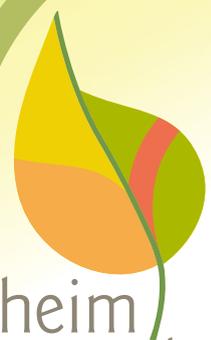


Nr. 28 Ausgabe März 2020

# Heimzeitung

# Lebenskreis



Bürgerheim  
St. Nikolaus von der Flue  
Schlanders



**Freiwilligenarbeit im Bürgerheim  
Ein Wiedersehen nach 70 Jahren  
Sich selbst und anderen Gutes tun  
Frisch und frei in den Frühling**



## Inhalt

Typisch.....3  
 Freiwilligenarbeit im Bürgerheim.....4  
 Ein Wiedersehen nach 70 Jahren.....6  
 Sich selbst und anderen Gutes tun.....8  
 Frisch und frei in den Frühling.....9  
 Tagessatz im Bürgerheim.....12  
 Das Alter willkommen heißen.....14  
 Rückblick in Bildern.....18  
 Herzlich Willkommen.....22  
 Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner.....23  
 Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag.....24  
 Gemüsestrudel mit Tomatensauce.....26  
 Sudoku.....27

### 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 (GF), Bernhard Dr. Tschenett

Erscheint 3 mal im Jahr, Druck: Unionprint KG

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 31. Mai 2020

### Hinweis:

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

Titelbild: Gianni Bodini

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





## Typisch

Eine ältere Frau kauft sich im Schnellrestaurant eine Suppe. Sie trägt den dampfenden Teller an einen der Stehtische und hängt ihre Handtasche darunter. Dann geht sie noch einmal zur Theke, um einen Löffel zu holen. Als sie zurückkehrt, sieht sie am Tisch einen dunkelhaarigen Mann, der ihre Suppe löffelt. „Typisch Ausländer, was fällt dem ein?“, denkt die Frau empört. Sie drängt sich neben ihn, sieht ihn wütend an und taucht ihren Löffel ebenfalls in die Suppe. Sie sprechen kein Wort, aber nach dem Essen holt der Mann für sie beide Kaffee und verabschiedet sich dann höflich. Erstaunt bedankt sich die Frau mit einem Lächeln.

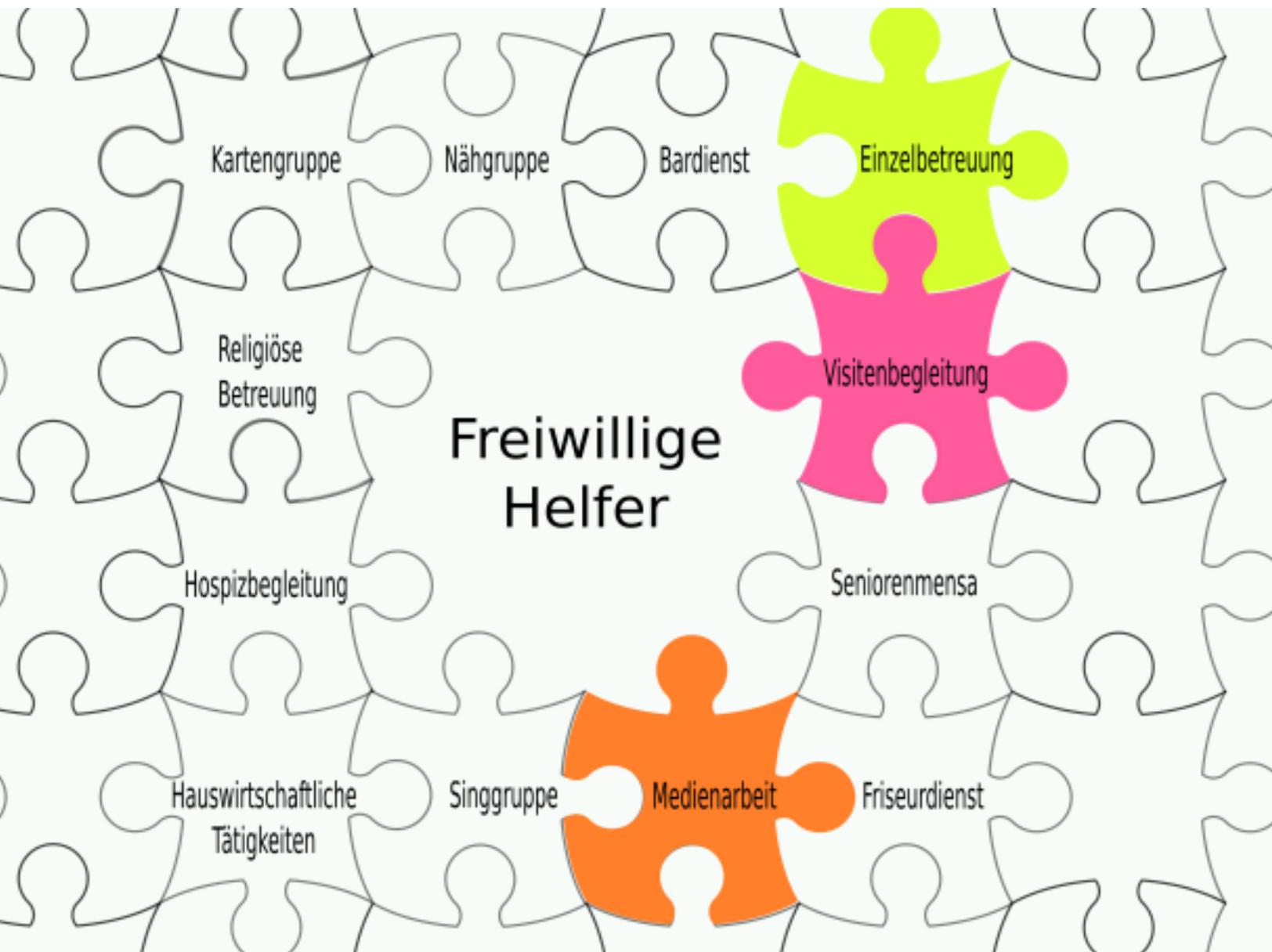
Als sie ebenfalls gehen will, hängt ihre Handtasche nicht mehr am Haken unterm Tisch. Also ein hinterhältiger Betrüger. Das hätte man sich doch gleich denken können! Mit rotem Gesicht schaut sie sich um. Er ist verschwunden. Aber am Nachbartisch sieht sie ihre Handtasche. Und einen Teller Suppe, inzwischen kalt geworden.



