

Nr. 27 Ausgabe November 2019

# Heimzeitung

# Lebenskreis



Bürgerheim  
St. Nikolaus von der Flüe  
Schlanders





## Inhalt

Freiwilligenarbeit im Bürgerheim: Religiöse Betreuung.....	4
Menschen mit Demenz verstehen und begleiten.....	6
1. Oktober: Internationaler Tag der Senioren.....	8
Seniorenmeisterschaft 2019.....	10
Patrozinium.....	12
Reich mir deine Hand.....	13
It's Tea Time! Wie Wärme uns den Winter versüßt.....	14
Das Alter willkommen heißen.....	18
Rückblick in Bildern.....	22
Herzlich Willkommen.....	26
Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner.....	27
Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag.....	28
Kastanienherzen.....	30
Sudoku.....	31

### 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. Januar 2020

### Hinweis:

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

Titelbild: Hl. Nikolaus von Flüe

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





*Foto: Gianni Bodini*

## **Gedanken**

Die wichtigste Medizin bei Demenz, über die wir bis heute verfügen sind Liebe, Zuneigung und aufrichtiger Respekt.

Entwickeln wir eine innere Ehrfurcht vor der Leistung, die der Demenzkranke in aller Stille in seinem Inneren vollbringt.

*Hans Stolp aus „Demenz“*



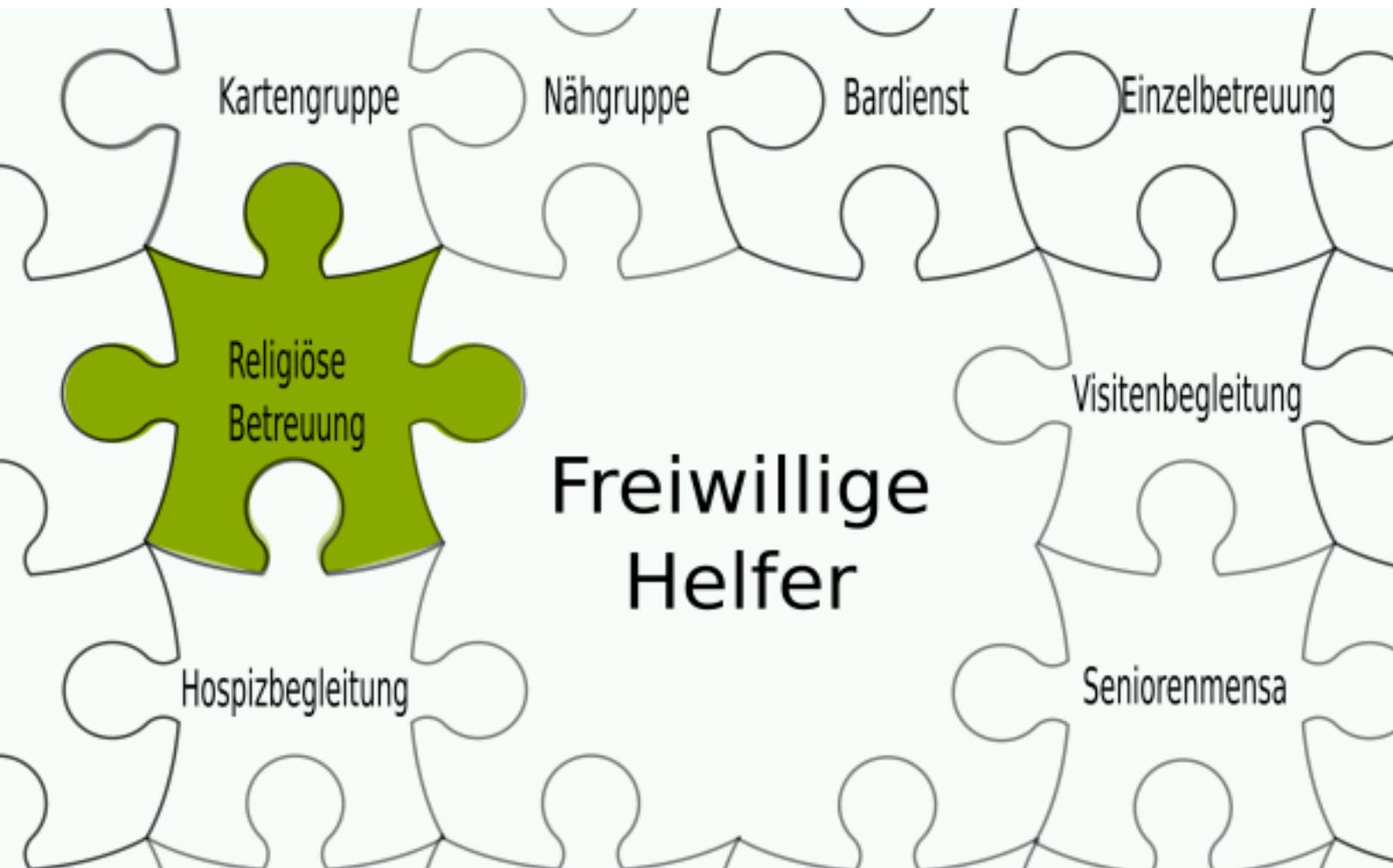
Andreas Wiesler: Ansprechperson für die freiwilligen Helfer im Bürgerheim

## Freiwilligenarbeit im Bürgerheim: Religiöse Betreuung

Die Kapelle des Bürgerheimes wird von Heimbewohnern und Gästen gerne besucht. Sie lädt zur Betrachtung und zum stillen Verweilen ein und ist Treffpunkt bei Messfeiern und beim Rosenkranzgebet. Früher wurde in der kalten Jahreszeit die Anbetung an Donnerstagen und an den Herz-Jesu-Freitagen auch in der Kapelle des Bürgerheimes abgehalten.

