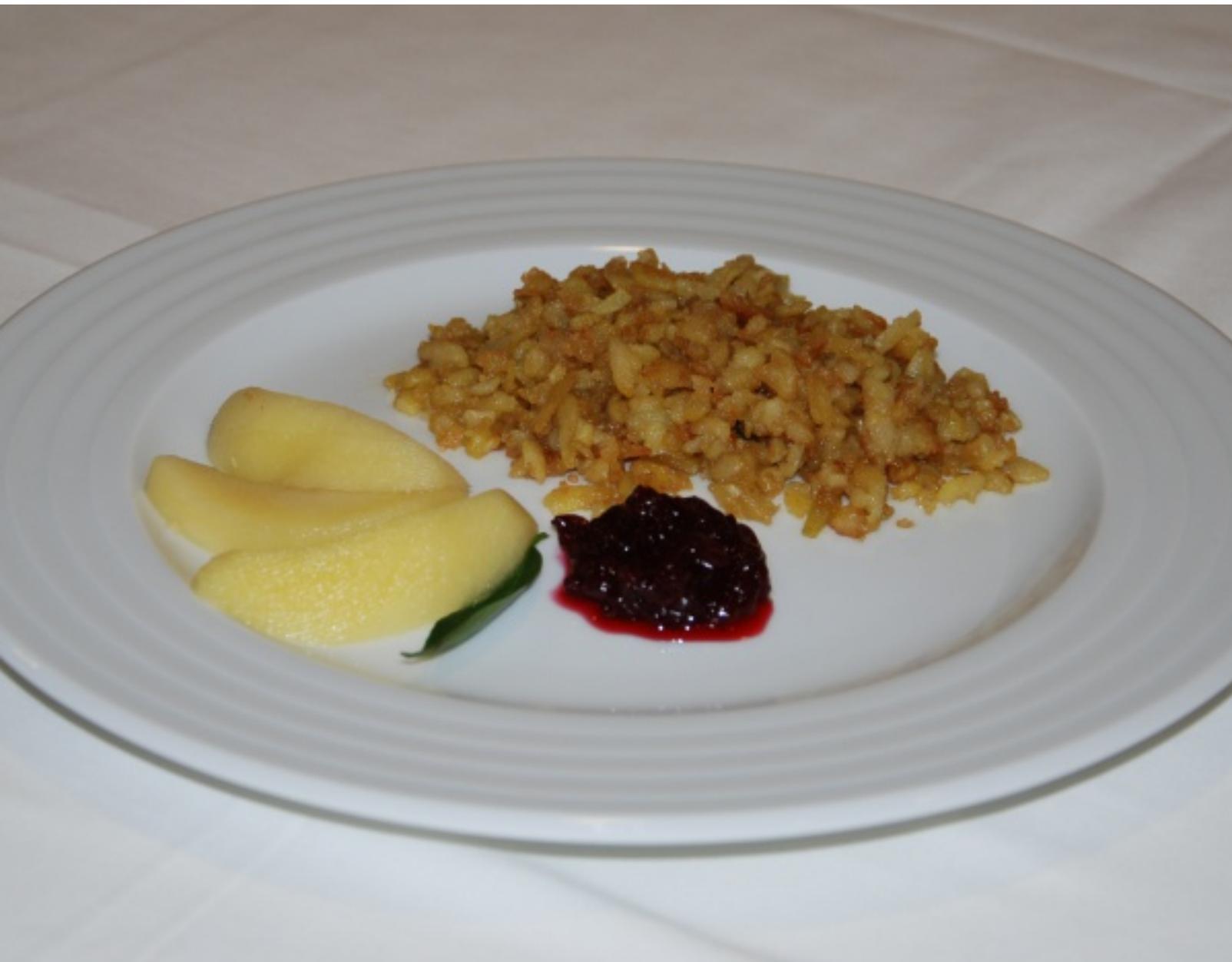
Wir bedanken uns bei der Fraktionsverwaltung Göflan für die Christbäume.

ANKÜNDIGUNG

Das Sommerfest findet am 29.06.2019 statt



Foto: Walter Trafoier



Kartoffelriebel

Zutaten für 4 Personen

4 - 5 gekochte Kartoffel
4 Esslöffel Roggenmehl
Salz
Öl
etwas Butter

Zubereitung

Gekochte und geschälte Kartoffel fein raspeln, salzen und mit Roggenmehl vermischen. In heißem Öl goldgelb anrösten und zerkleinern. Zuletzt etwas Butter dazugeben. Mit Preiselbeermarmelade und Kompott servieren



Sudoku

Das Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind. Jede Zeile, jede Spalte und jeder Block ist so auszufüllen, dass die Zahlen von 1 bis 9 nur einmal pro Zeile und Spalte und Block vorkommen. Viel Spaß!

	3				1	5		7
					6			
	1	4		9		6		
9		5	8				6	3
							5	
						2		
2				7	9			3
	6		3					8
5			4					

						3		2
			5					4
5				8				
	2							
	4	3					7	2
6			9	7			1	
						9		6
4	3	5	8					
	7			3				

Fehlerbild

Es haben sich 5 Fehler im rechten Bild eingeschlichen. Finden Sie die Unterschiede!



GESUNDHEITS- lösungen aus EINER Hand.



mendinidesign | mproject.com



SANITÄTSHAUS VITAPLUS
Gesundheits- und Wellnessprodukte für Ihr Wohlbefinden.
MERAN - Otto-Huber-Str. 78-80, T 0473 055730
www.vitaplus.it



LADURNER HOSPITALIA
Medizinprodukte und Hilfsmittel für die Pflege.
MERAN - Max-Valier-Str. 3/A, T 0473 272727
www.ladurner.com

Angebote des Bürgerheimes

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Seniorenmensa
- Schütermensa



Nähere Informationen erhalten Sie im Büro des Bürgerheimes von Montag bis Freitag von 08:30 Uhr bis 11:30 Uhr und nach Terminvereinbarung

Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe - ÖBPB
Dr.-K.-Tinzlstr. 19
39028 Schlanders
0473 748600 www.altersheim-schlanders.it info@altersheim-schlanders.it

Lösungen von Seite 27

6	3	9	2	8	1	5	4	7
8	5	2	7	4	6	3	9	1
7	1	4	5	9	3	6	8	2
9	7	5	8	2	4	1	6	3
1	2	6	9	3	7	8	5	4
3	4	8	1	6	5	2	7	9
2	8	1	6	7	9	4	3	5
4	6	7	3	5	2	9	1	8
5	9	3	4	1	8	7	2	6

8	6	4	1	9	3	5	2	7
3	1	7	5	2	6	9	4	8
5	9	2	4	8	7	6	1	3
7	2	9	3	1	4	8	5	6
1	4	3	6	5	8	7	9	2
6	5	8	9	7	2	1	3	4
2	8	1	7	4	9	3	6	5
4	3	5	8	6	1	2	7	9
9	7	6	2	3	5	4	8	1