Andreas Wiesler: Ansprechperson für die freiwilligen Helfer im Bürgerheim

## Wann, wenn nicht jetzt? Wo, wenn nicht hier? Wer, wenn nicht wir?

Auch wenn sich die vielen Freiwilligen, die hier im Bürgerheim einen wertvollen Dienst leisten, diese Fragen nie bewusst gestellt haben, so könnte man ihre Tätigkeit doch unter dieses Motto stellen. Helfen macht Freude - Ehrenamtlicher Einsatz füreinander gibt der Gesellschaft ein menschliches Gesicht. Wer von sich gibt, der erhält auch etwas zurück. Sei dies ein herzliches Lächeln, ein dankbares Wort oder die Erfahrung, für einen Menschen einen Unterschied gemacht zu haben. Neben den bereits in früheren Ausgaben beschriebenen Tätigkeitsbereichen, in denen sich Freiwillige im Bürgerheim einbringen, gibt es noch einige weitere.





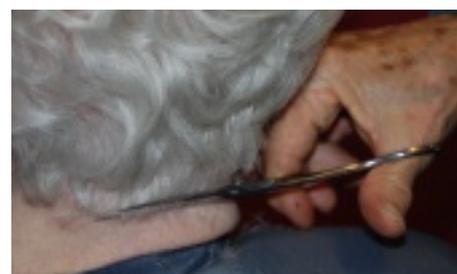
2 Personen führen hauswirtschaftliche Tätigkeiten aus. Sie unterstützen Menschen in den verschiedenen Wohnbereichen bei der Einnahme des Frühstückes und den Hausmeister bei seinen vielfältigen Arbeiten rund ums Haus.

4 weitere Freiwillige leisten Einzelbetreuung. Sie begleiten eine Person bei einem Spaziergang, zu einer Erledigung ins Dorf oder zu einer der Gruppenaktivitäten, die regelmäßig im Heim angeboten werden. Begleiter und Betreute müssen sich aufeinander einlassen. Von Seiten der Freiwilligen erfordert dies sicherlich viel Verständnis, Ausdauer und Einfühlungsvermögen. Im Kontakt mit dem Einzelnen ergeben sich wahrscheinlich oft Gespräche, die im täglichen Umfeld nicht immer Platz haben.

Eine Freiwillige besucht regelmäßig die Bewohner des Wohnbereiches 1. Mit ihrem Ziehharmonikaspiel sorgt sie für Abwechslung und gute Stimmung. Menschen mit Demenz zeigen sich im Allgemeinen berührt und erfreut von der Musik. Verloren gegangene Erinnerungen können dabei oft für kurze Zeit aufleuchten.

Heimgäste, welche keine Angehörigen haben und eine Visite bei einem Arzt oder im Krankenhaus wahrnehmen sollen, können auf die Hilfe zweier freiwilliger Begleiterinnen zählen. Für die Mitarbeiter des Pflegeheimes ist es nicht leistbar, einzelne Menschen zu Terminen außerhalb der Struktur zu begleiten. Dies erledigen die 2 Visitenbegleiterinnen. Sie bringen Menschen zum Zahnarzt, zu einer Therapie oder zu einer Nachkontrolle.

Durch den Einsatz einer ehrenamtlichen Friseurin ist es möglich, dass Menschen, die das Bürgerheim nicht mehr verlassen können, einen Haarschnitt und eine Haarpflege erhalten. Und zuletzt noch: Unsere Heimzeitung „Lebenskreis“, die Sie soeben in den Händen halten, erscheint seit November 2010 dreimal jährlich. Sie wird von einem Redaktionsteam, dem die Präsidentin Monika Wellenzohn, der Direktor Christof Tumler, Verwaltungsleiter Dr. Bernhard Tschenett und der Freizeitgestalter Andreas Wiesler angehören, gestaltet. Redaktionsmitarbeiter sind zudem zwei Freiwillige. Sie schreiben Berichte und liefern Fotos für die ansprechende Bebilderung der Zeitschrift. (GF)





## Ein Wiedersehen nach 70 Jahren

Seit einigen Jahren wohnt Frau Waltrud Steinmann im Bürgerheim Schlanders. Die in Nordrhein Westfalen geborene Frau lernte während eines Südtirolurlaubes ihren späteren Mann, einen aus dem Vinschgau stammenden Senner kennen. Nach ihrer Heirat in Deutschland zogen die beiden in sein Heimatdorf Prad.

