

Hauszeitung Alterswohnheim „Mööslì“ Mai – Juni 2011

Man sieht nur mit dem Herzen gut sagt der kleine Prinz von Saint – Exupéry

Im Monat Mai ist Muttertag, ein Tag an dem vielerorts die Mütter geehrt werden. Herzen und Blumen werden verschenkt. Ein alter Brauch, oder eine schöne Art, danke zu sage? Ich weiss es nicht und jede Familie wird es auch anders handhaben. Vielleicht hätte so mancher Vater auch ein Schokoladen - Herz einen Blumenstrauss oder eine Verehrung verdient.

Ich möchte in dieser Hauszeitung für einmal das Herz in den Mittelpunkt stellen, jenes Organ, das wohl am meisten besungen wird und welches oft in den Zusammenhang mit Liebe gebracht wird.

Das Herz ist ein Hohlmuskel, welcher täglich 24 Stunden pumpt und pumpt. Weit über 100 000 Mal im Tag. Es sichert mit seinen rhythmischen Kontraktionen die Durchblutung aller Organe. Es gibt viele Hinweise, das Herz auch als spirituelles Organ zu sehen und auch als Zentrum der Liebe. Darum braucht der Mensch das Herz bei besonderen Ereignissen als Symbol: z.B. für Muttertag, für Hochzeit, zur Geburt und anderen freundschaftlichen Beziehungen.

Im Wendekreis steht in einem Artikel von der Intelligenz des Herzens, in dem Wissenschaftler und Forscher die Rolle des Herzens auf unsere Gesundheit erforschten. Experimente haben gezeigt, dass die Botschaften, die das Herz an das Gehirn sendet, unsere geistigen Prozesse, Gefühlszustände und Leistungen stark beeinflussten. Ein amerikanischer Forscher konnte beweisen, dass das Herz eine Schlüsselrolle spielt, wenn es um ein gesundes Zusammenspiel des Herzens mit anderen Körperrhythmen geht.

Positive Gefühle erhalten gesund. Es wurde gezeigt, dass es zu optimalen Mustern des Herzrhythmus, der Hirnströme und zu einer harmonischen Atmung kommt, wenn die Person sich per Vorstellungskraft auf ihr Herz und auf positive Gefühle konzentriert. Aufrichtige Fürsorge oder Mitgefühl führen zu einer wesentlichen Verbesserung des Immunsystems, während ein einziges Ärgernis oder Frustrationserlebnis das Immunsystem für einige Stunden schwächen kann.

Wir haben es also in der Hand, mit der Art unserer Gedanken zu unserer Gesundheit beizutragen. Noch mehr, meint Rudolf Merkel, ärztlicher Mitarbeiter an der Aeskulap Klinik in Brunnen. Wir haben sogar die Möglichkeit, das Herz umzustimmen. „Umstimmen bedeutet, dass der Herzrhythmus in ein harmonisches Zusammenspiel mit anderen Körperhythmen kommt. Im menschlichen Körper ist das Herz das zentrale Pendel, das den anderen Körpersystemen den Takt angibt.“

Es gibt einfache Konzentrationsübungen, die leicht zu lernen und anzuwenden,- und die sofort wirksam sind. Diese Übungen sollen ein Nachlassen von Stress und Erschöpfung zu Folge haben und damit eine Steigerung der Vitalität. Vielleicht auch hilfreich in einer schlaflosen Nacht.

Eine Einladung zum Betreten von Neuland.

Finden sie einen ruhigen Ort, schliessen sie die Augen und entspannen sie sich.

Lenken sie Ihre Aufmerksamkeit weg vom Kopf oder Verstand, konzentrieren sie sich auf ihre Herzgegend. Stellen sie sich vor, wie sie langsam durch ihr Herz atmen, dann tun sie es.

Erinnern sie sich an das Gefühl der Liebe oder Anteilnahme, die sie für jemandem empfinden, den oder die sie sehr mögen. Versuchen sie, fünf bis fünfzehn Minuten bei diesem Gefühl zu bleiben.

Lenken sie diese Liebe, Anteilnahme oder Wertschätzung auf sich oder auf andere Menschen.

Wenn ihnen negative Gedanken durch den Kopf gehen, richten sie ihre Aufmerksamkeit wieder auf ihren Herzbereich.

Schreiben sie nach der Übung, wenn sie möchten, alle Gefühle oder Gedanken auf, die mit Frieden zu tun haben, so können sie sich leichter erinnern und nach ihnen handeln.

(von Dr. Susanne Marx)

Der kleine Prinz von Saint-Exupéry hat uns gelehrt, „mit dem Herzen zu sehen.“ Doch das kann nur, wer mit seinem Herzen in Kontakt ist.