Fünf Freiwillige kümmern sich um den Bereich der Kapelle bzw. um die Begleitung und Betreuung der Messbesucher.

Eine von ihnen ist Marianne Zöschg, eine ehemalige Mitarbeiterin des Bürgerheimes. Sie erzählt, dass sie ihren Dienst seit ca. 20 Jahren versieht, ihn von Schwester Rosangela übernommen, sozusagen „geerbt“ hat. Frau Marianne sorgt für den Blumenschmuck und für die Altarkerzen. Sie übernimmt die Reinigung der Altartücher und der Alba des Priesters. Sie kümmert sich darum, dass das Ewige Licht nicht ausgeht. Zu Fronleichnam und zu Maria- Namen richtet sie den Altar vor





dem Bürgerheim her, in der Weihnachtszeit stellt sie die Bach-Krippe auf. Frau Marianne hat bereits einige Priester begleitet, Altdekan Schönauer, Hochw. Karl Fritz, Pater Leo, Hochw. Alois Oberhöller und nun auch Pater Max.

Die anderen Freiwilligen begleiten Heimbewohner zu den Gottesdiensten und zum Rosenkranz. Sie bringen sie zu ihren Plätzen, helfen ihnen beim Umgang mit Gehhilfe oder Rollstuhl. Sie betreuen sie während der Messfeiern und helfen einigen beim Kommunionempfang. Sie beten mit ihnen regelmäßig den Rosenkranz. Dies alles sind lobenswerte Dienste am Nächsten, sowie sie der christliche Glaube lehrt. Dafür gebührt allen ein herzliches Vergelt's Gott!

*Gerda Frischmann*





## Menschen mit Demenz verstehen und begleiten

Am 20. Juni fand im Bürgerheim eine Basisschulung zum Thema Demenz statt. Sie wurde für die internen Begleitenden in der Altenhilfe angeboten, für die Fachkräfte in Küche, Wäscherei, Reinigung und Verwaltung.

Referentin war Frau Angelika Missberger, autorisierte Trainerin für Integrative Validation nach Richard®. Sie war schon öfters für die innerbetriebliche Fortbildung im Hause tätig und mit den internen Abläufen bestens vertraut.

Nach einem kurzen Einstieg gab die Referentin einen Einblick in die Komplexität des Themas Demenz, in die verschiedenen Formen, in Symptome und Auswirkungen. Sehr anschaulich beschrieb sie den Verlauf des Gedächtnisabbaus und die dadurch hervorgerufenen möglichen Verhaltensweisen. Immer wieder bereicherte sie ihre Ausführungen durch konkrete Beispiele. Dabei schlüpfte sie in die Rolle des dementen Menschen und stellte belastende Alltagssituationen und daraus resultierendes Verhalten aus dessen Perspektive dar. Sie versuchte dadurch Verständnis für den Betreuten zu wecken und entsprechende Konsequenzen für das Handeln des Begleitenden aufzuzeigen.





An den zustimmenden Reaktionen der Kursteilnehmer konnte man erkennen, dass Frau Missberger damit immer wieder ins Schwarze traf. Jede/r war mit den dargestellten Situationen schon konfrontiert gewesen. Jede/r hatte irgendwie reagiert, manchmal mit gutem, manchmal mit weniger gutem Erfolg. Die Referentin zeigte Handlungsmöglichkeiten und Beispiele angepasster, diskreter Hilfestellung auf. Der Betreute sollte so gut unterstützt werden, dass er seine Defizite nicht bemerkt. Durch wertschätzenden Umgang kann Beziehung gelingen. Das Arbeiten gegen den Widerstand, das meist herausforderndes Verhalten provoziert, kann dadurch minimiert werden. Demenz spüren, wenn Personen ihnen gut tun. Die Referentin ging gerne auf Fragen der Kursteilnehmer ein und versuchte, Lösungsansätze aufzuzeigen, ohne dabei Patientrezepte anzubieten. Der Schulungstag wurde von den Teilnehmern als sehr interessant und bereichernd empfunden.

*Gerda Frischmann*





## 1. Oktober: Internationaler Tag der Senioren

Alljährlich wird am 1. Oktober der Tag der Senioren begangen. Die Alters- und Pflegeheime Südtirols machen mit einem „Tag der offenen Tür“ auf ihre Dienstleistungen und Angebote aufmerksam. Menschen aller Altersstufen sind eingeladen, sich einen Tag lang vor Ort ein Bild vom Alltag in diesen sozialen Einrichtungen zu machen. Dadurch können Vorurteile abgebaut und vor allem wertvolle Einblicke in den Alltag und den Tagesablauf bei der Betreuung von Pflegebedürftigen gewonnen werden.



Das Bürgerheim Schlanders beging diesen Tag wie bereits seit einigen Jahren mit einem kleinen Oktoberfest, das sich an das Münchner Oktoberfest anlehnt. Weißwürste und leichtes Oktoberbier wurden angeboten und später wurde noch eine Gulaschsuppe serviert. Am Nachmittag gab es Kuchen und Kaffee. Für Stimmung und Schunkelmusik sorgte Miriam Rechenmacher, eine junge Ziehharmonikaspielerin.

Dieses Jahr stand der Tag der Senioren im Vinschgau ganz im Zeichen des Themas Demenz. Ein interessantes Rahmenangebot, das vom Netzwerk „Demenzfreundlicher Vinschgau“ initiiert wurde, bereicherte den Tag.