Vor ihrer Eheschließung übte Frau Steinmann den Beruf einer Kindergärtnerin aus. Sie hatte sich nach einem Praktikum bei ihrer Schwester Ursula, die damals Kindergartenleiterin war, für eine diesbezügliche Ausbildung in Bielefeld entschieden. Ihren Beruf übte sie bis 1976 aus.

Einer ihrer Zöglinge war der im letzten Kriegsjahr 1945 geborene Willi Schoßmeier. 70 Jahre später nun, im Oktober letzten Jahres, besuchte er seine ehemalige Kindergartentante im Bürgerheim.

Durch einen Zufall -über eine Nichte von Frau Steinmann- war er an ihre Adresse gekommen. Nach einer ersten telefonischen Kontaktaufnahme machte sich Herr Schoßmeier zusammen mit seiner Frau auf die Reise von Bremen nach Schlanders.





Die Freude über das Wiedersehen war auf beiden Seiten groß. Sowohl Frau Steinmann, als auch Herr Schoßmeier konnten sich noch gut aneinander erinnern. Herr Schoßmeier hatte alte Fotos mitgebracht, die von Frau Steinmann mit viel Aufmerksamkeit betrachtet wurden. Sogar das „Kindergarten-Täschlein“, in dem er immer ein Butterbrot mit in den Kindergarten genommen hatte, konnte Herr Schoßmeier noch herzeigen. Bei einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen wurden viele Erinnerungen an die damalige Zeit ausgetauscht. Man beschloss, in Kontakt zu bleiben. Herr Schoßmeier hatte zum Beruf der Kindergärtnerin eine interessante Deutung auf Lager: Früher wurden die Kinder „gegärtet“ (KinderGÄRTNERIN) und heute werden sie „gezogen“ (ErZIEHERIN). Vielleicht kam ihm dabei das positiv besetzte Bild der Gärtnerin in den Sinn, die geduldig wachsen lässt. Denn positive Erinnerungen an seine Kindertante hat Herr Schoßmeier ohne Zweifel, sonst hätte er sie nicht nach so langer Zeit noch im Bürgerheim besucht. (GF)





## Sich selbst und anderen Gutes tun

Im Jänner bot Jutta Tappeiner, eine gebürtige Schlanderserin, an zwei Abenden eine Einführung in die Kräuterheilkunde und in das Herstellen von Salben an. Jutta ist Kräuterpädagogin und Kneipp- Gesundheitstrainerin. Sie befasst sich außerdem mit Volksmedizin, Naturkosmetik und abendländischer Räucherkunde. Den beiden Kurzseminaren stellte sie das Motto „Schmirbn und solbn hilft holt amol olm“ voran.



Die Präsidentin des Bürgerheimes, Monika Wellenzohn, begrüßte am ersten Abend die anwesenden Mitarbeiterinnen, am zweiten die Freiwilligen. Die Kursabende sollten ein Zeichen der Wertschätzung und des Dankes vonseiten der Heimleitung sein. Gleichzeitig waren sie ein Geschenk und ein Dankeschön von Frau Tappeiner für die gute Pflege ihres verstorbenen Vaters.



Die KursbesucherInnen erwartete ein liebevoll gestalteter Nikolaussaal, der bereits die große Begeisterung der Referentin für ihr Thema erkennen ließ. Auf einem großen Tisch waren Fläschchen in verschiedenen Größen, mit verschiedenfarbigen Ölen und Essenzen, Tiegel, Mörser, Waagen und verschiedene Arbeitsutensilien geschmackvoll und dekorativ angerichtet. Die Tische für die Teilnehmenden waren in U-Form angeordnet, sodass alle einen guten Überblick hatten.

Der Grundstein für ihre Neugier in der Kräuterheilkunde sei bereits in ihrer Kindheit gelegt worden, erzählte Frau Jutta. Sie hatte sich danach kontinuierlich weitergebildet und sich ein großes Wissen und einen reichen Erfahrungsschatz angeeignet.



Anfangs machte Jutta eine allgemeine Einführung zu Produkten und Materialien sowie deren Herkunft und Wirkung. Wichtig für die Herstellung der Produkte sei die hochwertige Qualität der Ausgangsmaterialien. Es gelte, dafür biologisch arbeitende Bauern, Imker und Jäger zu finden, welche gesunde Ausgangsprodukte wie Tierfette, Wachs und Honig liefern. Anschließend zeigte sie den Teilnehmenden, wie man einen Lorbeerbalsam herstellt. Zuerst erklärte sie die Zubereitung des Lorbeermazerates. Dazu mischte sie dann Kakaobutter, Bienenwachs und ätherisches Öl. Zwei Frauen unterstützten



sie beim Kaltrühren des Balsams. Die Gruppe der Mitarbeiterinnen bereitete eine Lörgett-Salbe zu. Allen Teilnehmern wurde zudem gezeigt wie ein Lippenpflegestift mit Minze und Melisse hergestellt wird.