Geschichte die das Leben schrieb, von Emmy Van der Knaap

Eine Bergtour im Schnee im Jahr 1953

Mein Freund und ich haben uns entschlossen, einmal eine Bergtour zu den Murgseen zu unternehmen. Wir machten uns an Pfingsten auf, so hatten wir mehr Zeit. Wir packten unsere Rucksäcke auf die Fahrräder und fuhren von Zürich Richtung Walensee. Autos waren noch nicht zu befürchten. In Murg angekommen, stellten wir unsere Fahrräder im Bahnhof ein. Nun hiess es marschieren, bergauf. Nach einer Stunde begann die Schneegrenze und es war Schnee stapfen angesagt, womit wir überhaupt nicht gerechnet hatten. Der Schnee wurde höher und höher und mit der Zeit sanken wir bei jedem Schritt bis über die Knie ein. Ab und zu mussten wir eine Pause einschalten, um auszuruhen, dabei hatte ich vor Müdigkeit mit dem Schlaf zu kämpfen. Doch mein Freund machte mir immer wieder etwas Mut. Der ganze Aufstieg dauerte viereinhalb Stunden. Es war auch schon dunkel. Endlich sahen wir das Licht einer Berghütte, das langersehnte Ziel. Das gab uns wieder Ansporn, das letzte Stück zu meistern. In der Hütte waren wir nicht die einzigen. Wir konnten noch eine Mahlzeit bekommen, doch ich hatte keinen Appetit mehr, ich vermochte nichts mehr zu essen. Ich wollte nur noch schlafen, viel gleich auf das Matratzenlager und schlief die ganze Nacht hindurch. Am Morgen schauten wir umsonst nach den drei Seen – alles war zugefroren und mit einer Schneedecke bedeckt. Wir entschlossen uns, wieder nach Hause zu fahren. Der Abstieg war nicht mehr so schwer und wir erreichten in Kürze den Bahnhof, wo unsere Velos warteten. Schnell ließen sie unsere Strapazen vergessen, doch wenn ich den Namen Murgseen höre, dann kommt die Erinnerung wieder, was ja auch wunderschön ist – im Nachhinein!

Rückblick



Am 3. März fand der traditionelle Fasnachts – Maskenball statt. Im Möösli wurden schon frühzeitig zum Motto „Schiff ahoi“ Papierschlängen geschnitten und Fische gemalt, so, dass der Speisesaal und die Cafeteria in eine Atmosphäre von Meer und Wasser eintauchte. Mit der Dekoration wurden die Bewohnerinnen und Bewohner auf den Schmutzigen Donnerstag eingestimmt und viele Gäste und Dorfbewohner kamen zu unserem Fasnachtsanlass. Wie immer gehörten auch Kuchen, Berliner und Schenkeli

zum gemütlichen Teil und dank der rassigen Musik von Pius Bamert konnte getanzt und geschunkelt werden. Die prämierten Masken erhielten Preise wie: Einen BMW, was bedeutete, Brot mit Wurst, Retter in der Not, was bedeutete eine Rolle Toilettenpapier, und als 3. Preis, eine Behandlung im Bräunungsstudio, ein Selbstbräunungstüchli.

Und das Gelächter war riesengross! Der Applaus ebenso!



Bereits drei Tage später, am 6. März, (internationale Tag der Kranken) war wiederum Musik auf dem Programm. Diesmal war es ein junger Künstler, der acht jährige Ueli Eggenberger, der uns zum Tag der Kranken mit seiner Klaviermusik begeisterte. Zusammen mit seinen Geschwistern und seiner Mama wurde musiziert und gesungen. Die Frische und Fröhlichkeit der jungen Familie war so ansteckend, dass auch Bewohnerinnen und Bewohner und anwesende Besucher mitsangen und so ein ernsthafter Gedenktag zu einem fröhlichen Anlass wurde.

Am 21. März wurde im Möösli Lotto gespielt und so manch ein Blümchen und viele Osterhasen wurden als Preise gehandelt. Dank freiwilligen Helferinnen können ausnahmslos alle Bewohnerinnen und Bewohner, die das möchten, beim Spiel teilnehmen. So war der Saal voll und die drei Stunden verflogen wie im Nu!

Gamser Ferienpass

Im Alterswohnheim Möösli stellte sich die Küche von Erich und Toni für den Kurs „Kochen einmal anders“ zur Verfügung.

Wir, Toni und ich waren sehr gespannt, was uns wohl erwarten würde.



Denn es hatten sich alles Schüler aus der 6. Klasse bei uns für den Kurs angemeldet, also doch noch sehr junge Menschen. Die Schüler, die sich für das Kochen im Heim interessierten, konnten sich für Montag oder Dienstag entscheiden und anmelden. Die Arbeitszeit dauerte von morgens 8.00 bis mittags um 13.00. Wir teilten in zwei Gruppen auf. Meine

Gruppe und ich waren für die Suppe und den Hauptgang zuständig, Toni mit seiner Gruppe für Salat und Dessert.