# Demenzfreundlicher Vinschgau Val Venosta amica della demenza

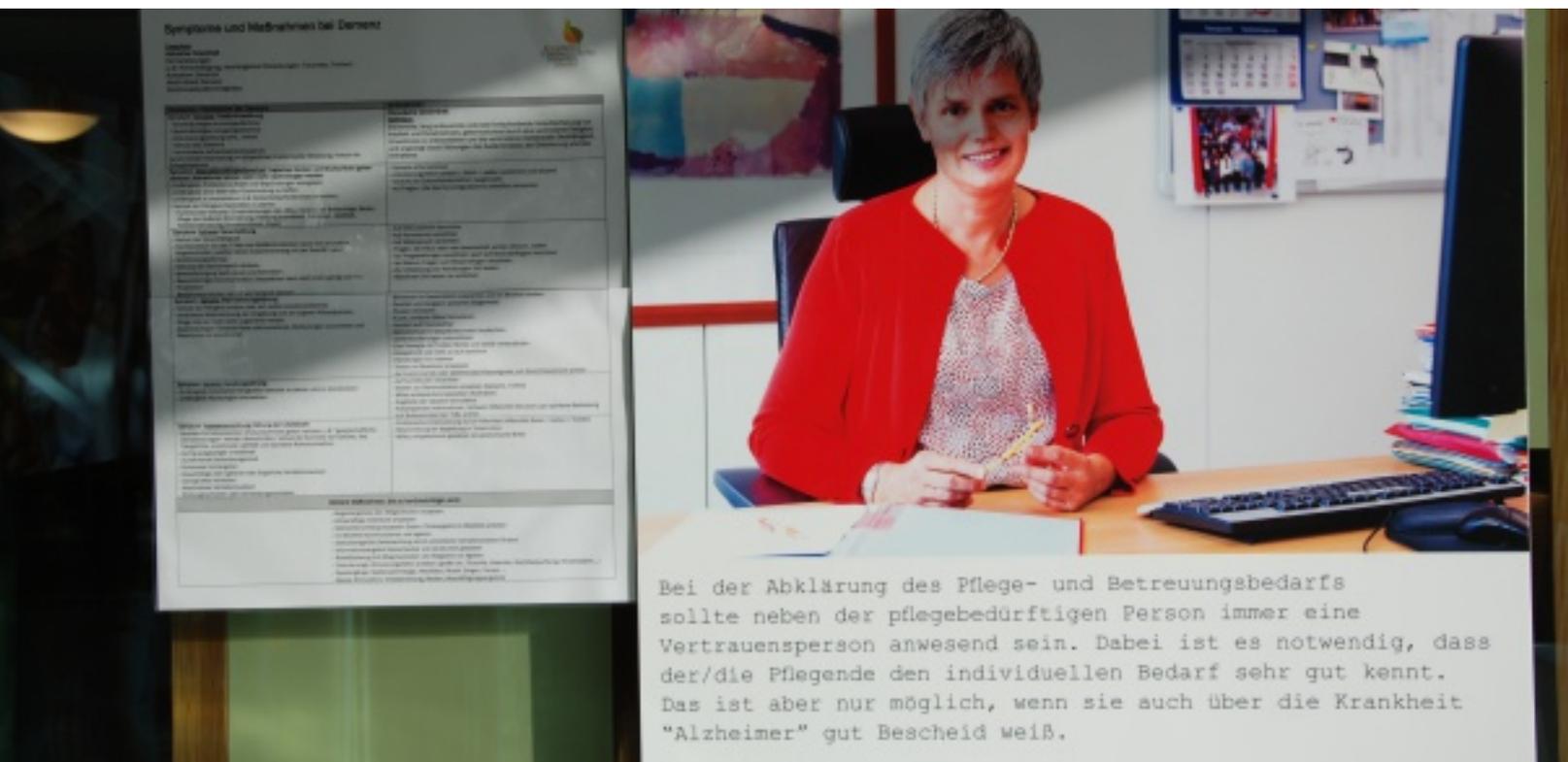
Im neu gebauten Wintergarten des Bürgerheimes gab es eine kleine Fotoausstellung, welche die Südtiroler Alzheimergesellschaft ASAA zur Verfügung gestellt hatte. Fünf großflächige Bilder setzten sich anschaulich mit der Problematik der Demenz auseinander. Aussagen Angehöriger und Alltagssituationen aus dem Leben von Betroffenen waren sensibel und sachlich dargestellt. Wie sich das Leben anfühlt, wenn man unter Demenz leidet, ist nur schwer vorstellbar. Einen Einblick bot die Aktion „Hands on dementia“. In zwei verspiegelten Boxen sollten eigentlich alltägliche Tätigkeiten durchgeführt werden, die sich durch die Spiegel jedoch als äußerst verwirrend erwiesen. Sie können uns die Verwirrung nur erahnen lassen, in der sich Menschen mit Demenz befinden.

Leider haben nur sehr wenige Besucher dieses gut vorbereitete, interessante Angebot wahrgenommen.

Bereits am 19. September gab es im Bürgerheim einen Informationsabend zum Thema „Von Demenz betroffen- Was tun?“ von Frau Benedikta Fischnaller, der gut besucht war.



Gerda Frischmann





## Seniorenmeisterschaft 2019

Auch heuer finden wieder Seniorenmeisterschaften statt. Dieses Jahr werden sie in Brixen ausgetragen. Organisiert werden sie jährlich vom Verband der Altersheime in Zusammenarbeit mit VELPA – Verein Ergotherapeuten, Logopäden und Physiotherapeuten in den Altersheimen. Jährlich steigert sich die Anzahl der teilnehmenden Personen, da dieser Tag inzwischen zu einem Highlight im Kalenderjahr aktiver, rüstiger und lebenslustiger Senioren geworden ist. Auch wir sind mit dabei, mit einer kleinen Truppe, da die lange Fahrt für viele zu anstrengend ist.



Die Vorbereitungen laufen wie am Schnürchen, alles ist gut organisiert und mit Hilfe aller Mitarbeiter im Haus, sind wir nun endlich startklar. Früher als sonst sitzen wir am Frühstückstisch und obwohl es doch „nichts zu verlieren“ gibt, kribbelt es ein bisschen im Magen. Heute geht's nach Brixen. Den ganzen Sommer über haben wir einmal wöchentlich gekegelt, Parcours gegangen, Ringe geordnet und Säckchen geworfen was das Zeug hält. Natürlich sind wir jetzt gespannt, was uns heute erwarten wird und ob sich das fleißige Training nun bezahlt macht.