Wie mit Zauberhand rührte Jutta dann noch eine Rosmarincreme an, die allerdings zum Schnellverbrauch gedacht war.

Insgesamt waren die Frauen und auch zwei Männer sehr begeistert vom kurzweiligen Abend. Durften alle nicht nur viele gute Tipps, Anleitungen und neues Wissen mitnehmen, sondern auch noch einen wohlriechenden, hautverjüngenden Balsam und einen natürlichen Lippenpflegestift. (GF)



## Frisch und frei in den Frühling

Im Frühling erwacht alles von Neuem. Tulpen, Osterglocken und Krokusse sprießen aus der Erde. Die Vögel zwitschern dazu munter ihre Lieder und die ersten Sonnenstrahlen erwärmen unser Gesicht. Der Frühling bedeutet für uns Menschen aktiv werden, lebendig sein, sich neu beleben und vor allem neue Kräfte spüren.

Leider ist der Frühling aber auch für viele – mir inklusive – einfach ermüdend. Man ist müde, gereizt, schlapp und abgeschlagen. Zudem lässt die Konzentration zu wünschen übrig.

### Frühjahrsmüdigkeit

Jeder zweite Deutsche soll, laut einer Umfrage, von dem Phänomen der Frühjahrsmüdigkeit betroffen sein. Warum ist der Körper im Frühling oft so müde und schlapp? Das liegt daran, dass nicht nur die Natur, sondern auch unser Körper aus



Foto: Gianni Bodini



dem Winterschlaf erwacht und das bringt unseren Hormonhaushalt gehörig durcheinander. Die ersten Sonnenstrahlen lassen in uns vermehrt das Glückshormon Serotonin produzieren und verdrängen somit langsam das Schlafhormon Melatonin, welches der Körper den Winter über produziert. Dieser Prozess ist anstrengend für unseren Körper und lässt ihn müde wirken. Hinzu kommt der Temperaturanstieg im Frühling. Bei Wärme weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt und das sorgt wiederum für Müdigkeit. Kommen dann noch wetterbedingte Temperaturschwankungen hinzu, treten bei dem einen oder anderen Kreislaufprobleme auf.

## **Kneipp-Tipps gegen Frühjahrmüdigkeit**

### **1. Tageslicht und Frischluft tanken**

Nutzen Sie jede Möglichkeit um Sonnenlicht zu tanken. Sei es auf dem Balkon oder im Park des Altenheimes oder bei einem Spaziergang. Wichtig ist, dass die Haut jetzt zu ihrem Sonnenlicht kommt. Dieses bildet im Körper Glückshormone wie das Serotonin und Vitamin D, welche die Stoffwechsel- und Abwehrzellen stärken. Die frische Luft versorgt uns zusätzlich mit Sauerstoff – das gibt neue Energie. Tipp für zwischendurch: eine Sauerstoffdusche am Fenster, d.h. Fenster auf und fünfmal tief ein- und ausatmen.

### **2. In Bewegung kommen**

Viel Bewegung an der frischen Luft steht jetzt auf dem Programm. Schon Pfarrer Kneipp hat gesagt: „Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg.“ Egal ob Nordic Walking, Wandern, oder ein ausgiebiger Spaziergang, wichtig ist die Bewegung im Freien. Sie bringt den Kreislauf in Schwung, denn dadurch wird die Durchblutung von Körper und Gehirn gesteigert und das macht wach.

### **3. Die Ernährung anpassen**

Schwere, fett- und kohlenhydratreiche Mahlzeiten, wie man sie gerne im Winter zu sich genommen hat, kommen ab jetzt nicht mehr auf den Teller. Leckere Salate, Gemüse und eiweißhaltige Speisen sollen von nun an auf dem Speiseplan stehen. Besonders wichtig ist das Vitaminedepot aufzufüllen, denn nach dem Winter braucht der Körper viele Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. B-Vitamine (z.B. in Vollkornprodukte und grünem Gemüse) stärken die Nerven. Das Vitamin C hingegen unterstützt den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Wichtig ist auch das Trinken! Durch Müdigkeit kann der Körper nämlich auch signalisieren, dass ihm Flüssigkeit fehlt. Achten Sie darauf, dass Sie mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu sich nehmen.



#### **4. Kreislauf ankurbeln**

Eine typische körperliche Reaktion auf die höheren Temperaturen und die häufigen Wetterumschwünge, sind Kreislaufprobleme. Ein sinkender oder schwankender Blutdruck macht müde. Stärken Sie jetzt gezielt Ihren Kreislauf, etwa mit Wechselduschen oder einem kalten Armguss. Dieser erfrischt und belebt: dabei lässt man den Gießstrahl von der Außenseite der rechten Hand über den Arm nach oben zur Schulter wandern und nimmt auf der Innenseite den Weg zurück zur Hand. Das gleiche folgt am linken Arm. Dadurch werden die Gefäße trainiert und reagieren weniger anfällig auf den Temperaturwechsel.