Nach einer kurzen Begrüssung mit Vorstellungsrunde, ging es dann an die Zubereitung unseres feinen Menüs. Toni und ich waren erstaunt, wie geschickt die Schüler mit dem Material und den Lebensmitteln umgingen. Da wurde geschnitten, geschält, Orangen ausgepresst und gerührt und man konnte sehen, dass dies schon öfters gemacht wurde. Die Schüler waren sehr interessiert und es wurden auch viele Fragen gestellt. Es entstand so eine richtig lustige, lockere Stimmung. Alle hatten den Plausch und es war



schnell klar, dass es ein guter Entscheid war, sich für dieses Projekt zu melden. Diese Schüler konnten einem nur Freude bereiten. Als das Menü fertig zubereitet war, halfen die Schüler bei der Verteilung im Service, worüber sich die Bewohner sehr freuten. Es war eine willkommene Abwechslung und es wurden rege Fragen gestellt, wer bist du, zu wem gehörst du....? Danach kamen dann die Schüler auch noch in den Genuss, ihr selbst zubereitetes Menü zu geniessen. Alles in allem ein gelungener Anlass

Wir sind beim nächsten Ferienpass wieder dabei!
(Erich Bollhalder)

Ausblick

Im Monat Mai ist eine Fahrt ins Grüne vorgesehen, hoffentlich wartet die Natur bis zu dem vorgesehenen Datum, sonst wird der Tag kurzfristig neu bestimmt. Bekanntlich sind unsere Bewohnerinnen und Bewohner meist recht spontan und auch Chauffeur und Personal werden sich flexibel zeigen, wenn es darum geht, die blühenden Bäume und die Frühlingsstimmung einzufangen.

Am 29. Juni ist der jährliche grosse Ausflug geplant. Die Fahrt führt uns mit dem Car nach Wildhaus /Camplütt. Diese Alp ist vielen der Bewohnerinnen und Bewohner in bester Erinnerung. Wir werden dort das Mittagessen geniessen und ein wenig in der Hochalpenluft spazieren gehen. Wir freuen uns, wenn Bewohnerinnen und Bewohner sowie Personal recht zahlreich mitfahren. Wir hoffen, Petrus wird uns wohlgesinnt sein.

In eigener Sache:

Lärmimmissionen: Die Bewohnerinnen und Bewohner, die das Angebot im Atelier nutzen wissen, wie beschränkt das Platzangebot ist. Aus diesem Grund hat die Heimkommission beschlossen, für die Holzbearbeitung eine separate Werkstatt einzurichten. Ein kleiner Teil der jetzigen Wäscherei, wird zum Werkraum umgebaut. Das Herausbrechen der Mauer für den Einbau von Fenster und Tür wird einigen Lärm verursachen. Wir bitten um Verständnis.

Unser Garten: Die Neugestaltung des Gartens nimmt langsam Formen an. Fleissige Hände und herrliche Ideen tragen zu diesem Gesamtbild bei. Bei sonnigem Wetter konnten die Beete mit frischem Humus vorbereitet werden. Emmi van der Knaap grub die Pflänzchen mit einem begleitenden guten Wort in die Erde. Elly Klumpp beschriftete die Tonscherben, damit wir die Pflanzen beim Namen nennen können. Jetzt heisst es noch abwarten und zusehen, wie die Blumen spriessen.



Geburtstage

Im Mai und Juni können diese Bewohnerinnen und Bewohner ihren Geburtstag feiern

Am 02. Mai	Berta Sonderegger	den 95. Geburtstag
Am 09. Mai	Ida Hättenschwiler	den 90. Geburtstag
Am 15. Mai	Ida Eggenberger	den 89. Geburtstag
Am 20. Mai	Daniel Schöb	den 90. Geburtstag
Am 21. Mai	Käthi Tödtli	den 92. Geburtstag
Am 22. Mai	Anna Cantieni	den 96. Geburtstag
Am 27. Mai	Maria Schöb	den 92. Geburtstag
Am 30. Mai	Elly Klumpp	den 90. Geburtstag
Am 15. Juni	Ida Näf	den 89. Geburtstag

Wir gratulieren den Jubilarinnen ganz herzlich zu ihrem Geburtstag und wünschen Ihnen eine gute Gesundheit, viel „Gfreuts“ und einen ganz besonders schönen Tag.

Personelles



Seit dem 1. April 2011 arbeitet Claudia Weisstanner bei uns in der Pflege mit. Sie ist dipl. Pflegefachfrau HF und wohnt in Grabs.

Wir freuen uns, Sie in unserem Team zu haben. Wir wünschen Ihr einen guten Start und eine gute Zeit im „Möösli“.

Zuguterletzt



Stehen ein Busfahrer und ein Pfarrer vor dem Himmelstor. Kommt Petrus und winkt den Busfahrer ohne weiteres hinein. Der Pfarrer ist beleidigt. „Wieso der zuerst ist, ist doch logisch, während du gebetet hast, haben die Leute geschlafen. Wenn er aber gefahren ist, haben sie gebetet.“

Die bildhübsche, aber strohdumme junge Tänzerin am Theater prahlte. „Ich kann mich meiner vielen Verehrer kaum noch erwehren.“ Sagte ihre Kollegin mit dem süssesten Lächeln: „Aber das ist doch ganz einfach, meine Liebe! Rede einfach zwei Sätze!“