Edeltraud und Ingeborg bringen uns sicher mit dem Bus nach Brixen und dort herrscht schon die Wettbewerbsstimmung; Bewohner von anderen Häusern, deren Betreuer und Helfer, welche sich freiwillig gemeldet haben, bei der Seniorenmeisterschaft unterstützend zur Seite zu stehen, laufen hin und her. Es wird gelacht und im Hintergrund hört man aufmunternde Musik. Diese wird jedoch immer wieder von den Aufrufen des Sprechers unterbrochen.

Unsere Ergotherapeutin Simone, welche schon länger vor Ort ist, um mit den vielen anderen Therapeuten alle Disziplinen vorzubereiten, winkt aufgeregt und freut sich, uns zu sehen. Sie löst sich schnell vom Kegelspiel, welches sie betreut und führt uns zu unserem Tisch unter dem großen Festzelt. Dort werden zuerst die Startnummern verteilt und übergezogen, die Wasserflaschen gefüllt, etwas zur Stärkung gegessen und dann geht's los, jetzt sind wir an der Reihe.

„Bürgerheim Schlanders bitte zum Parcours!“, hallt es durch



die Lautsprecher zu uns. Aufgeregt begeben wir uns zum ersten Spiel der Seniorenmeisterschaft.

Kurz wird uns der Parcours nochmals erklärt und dann startet der erste Teilnehmer von unserem Haus, angefeuert von uns Betreuern und den anderen Mitkämpfern. Schnell haben unsere drei Teilnehmer die erste Disziplin gemeistert und gehen wieder zurück zu ihrem Tisch, wo inzwischen Obst bereitsteht und zwei Therapeuten mit einem Wollknäuel vorbeischaauen. Nun soll jeder schätzen wieviel Meter Wolle auf diesem Knäuel aufgewickelt worden sind. Auch bei diesem Schätzspiel hat jeder die Möglichkeit einen schönen Preis zu gewinnen.

Die Stimmung ist fröhlich, die Musik spielt alte, bekannte Lieder, Menschen singen, lachen und manch einer wagt ein Tänzchen. Auch unsere tanzbegeisterte Frau Tumler Rosa dreht sich beschwingt im Kreis und genießt sichtlich diese rhythmische Bewegungen.

Nun wird unsere Mannschaft zum Kegeln aufgerufen. Das Kegeln stellt eine ganz besondere Herausforderung dar, da laut Herr Wallnöfer Ludwig das Kegelspiel bei der Meisterschaft nicht zu vergleichen ist mit dem Kegeln beim Training. Die Kegel sind größer und bedeutend schwerer und dadurch schwieriger zu stossen. Auch wenn dadurch etwas Frust aufkommt, so zählen schlussendlich nicht die Punkte, sondern das Dabeisein.

Nach einem leckeren Mittagessen, Kaffee und Kuchen, beginnt bereits der nächste Wettbewerb, bei dem unser lieber Ossi erfolgreich dabei ist und wie schon andere Jahre eine Medaille einheimst.

Voller Stolz, aber auch müde von diesem anstrengenden Tag kehren wir zusammen wieder nach Schlanders ins Bürgerheim zurück und werden dort gespannt erwartet.

*Simone Schwarz*





## Patrozinium

Am vergangenen 25. September feierte das Bürgerheim wie jedes Jahr das Patrozinium des Hl. Klaus von der Flüe. Diesem Schweizer Nationalheiligen ist die Hauskapelle geweiht, die den Bewohnern des Heimes am Pfingstmontag des Jahres 1981 vom damaligen Präsidenten Hans Matscher übergeben wurde. Um 10 Uhr vormittags las Pater Max eine Messe, in deren Verlauf er kurz aus dem Leben des Heiligen berichtete.



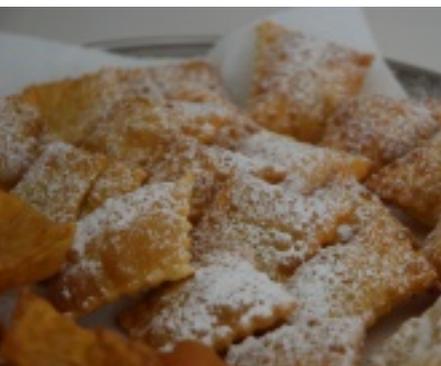
Bruder Klaus war verheiratet und Vater von 10 Kindern. Bis zu seinem 50. Lebensjahr hatte er, wie seine Nachbarn, als Bauer gelebt. Daneben war er auch Ratsherr des Kantons und Richter seiner Gemeinde. Danach verließ er mit Einverständnis seiner Frau die Familie und lebte bis zu seinem Tod als Einsiedler in der Ranftschlucht, nur wenige Minuten von seinem Heimathaus entfernt. Dort, in einer einfachen, kargen Blockhütte, betete und fastete er.



Der aus Kortsch stammende Künstler Robert Scherer hat an den Kapellenwänden Gemälde geschaffen, welche Szenen und Stationen aus dem Leben des Heiligen darstellen.

Während der Messfeier zeigte sich plötzlich die Sonne und ließ die farbigen Blumenornamente der Betonglasfenster in warmem Licht erstrahlen.

Viele Heimbewohner, aber auch einige Besucher von außen waren gekommen, um dieses Patrozinium zu feiern, gemeinsam zu beten und zu singen.



Anschließend gab es einen kleinen Umtrunk in der Hausbar und - wie bei einem richtigen Kirchtag üblich - vorzügliche Krapfen aus der Heimküche.