#### **5. Frische Blumen und Farben**

Der Frühling ist ein Fest für die Sinne – nutzen Sie das aus! Aus der Psychologie weiß man, dass sich mit Farben und Düften die Stimmung beeinflussen lässt: so kann z.B. Zitrusduft wach machen oder stellen Sie gelbe Blumen in ihrem Zimmer auf. Bei den Farben gilt: Gelb macht gute Laune, Rot gibt Energie.

Ich bin mir sicher, dass Sie mit diesen Tipps, die erste Wärme im Frühling gut meistern. Eines habe ich zudem gemerkt: die positive Einstellung zum Ganzen hilft auch enorm.

*Mag. Yvonne Moser*

*Diplom-Geographin und zertifizierte Natur- und Waldpädagogin*

*Mitglied beim Kneipptreff Meraner Land*





## Tagessatz im Bürgerheim

Der Verwaltungsrat des ÖBPB „Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe“ hat die Aufgabe, am Ende eines jeden Jahres zusammen mit dem Haushaltsvoranschlag die Tagessätze, welche ab 01.01. des darauffolgenden Jahres anzuwenden sind, festzulegen.

Wenn bei definitiven Heimaufnahmen vom Tagessatz gesprochen wird, so ist immer der Grundtarif gemeint, den die beteiligungspflichtigen Personen und Körperschaften gemäß D.L.H. vom 11.08.2000, Nr. 30 in geltender Fassung bezahlen müssen. Der Grundtarif ist unterschiedlich, je nachdem, ob ein Einbett- oder Zweibettzimmer bewohnt werden. Bei Zweibettzimmern wird der Grundtarif um fünf Prozent reduziert (siehe Tab. 1). Durch die Einführung des Einheitsbetrages wird bei definitiven Heimaufnahmen den Betroffenen kein Pflegegeld mehr ausbezahlt und es ist für die Bezahlung des Tagessatzes irrelevant, welcher Pflegestufe der/die NutzerIn angehört.

### Die Tarife für Daueraufnahmen ab 01.01.2020

ÖBPB "Bürgerheim St. Nikolaus von der Flüe"	Grundtarif	
	Einbettzimmer	Zweibettzimmer
	€ 53,20	€ 50,54

Tab. 1: Grundtarif im Bürgerheim

Anders stellt sich die Situation bei Aufnahmen in Kurzzeitpflege dar. In diesem Fall erhält der Nutzer weiterhin das Pflegegeld ausbezahlt, welches er aber für die Zeit, in der er einen Kurzzeitpflegeplatz besetzt, zusammen mit dem Grundtarif dem Bürgerheim abtreten muss. Nach dem Aufenthalt in Kurzzeitpflege wird das entsprechende Pflegegeld weiterhin der zu betreuenden Person ausbezahlt.

Schlussendlich wird noch darauf hingewiesen, dass für den Fall, dass Bewohnerinnen bzw. deren Angehörige die Tarife nicht zur Gänze mit eigenen Mitteln oder mit ihrem Vermögen bestreiten können, bei der jeweiligen Herkunftsgemeinde einen Antrag um Übernahme der Restkosten stellen können.

*Christof Tumler, Direktor*



## Die Tarife für Kurzzeitpflege ab 01.01.2020

	Grundtarif		Pflegegeld	Tagessatz insgesamt	
	Einbettzimmer	Zweibettzimmer		Einbettzimmer	Zweibettzimmer
Pflegestufe 0	€ 53,20	€ 50,54	€ 0,00	€ 53,20	€ 50,54
Pflegestufe 1	€ 53,20	€ 50,54	€ 18,44	€ 71,64	€ 68,98
Pflegestufe 2	€ 53,20	€ 50,54	€ 29,59	€ 82,79	€ 80,13
Pflegestufe 3	€ 53,20	€ 50,54	€ 44,38	€ 97,58	€ 94,92
Pflegestufe 4	€ 53,20	€ 50,54	€ 59,18	€ 112,38	€ 109,72

Tab. 2: Tarife für Kurzzeitpflege

## Die Entwicklung der Tagessätze in den letzten Jahren

Jahr	Einbettzimmer	Zweibettzimmer	Kurzzeitpflege
2008	49,70 €	46,70 €	55,43 € - 51,98 €
2009	49,70 €	46,70 €	57,16 € - 54,16 €
2010	49,70 €	46,70 €	Tarif Einbett- oder Zweibett + Pflegegeld/Tag
2011	49,70 €	46,70 €	Tarif Einbett- oder Zweibett + Pflegegeld/Tag
2012	49,70 €	46,70 €	Tarif Einbett- oder Zweibett + Pflegegeld/Tag
2013	49,70 €	46,70 €	Tarif Einbett- oder Zweibett + Pflegegeld/Tag
2014	50,50 €	47,50 €	Tarif Einbett- oder Zweibett + Pflegegeld/Tag
2015	50,50 €	47,50 €	Tarif Einbett- oder Zweibett + Pflegegeld/Tag
2016	51,20 €	48,20 €	Tarif Einbett- oder Zweibett + Pflegegeld/Tag
2017	51,20 €	48,64 €	Tarif Einbett- oder Zweibett + Pflegegeld/Tag
2018	51,20 €	48,64 €	Tarif Einbett- oder Zweibett + Pflegegeld/Tag
2019	52,20 €	49,59 €	Tarif Einbett- oder Zweibett + Pflegegeld/Tag
2020	53,20 €	50,54 €	Tarif Einbett- oder Zweibett + Pflegegeld/Tag