In der Kapelle des Bürgerheimes werden donnerstags und samstags um 17.00 Uhr Heilige Messen gefeiert. Am Montag, Dienstag und Mittwoch wird um die gleiche Zeit der Rosenkranz gebetet.

*Gerda Frischmann*





## REICH MIR DEINE HAND

Reich mir deine Hand  
und lass uns  
zusammen auf unserer  
gemeinsamen Wegstrecke  
weitergehen.

Freundschaft ist eine zarte,  
sehr duftende Blume  
die, wenn man sie  
mit Ehrlichkeit und Respekt  
behandelt und pflegt,  
immer stärker wird...  
so wertvoll und kostbar  
wie ein seltsamer Smaragd...  
so erwärmend und leuchtend  
wie die Sonne im Sommer.

Deshalb, liebe Freundin  
und lieber Freund,  
reich mir mit Freude  
und Vertrauen deine Hand...  
lass dich lieben  
und liebe mich  
soweit unser Weg uns bringt...

und bis der barmherzige Gott  
uns Leben schenken wird.

*Giovanna Azzarone  
(Alle Rechte vorbehalten)*



*Foto: Gianni Bodini*

*Foto: Patrik Kathrein*





## It's Tea Time! Wie Wärme uns den Winter versüßt

Es ist November, ein ziemlich ungemütlicher Monat. Es ist kalt und feucht. Der Himmel ist wolkenverhangen und der Wind fegt die Straßen leer. Die Menschen verkriechen sich in ihren Häusern. Im Dezember hingegen geht es turbulenter zu. Die Straßen sind hell beleuchtet und die Menschen eilen von Geschäft zu Geschäft, da bis zum Heiligen Abend allerhand erledigt werden muss. Kommt Ihnen das bekannt vor? Mir sehr wohl und ich habe mir für dieses Jahr vorgenommen, dass ich mich nicht mehr so sehr stressen lasse. Stress passt nämlich absolut nicht zum Winter. Das ist mir jetzt nochmal bewusst geworden. Jede Jahreszeit hat seine eigene Magie, seinen eigenen Sinn und mit diesem Text möchte ich Ihnen gerne nochmals die Vorzüge des Winters aufzeigen.

*„Mitten im tiefsten Winter wurde mir schließlich bewusst, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.“*

*Albert Camus*



## Der Winter

Aus der Sicht der Traditionell Chinesischen Medizin ist der Winter die Zeit der Kälte, der Dunkelheit und der Stille. Es geht im Grunde genommen um das Loslassen. Die Lebensenergien fließen nach innen und unten. Jetzt wird die Energie gespeichert und neue „Projekte“ kann man reifen lassen. Andersrum gesagt ist der Winter die Zeit wo das YIN seinen Höhepunkt erreicht. Diese Jahreszeit lädt förmlich dazu ein, still zu werden und körperliche Aktivitäten auf ein Minimum zu bringen, damit wir unsere Energie nicht ausmerzen. Wir sammeln uns, lassen das vergangene Jahr Revue passieren und bereiten unsere Kräfte auf den Frühling, dem neuen Leben, vor. Ich mag diese Jahreszeit sehr, denn für mich trägt ihre Ruhe so etwas Starkes in sich.

*„Ohne Winter wäre der Frühling nur halb so schön.“*

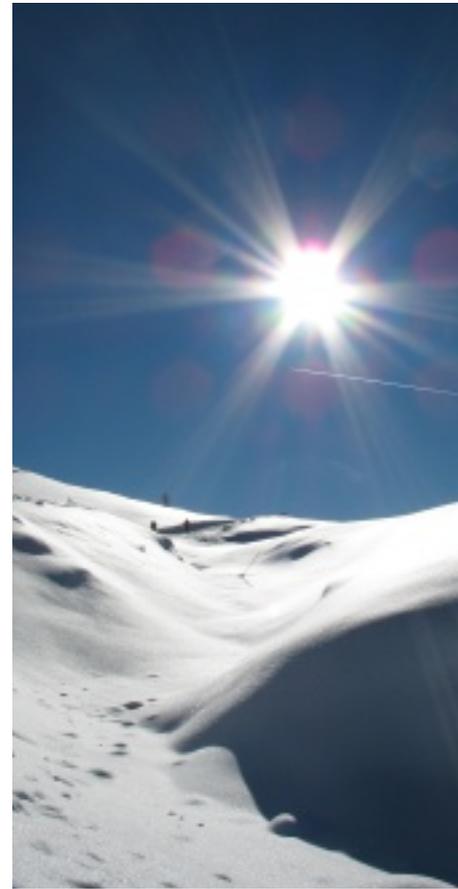
*Walter Ludin*



## Wärme von außen und innen

Vor etwas müssen wir uns im Winter besonders gut schützen und zwar vor der Kälte, denn sie ist der Feind unserer körpereigenen Energie. Sie kriecht uns buchstäblich in die Knochen und blockiert uns gewissermaßen auf allen Ebenen. Wärme ist also das Zauberwort. Mit Wärme, welche wir von außen und innen hinzufügen, können wir unsere Nieren und somit unsere Energiedepots unterstützen. Hier nur einige Ideen meinerseits:

- Heiße Fußbäder mit Ingwerscheiben lassen die Wärme in den Körper gleiten, ebenso hilft eine Dampfsauna oder das Tragen eines Nierenwärmers.
- Wärmende Lebensmittel sind jetzt genau richtig: Hafer, Dinkel, Reis, Linsen, Lauch, Fenchel, Walnuss und Gewürze wie Zimt, Kurkuma und Ingwer unterstützen unsere Nieren. Generell sollten jetzt auf dem Küchenplan Suppen, Eintöpfe und Braten stehen.
- Sanfte Körperübungen wie Yoga, Meditation und viel frische Luft. >





Fotos: Walter Trafoier

- Massagen mit wärmenden Ölen wie Rosmarin- oder Sesamöl oder sich einfach mal ein ausgiebiges Vollbad gönnen.
- Wärmende Tees trinken.

### **Ansteigendes Fußbad nach Sebastian Kneipp**

Ein guter Zeitpunkt für dieses Fußbad ist am Abend kurz vor dem Schlafengehen, denn viele Menschen werden davon müde. Richtig umgesetzt erzeugt es ihm Körper ein wohlig, warmes Gefühl und beugt gleichzeitig Erkältungskrankheiten (wenn es gleich zu Beginn angewendet wird) vor und bereitet chronisch kalten Füßen ein Ende. Sie tauchen beide Beine in eine Fußwanne mit 33 Grad Celsius warmem Wasser (Thermometer wird benötigt) und erwärmen dies innerhalb von 20 Minuten durch heißes, zulaufendes Wasser bis auf maximal 40 Grad Celsius. Am Ende die Füße gut abtrocknen und zur Entspannung die Beine hochlagern. Nicht bei Venenerkrankungen, Krampfadern und Herzbeschwerden anwenden!

### **Was können sie sonst noch tun?**

Viel schlafen, auch mal nein sagen und für echte Entspannung sorgen. Einen wichtigen Part dürfen wir bei all dem nicht





vergessen: die seelische und geistige Ebene. Ja, auch diese kann und darf erwärmt werden. Gehen sie unter Leute, auch wenn sie keine Lust haben. Wenn sie durch das Dorf gehen, dann lächeln sie und grüßen jeden. Führen sie bereichernde Gespräche und zeigen sie ein echtes Interesse am Gegenüber. Sehen sie die Welt immer ein bisschen öfters durch neugierige Kinderaugen! Schnappen sie sich ihre Kinder oder Enkelkinder und gehen ihre Lieben im Altersheim besuchen, oder schauen sie einfach mal so vorbei.

Wenn ich mit meinen zwei kleinen Kindern meine Großeltern im Altersheim besuchen gehe, dann freue ich mich immer auf jenen Moment, wo wir die Eingangshalle betreten und die Augen meiner Kinder und jener der Bewohner anfangen zu strahlen. Ja, genau in solch klitzekleinen Momenten entsteht Wärme und diese sollten wir in der kalten Jahreszeit vermehrt schenken. Es braucht nicht viel, um einen Menschen glücklich zu machen. Ich wünsche Ihnen und ihrer Familie ganz viele solcher schönen Herzensmomente, trotz der ungemütlichen Temperaturen.



*Mag. Yvonne Moser*

*Diplom-Geographin und zertifizierte Natur- und Waldpädagogin*

*Mitglied beim Kneipptreff Meraner Land*





## Das Alter willkommen heißen

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

**Frau Prof. Lukas, Sie haben das erhebende Bild des Alpenglühens gezeichnet. Es ist aber auch ein Vorbote des Sonnenuntergangs, der sich unaufhaltsam ereignet. Da könnte jemand versucht sein zu denken: „Ja, ich habe wirklich allerhand geschafft. Aber: „Alles ist Windhauch“, wie es in der Heiligen Schrift heiß. Es ist letztlich alles vergebens. Alles geht unter. Auch ich gehe unter wie sie Sonne hinter dem Horizont.“ Könnten diese Gedanken ihn nicht depressiv machen, zumindest, wenn der Betreffende nicht an ein „ewiges Leben“ glaubt?**

Na ja, irgendwann muss sich jeder Mensch mit der Vergänglichkeit des Lebens auseinandersetzen. Vielleicht kann man mit folgendem Gedankengang von Frankl beginnen: Was wäre denn, wenn unser Leben nicht vergänglich wäre? Wir gelangen zu der Einsicht, dass wir in diesem Falle alles aufschieben, alle Projekte





vor uns herschieben könnten. Ohne unsere Sterblichkeit müssten wir theoretisch gar nicht handeln. Wir beide, Herr Ragg, bräuchten jetzt kein Gespräch miteinander zu führen. Das könnten wir auch in tausend Jahren oder in einer Million von Jahren erledigen. Wir müssten auch nichts Gutes und Brauchbares zustande bringen. Denn was uns schlecht gerät, könnten wir in hundert Jahren verbessern und in zweihundert Jahren noch besser machen. Fazit: Wir könnten alles auf eine unendlich lange Bank schieben und alles unendlich oft korrigieren. Das würde unseren Lebensschwung knirschend zum Erliegen bringen. Wahrscheinlich würden wir uns zu gar nichts mehr aufraffen, weil es keinerlei Notwendigkeit dafür gäbe.

Also ist der Tod gleichsam der Ansporn zum Leben, der Motor und Antrieb, dasjenige, was wir tun wollen, jetzt zu tun – weil wir nicht wissen, wie viel Zeit wir noch dafür haben. Unter diesem Aspekt ist die ganze Lebensverantwortung des Menschen nur verständlich auf dem Hintergrund der Vergänglichkeit des Lebens.

***Doch auch wenn Gutes und Brauchbares zeitgerecht zustande gebracht wird – es ist trotzdem „Windhauch“! Es vergeht ... > oder bleibt es irgendwie erhalten?***





Schließen wir mit einem nächsten Gedanken von Frankl an. Was einmal gezeitigt worden ist, was in die Welt hineingekommen ist, hineingelebt worden ist, das ist in die Geschichtlichkeit eingegangen. Ich sehe keine Möglichkeit, wie es daraus wieder entfernt werden könnte. Keine Macht der Erde und auch keine überirdische Macht kann es aus der geschichtlichen Wahrheit mehr ausschneiden. An der Wahrheit scheitert sogar die Macht des Todes. Hat zum Beispiel ein Arzt seine Patienten dreißig Jahre lang sorgfältig behandelt, hat Haus- und Nachtbesuche auf sich genommen, hat Schmerzen gelindert und Wunden gestillt – was kann der Tod ihm davon rauben? Ein Jahr? Einen Tag? Kann der Tod einen einzigen Hausbesuch des Arztes ungeschehen machen? Einen einzigen Nachtbesuch unerfolgt sein lassen? Kann es die Sorgfalt der ärztlichen Behandlungen vom Tisch wischen? Nichts aus dem Leben dieses Arztes kann der Tod auslöschen, schier gar nichts! Alles Geschehene fließt hinein in die ewige Wahrheit. Der „Windhauch“ weht es sozusagen hinein. Und auch wenn dereinst niemand mehr etwas von jenem Arzt weiß, ändert das nichts daran.