Tab. 3: Die Entwicklung der Tagessätze vom Jahr 2008 bis Jahr 2020



## Das Alter willkommen heißen

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

***Frau Prof. Lukas, wir haben das Heranrücken des Todes angesprochen, mit dem man sich auseinandersetzen sollte. Kann man sich nicht nur auf das Alter, sondern auch auf den Tod seelisch vorbereiten?***

Nun, wie Sie wissen, kann der Tod sehr überraschend eintreten, bei jedem von uns. Was der Mensch jenseits seines Lebenszenites tun kann, ist ein Zweifaches. Zum einen ist es nützlich, wenn er klare Verfügungen zu seinem Erbe, übersichtliche Informationen und so wenig Chaos wie möglich für seine Angehörigen hinterlässt. Im Trauerfall ist es mühsam, neben all der Aufregung und den Begräbnisvorbereitungen





noch nach Dokumenten suchen und im Durcheinander einer Hinterlassenschaft wühlen zu müssen. Zum anderen zeugt es von Charakter, mit welcher Haltung man auf sein Lebensende zugeht. Mit Fassung? Mit Grauen? Mit Resignation? Mit Zynismus? Mit Ergebenheit? Mit Trotz? Mit Aufbäumen? So unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich begegnen sie der Tatsache ihres dräuenden Todes, wie die Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross herausgefunden hat. Eine breit gestreute Palette an Haltungen steht zur Disposition.

Diesbezüglich möchte ich ein Argument für eine ruhige und gelassene Haltung vorbringen: Die Jüngeren beobachten sehr genau, wie die Älteren sich zu ihren letzten Tagen einstellen. Es ist ein wahrer Liebesdienst an der jungen Generation, wenn die Eltern signalisieren: „Siehe, das Leben ist wertvoll von Anfang bis zum Ende!“ Schließlich folgen die Jungen ihren Eltern nach, sie gehen denselben Weg. Wenn ältere Personen ständig keifen, nörgeln und jammern, wie ekelhaft es ist, alt, lahm und pflegebedürftig zu werden, dann bekommen es sie Jungen mit der Angst vor ihrem eigenen Alter zu tun.

Die betagten Menschen mögen deshalb bedenken: Sie bilden die Vorhut auf einem Pfad, aus dem niemand ausscheren kann. Geben sie ein würdiges Vorbild, so fällt es den nachfolgenden Personengruppen leichter, diesen Pfad allen Fleisches zu beschreiten. >





***Und wenn die Partnerin oder der Partner v o r e i n e m stirbt?***

Dann ist sie oder ist er uns eben ein Stück vorausgeeilt. Aber keine Sorge, wir holen sie oder ihn schon ein! Und die Liebe ist ein geistiges Band, das der Tod nicht zerschneiden kann.

***Darf ich noch einmal auf Ihr wunderschönes Bild vom Alpenglügen zurückkommen? Ich habe eine Frage, die über ihr Fachgebiet hinausgeht, vielleicht eher ein persönliches Bekenntnis erfordert: Könnten Sie sich vorstellen, dass am Ende, wenn man in die „jenseitige Welt“, wenn man zu Gott kommt, dass dann vielleicht letztlich nur diese „Gipfel“ zählen? Dass nur zählt, was man an Positivem in die ewige Wahrheit eingebracht hat?***

Herr Ragg, davon bin ich überzeugt. Es gibt sogar philosophische Argumente, die dafür sprechen. Baruch de Spinoza hat in einer klugen Abhandlung demonstriert, dass das Unechte die Abweichungen vom Echten ist, nicht aber das Echte die Abweichung vom Unechten ist. Ein simples Beispiel: Der Preis einer Maschine ist € 100,00. Kenne ich diesen „echten“ Preis, dann kenne ich gleichzeitig alle „unechten“ Preise. Ich weiß, dass Preisangaben von € 80,00, € 90,00, € 120,00 usw. falsch sind, denn sie weichen vom „echten“ Preis ab. Kenne ich jedoch einen „unechten“ Preis der Maschine, weiß ich etwa, dass sie nicht € 80,00 kostet, dann kenne ich deswegen keinesfalls ihren „echten“ Preis. Der „echte“ Preis definiert sich nicht als Abweichung von € 80,00. Spinoza leitete daraus ab, dass das „Echte“ höherwertig ist als das „Unechte“, weil das „Echte“ über sich und das „Unechte“ informiert, was das „Unechte“ nicht tut.