Außerdem: Vielleicht gibt es ja Einen, der alles weiß? Dem man nachsagt, er selbst sei „der Weg, die Wahrheit und das Leben“

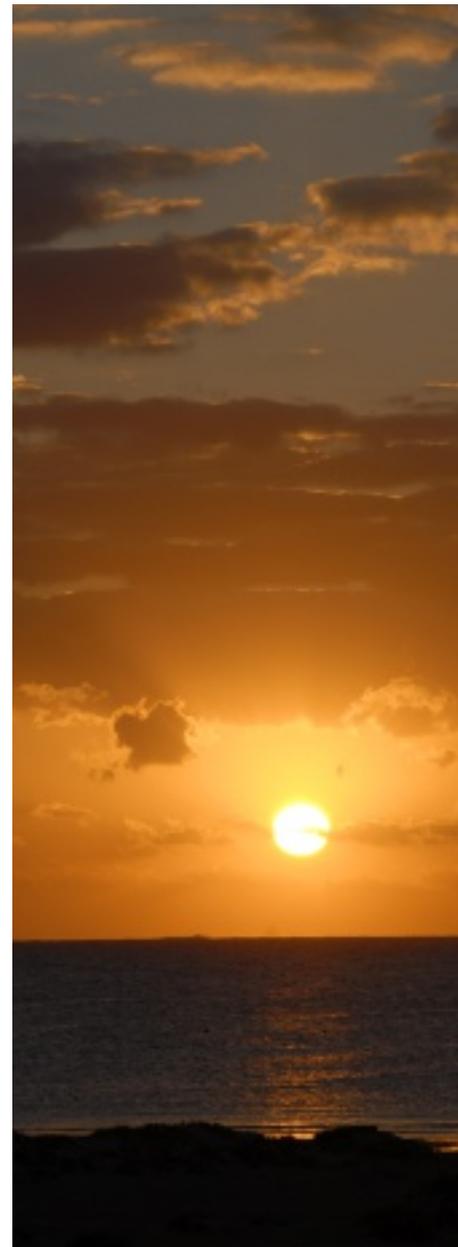
***Menschen interpretieren manchmal rückblickend viel Positives in ihre Jugendepoche hinein und entwickeln im Zuge ihres Älterwerdens die Ansicht: „Früher war es prima, und heute läuft alles den Bach hinunter“. Man weiß aus der Literatur, dass es diese Ansicht schon vor Jahrhunderten gegeben hat. Dass ältere Menschen einfach dazu neigen, zu behaupten, gegenwärtig werde alles schlechter, die Jugend sei verdorben, etc. Woher kommt eine solche Sichtweise?***

Wahrscheinlich daher, weil man sich im Laufe der Zeit immer wieder umgewöhnen und anpassen muss. „Das einzig Gewisse ist der Wandel“, wie es in einem Bonmot so treffend heißt. Da man aber im Alter nicht nur physisch, sondern auch psychisch starrer und unelastischer wird, kann man mit dem Wandel kaum mehr Schritt halten, und das erzeugt Vorbehalte



gegen sämtliche Neuerungen.

Allerdings gilt für die Gegenwartssicht Ähnliches wie für den Rückblick: Immer wählt man, worauf man seine Aufmerksamkeit richtet. Beim Rückblick ist es Bergspitze oder Tal? Beim Blick auf die Gegenwart ist es: Fortschritt als Chance oder als Gefahr? Nehmen wir unsere Gegenwart: Wollte ich sämtliche heraufdämmernden Gefahren benennen, die mir dazu einfallen, könnte ich einen sehr intensiven Seufzer ausstoßen. Vieles ist nicht in Ordnung in unserer Welt. Vieles schrammt am Rande zur Eskalation dahin. Andererseits erkenne ich aber auch dankbar an: Wir haben hier in Mitteleuropa seit mehr als siebenzig Jahren (weitgehend) Frieden. Das ist ungemein wertvoll. Wir haben ein hohes Bildungsniveau. Viele junge Leute wollen und können ein Fach ihrer Wahl studieren. Wir genießen einen hohen medizinischen Standard. Wir haben (auch verglichen mit Bewohnern in anderen Ländern) die höchste Lebenserwartung aller Zeiten. Wir sind unglaublich mobil geworden. Dass man sich einfach in ein Flugzeug setzen und ferne Gestade anfliegen kann, war noch vor hundert Jahren undenkbar. Auch diese Aufzählung wäre beliebig fortsetzbar. Deswegen empfehle ich allen „brummigen“ Alten, ihre „Brille“ zu putzen. Die rosa Tupfer am Glas, durch das sie ihre Jugendepoche betrachten, und die schwarzen Schlieren am Glas, durch das sie auf die Gegenwart spähen, gehören abgewaschen. Im Alter lässt die Sehkraft sowieso nach. Da braucht es „saubere“ Brillen, um die Orientierung nicht zu verlieren.