In Analogie dazu lässt sich feststellen, dass auch das Gute höherwertig ist als das

Foto: Patrik Kathrein

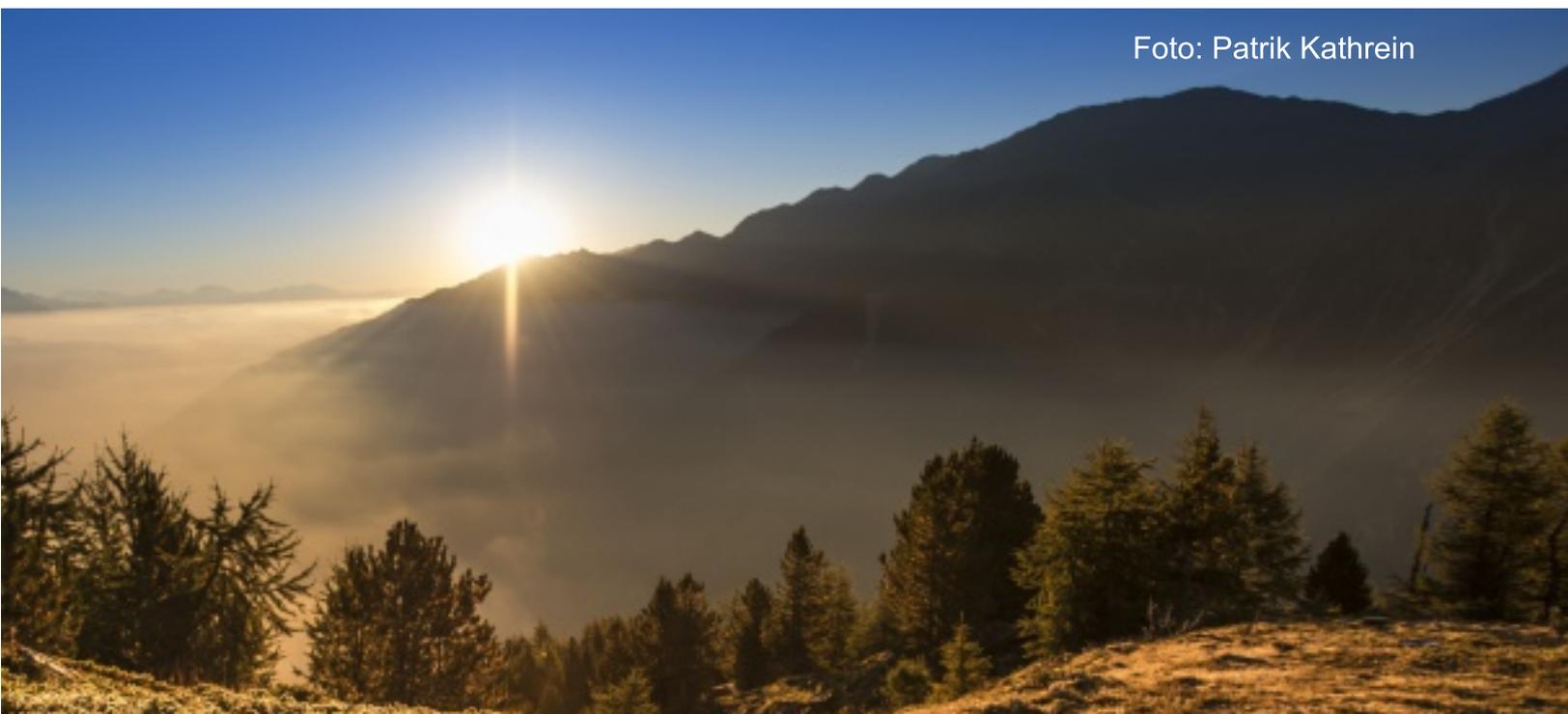




Foto: Walter Trafoier

Böse. Denn auch das Böse ist bloß die Abweichung vom Guten, ist das verfehlte, misslungene, missglückte Gute. Das Gute aber ist keineswegs eine Abweichung vom Bösen, sondern ist wesentlich mehr. Es steht als eigenständige strahlende Größe für sich allein. Daher ist es das Gute, das gesammelte und verwirklichte Gute, das letztlich die Bedeutung eines Menschenlebens ausmacht. Was falsch in diesem Leben gewesen ist, was daneben gegangen ist, ist bloß ein Schatten, ist das Schattenfeld, in das das Licht des Guten nicht hineingedrungen ist. Der Schatten fällt hinter das Licht – nicht aber das Licht hinter den Schatten! Das Licht kann sehr wohl für sich allein und auch ohne Schatten existieren. Die Umkehrung gilt nicht.

Daher kann ich mir durchaus vorstellen, dass die Abweichungen und Schatten, das Misslungene und Missglückte eines Menschenlebens, in letzter und höchster Beurteilung bedeutungslos sind. Dass am Ende nur das Gute zählt, das in die Wahrheit hinein gewirkt worden ist und sich dort gebündelt hat zu – ewigem Licht.

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



## Rückblick in Bildern



*Gedenkgottesdienst für unsere verstorbenen Heimbewohner*



*Adventsingen in der Stube des Bürgerheims*



*Comedicus Südtirol besucht das Bürgerheim*



**Raiffeisen**

Meine Bank



*Nikolausfeier im Bürgerheim*



*Weihnachtsnachmittag im Bürgerheim*



*Konzert des "Kreativ Ensemble" in Zusammenarbeit mit dem Circolo Culturale Val Venosta*



**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



## Herzlich Willkommen!

### Oktober

Rudolf Matzohl  
Margareth Altstätter Florineth

### Dezember

Helgard Ute Lange Hohenegger  
Josef Gurschler

### November

Peter Rechenmacher  
Erich Lösch  
Ernst Schwalt  
Margareth Tumler Schwalt  
Christine Helene Telser Wandt

### Nun will der Lenz uns grüßen

Nun will der Lenz uns grüßen,  
von Mittag weht es lau;  
aus allen Wiesen sprießen  
die Blumen rot und blau.  
Draus wob die braune Heide  
sich ein Gewand gar fein  
und lädt im Festtagskleide  
zum Marientanze ein.

Waldvöglein Lieder singen,  
wie ihr sie nur begehrt;  
drum auf zum frohen Springen,  
die Reis' ist Goldes wert.  
hei, unter grünen Linden,  
da leuchten weiße Kleid'!  
heija, nun hat uns Kinden  
ein End all Wintersleid.

*(Volkslied, 1210 - 1240)*





*Foto: Gianni Bodini*

## Wir gedenken unserer verstorbenen Heimbewohner

Franz Schönthaler  
† 15.10.2019

Adolf Kuntner  
† 25.10.2019

Luisa Tapfer Habicher  
† 25.10.2019

Erich Pöder  
† 04.11.2019

Theresia Adam Marx  
† 01.12.2019

Erich Lösch  
† 23.01.2020

Josef Foltin  
† 24.01.2020



## Wir gratulieren unseren Heimgästen zum Geburtstag!

### Oktober

Emma Stofferin Greier(87)  
Elisabetta Hofer Trentin (92)  
Teresa Götsch Pöhli(89)  
Gabriele Gufler Schöpf (93)  
Otto Holzer (73)  
Aloisia Notburga Martin Steiner (93)  
Mathilde Kaserer Klotz (94)  
Rosa Tumler (87)

### Dezember

Katharina Gluderer Alber (93)  
Genoveva Holzer (92)  
Otto Alber (89)  
Christine Helene Telser Wandt (75)  
Alois Stecher (94)  
Clara Telser Fischer (94)

### November

Rosa Holzer Kofler (84)  
Johanna Tumler (84)  
Hilde Marianna Tscholl Schöpf (99)  
Oswald Tumler (83)  
Cäcilia Vent Niedermair (83)  
Walburga Perkmann Tumler (88)  
Katharina Mair Fleischmann (103)

### Januar

Primo Venosti (83)  
Wilhelm Zuegg (77)  
Theresia Grüner (82)  
Hermine Bachmann Hafele (90)  
Alois Tumler (91)  
Ernst Tumler (77)  
Norbert Klotz (61)  
Renata Maria Lorenzini Gufler (79)  
Rosa Preiss (86)  
Herbert Platzgummer (82)  
Helgard Ute Lange Hohenegger (77)  
Maddalena Schaller (81)  
Anna Matzohl (87)  
Hedwig Wanker Pirhofer (91)





## GLÜCKWUNSCH!

### Neue Mitarbeiter

Wir wünschen unseren neuen Mitarbeiterinnen viel Freude und Erfolg!

Simone Weiss, Pflegehelferin  
Lena Plörer, Sozialbetreuerin  
Margit Gluderer, Heimgehilfin  
Maria Kofler, Sozialbetreuerin  
Sonja Gemassmer, Heimgehilfin  
Iveta Krkoskova, Heimgehilfin  
Waltraud Lampacher, Heimgehilfin



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

## ANKÜNDIGUNG

Das Sommerfest findet am Samstag, 27.06.2020 statt



## Gemüsestrudel mit Tomatensauce

### Zubereitung

#### Zutaten für 4 Personen

- 150 gr Blätterteig
- 1 Zwiebel
- 1 Lauch
- 250 gr Zucchini
- 250 gr Karotten
- 100 gr Sellerieknolle
- 100 gr Schinken
- Salz, Pfeffer
- Origano, Parmesan
- etwas Butter
- 1 Ei zum Bestreichen

Kleingeschnittenen Zwiebel in etwas Butter andünsten, in dünne Streifen geschnittenes Gemüse dazu geben und einige Minuten dünsten. Etwas abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Blätterteig ausrollen, mit Schinkenscheiben belegen, das Gemüse darauf verteilen, nochmals mit Schinken abdecken, die Teigränder mit dem verquirlten Ei bestreichen und den Teig über die Gemüsefüllung lappen. Den Strudel auf ein gefettetes Backblech geben, mit Ei bestreichen, im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad 20 bis 25 Minuten backen. Der Gemüsestrudel kann mit Tomatensauce serviert werden. Als Fülle für den Strudel kann auch anderes Gemüse (Spinat, Spargel Wirsing usw.) je nach Saison verwendet werden.

*Waltraud Tanner*



## 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!

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

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

## Fehlerbild

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





# 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



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

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

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

**NEU Sanitätshaus Bozen**  
Drususallee 229  
Tel. 0471 058200

■ **LADURNER-HOSPITALIA** Medizinprodukte & Hilfsmittel für die Pflege.  
■ **SANITÄTSHAUS VITAPLUS** Gesundheits- & Wellnessprodukte für Ihr Wohlbefinden.

[www.ladurner.com](http://www.ladurner.com) - [www.vitaplus.it](http://www.vitaplus.it)

## Angebote des Bürgerheimes

- Stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Tagespflegeheim
- Seniorenmensa
- Schülermensa



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](http://www.altersheim-schlanders.it) [info@altersheim-schlanders.it](mailto:info@altersheim-schlanders.it)

Lösungen von Seite 27

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

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