*Lukas, Elisabeth / Ragg, Michael: Wie Leben gelingen kann, Kevelaer:*

*Butzon & Bercker 2017*

*Fotos: Gianni Bodini*



## Rückblick in Bildern



*Ausflug ins Martelltal*



*Eisessen am Nachmittag in der Bar*



*Besichtigung von Naturtrafoi*



# Raiffeisen

## Meine Bank



*Traditionelles Sommerfest*



*Bäuerinnen binden Kräuterbuschen mit den Bewohnern*



Ausflug ins Schnalstal



## GESUNDHEITS- lösungen aus EINER Hand.

- Schuhe & Einlagen
- Bandagen & Orthesen
- Wäsche & Bademoden
- Orthopädietechnik
- Pflege zu Hause
- Rehabilitation & Mobilität
- Hausbesuche mit individueller Beratung
- Verleih von Hilfsmitteln
- Eigener Liefer- und Reparaturservice



■ **LADURNER-HOSPITALIA** Medizinprodukte & Hilfsmittel für die Pflege.  
 ■ **SANITÄTSHAUS VITAPLUS** Gesundheits- & Wellnessprodukte für Ihr Wohlbefinden.  
 f [www.ladurner.com](http://www.ladurner.com) - [www.vitaplus.it](http://www.vitaplus.it)



**Reha-Technik Meran**  
 Max-Valier-Str. 3/A  
 Tel. 0473 272727



**Sanitätshaus Brixen**  
 Regensburger Allee 14  
 Tel. 0472 831066



**Sanitätshaus Meran**  
 Otto-Huber-Str. 78-80  
 Tel. 0473 055730



## Herzlich Willkommen!

### Juli

Erich Pöder

### August

Martha Rover Lechner

### September

Katharina Kofler Kuenz  
Mathilde Kaserer Klotz  
Anna Rosa Albrecht Philipp



Foto: Gianni Bodini

## Verklärter Herbst

Gewaltig endet so das Jahr  
Mit goldnem Wein und Frucht der Gärten.  
Rund schweigen Wälder wunderbar  
Und sind des Einsamen Gefährten.

Da sagt der Landmann: Es ist gut.  
Ihr Abendglocken lang und leise  
Gebt noch zum Ende frohen Mut.  
Ein Vogelzug grüßt auf der Reise.

Es ist der Liebe milde Zeit.  
Im Kahn den blauen Fluß hinunter  
Wie schön sich Bild an Bildchen reiht -  
Das geht in Ruh und Schweigen unter.

Georg Trakl, 1887-1914



*Foto: Gianni Bodini*

## **Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner**

Josef Gruber  
† 25.06.2019

Alois Rainer  
† 02.07.2019

Mathilde Staffler Marx  
† 12.07.2019

Franz Wellenzohn  
† 21.08.2019

Elfriede Paulmichl  
† 28.08.2019

Karla Oberhofer  
† 29.08.2019

Klara Angerer  
† 07.09.2019

Maria Verdross  
† 30.09.2019



## Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag!

### Juni

Margherita Sprenger Stocker (89)  
Margareth Pirhofer Ratschiller (87)  
Martina Alber Lamprecht (90)  
Berta Fliri Pilser (85)  
Martha Rover Lechner (90)  
Siegfried Marx (88)

### August

Antonia Regina Perkmann Stricker (95)  
Johann Lechthaler (89)  
Emma Pircher Schuster (87)  
Hw. Karl Fritz (89)  
Pater Max (80)  
Albert Tumler (79)

### Juli

Hedwig Wiedemann Tscholl (94)  
Erich Pöder (95)  
Theresia Tumler Altstätter (85)

### September

Karl Pauli (91)  
Robert Martin Peer (77)  
Robert Perkmann (67)

Foto: Gianni Bodini





## GLÜCKWUNSCH!

### Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterinnen viel Freude und Erfolg!

Melanie Klotz, Sozialbetreuerin  
Tina Gluderer, Sozialbetreuerin  
Evi Weiss, Sozialbetreuerin  
Anne Gruber, Sozialbetreuerin  
Sylvia Fouqueau, Berufskrankenpflegerin  
Karin Silvia Wachter, Heimgehilfin  
Simone Weiss, Pflegehelferin



## ANKÜNDIGUNG

### Termine der Feste und Feiern im Bürgerheim

- 05.12.2019: Nikolausfeier
- 21.12.2019: Weihnachtsfeier für unsere Bewohner und Angehörigen
- 25.12.2019: Weihnachtsgottesdienst mit dem Männergesangsverein Schlanders



Fotos: Walter Trafoier



## Kastanienherzen

### Zubereitung

#### Zutaten für 4 Kastanienherzen

500 g Edelkastanien  
100 g Staubzucker  
100 g Kochschokolade  
1/2 Vanilleschote oder  
1 TL Vanillezucker  
200 ml Frischsahne  
1 EL Rum

Die Kastanien ungeschält in kochendes Wasser geben und für ca. 40 Minuten bei kleiner Flamme weich kochen lassen. Anschließend die Kastanien teilen und mit einem kleinen Löffel das Kastanienmark herausnehmen. Das Kastanienmark durch eine Kartoffelpresse drücken. Das so erhaltene, feine Kastanienmehl mit Staubzucker und Vanille gut verkneten und nach Belieben einen Schuss Rum dazugeben, sodass eine gut formbare Masse entsteht.

Aus dem Kastanienpüree kleine Herzen formen, auf Backpapier legen und etwa für 30 Minuten einfrieren. In der Zwischenzeit die Kochschokolade im warmen Wasserbad schmelzen lassen. Nun die angefrorenen Kastanienherzen mithilfe einer Gabel mit der Spitze voran in die geschmolzene Schokolade tauchen. Die Herzen abtropfen lassen und auf Backpapier zum Trocknen auslegen.

Sahne mit etwas Zucker steif schlagen und diese mit einem Spritzbeutel auf die Herzen aufspritzen und 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!

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

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

## Fehlerbild

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





# 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

## Angebote des Bürgerheimes

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege bis zu 3 Senioren gleichzeitig
- 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 31

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

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

