Ausgabe 2/2022

Steinhof Blatt

Die Informationszeitschrift des Steinhof Luzern

3	Am Steinhoftor
4 - 7	Mit Leib und Seele: Humor
8	Menschen, an die wir uns erinnern
9	Gedicht
10 - 16	Dies und Das: Blumen- und Palmsträusse binden
17	Gratulationen
18 - 19	Wir als Gastgeber: Das Rezept als Arzneiverordnung
20 - 22	Interview mit Roli Hirzel
23	Rezept
24 - 25	Steinhof - Personal
26	Gratulationen
27	Vor 50 Jahren: Schutz der Vierwaldstättersee - Landschaft
28 - 29	Dies und Das: Filz(en)
30 - 31	Wir als Gastgeber: Ankes Lebensrezept
32	Raum für Begegnungen
33	Abschied: Zum Tod von Walter Wettach
34	Unser Wunsch
35	Agenda

Mit Leib und Seele:

Humor

Seite 4-7

Dies und Das:

Blumen- und

Palmsträusse binden

Seite 10-16

Rezept:

Brookies

Seite 23

Dies und Das:

Filzen

Seite 28-29

Steinhof
Wir pflegen Menschlichkeit

Steinhof Luzern

Der Steinhof Luzern ist eine Institution
der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf

Steinhofstrasse 10
CH-6005 Luzern

T 041 319 60 00

info@steinhof-luzern.ch
steinhof-luzern.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Zu welchem Typus Mensch gehören Sie? Zu jenen, die gerne ein Rezept haben und sich bei der Ausführung akribisch daran halten? Benötigen Sie weniger Sicherheit, nehmen ein Rezept als Vorlage und weichen dann bei der Ausführung grosszügig davon ab? Oder sind Sie gar eine Person, die einfach nimmt was kommt und etwas daraus macht?

Das eine ist nicht besser als das andere, und auch die Ergebnisse sind nicht vorprogrammiert. Jede und jeder von uns hat schon erlebt, dass ein Rezept furchtbar «in die Hose» gehen kann oder aus totaler Improvisation etwas Geniales entsteht. Auch bei den Menschen sind die einen Typen nicht besser als die anderen. Vielleicht ist für die Menschen, die gerne «Rezepte» und somit Strukturen haben, das Leben oft etwas beschwerlicher als für die anderen. Wie heisst es so schön: «Erstens kommt es anders und zweitens als man denkt». Wenn es einem schwerer fällt, von den Vorstellungen, die man hat, abzuweichen, so kostet dies mehr Kraft, wie wenn man leicht umdenken und umschwenken kann.

Ich verrate es Ihnen: Ich bin eine Person, der es lieber ist, wenn alles so läuft, wie geplant. Am wohlsten fühle ich mich, wenn alles gut von der Hand geht, keine Probleme auftreten, einfach alles gelingt. Natürlich denke ich dafür auch viel, male mir aus, wie es am besten gehen könnte und plane darauf zu. Sie ahnen es: Wenn man in einem Betrieb, wie dem Steinhof arbeitet, in dem so viele Menschen leben und arbeiten, sind Zeiten, in denen alles ohne «Störungen» gelingt, eher rar. Immer wieder kommen neue Situationen, Zwischenfälle, Erkenntnisse, die ein Umdenken notwendig machen. Alle Pläne, die man vorher so schön aufgegleist hat, sind von einer Sekunde auf die andere Makulatur.

Nun kann man sich daran aufhalten und nahezu verzweifeln, oder man kann tief durchatmen und sich fragen: Ok – wie können wir aus der neuen Situation das Bestmöglichste gestalten? Die Frage und deren Antwort ist etwas einfacher, wenn man weiss, dass unser Leben «geführt» ist. Dann liegt nicht alles an uns selbst, und wir können vertrauen, dass in jeder Situation auch Hilfe und Unterstützung nah ist.

Ob Sie sich in meinen Beschreibungen wiederfinden? Wie erleben Sie Ihr Leben? Wir müssen alle immer wieder lernen, Vorstellungen los- und uns auf Neues einzulassen, ob wir wollen oder nicht. Leben heisst Veränderung. Wir wissen es ja alle, aber das macht es manchmal auch nicht einfacher, damit umzugehen.

Ich lade Sie nun ein, sich auf unsere «Steinhof-Rezeptvorschläge» einzulassen und wünsche Ihnen von Herzen ein gutes Leben, mit Rezept oder mit viel Improvisation, aber immer im Wissen, dass Ihr Leben geführt ist und gelingen wird.

Andrea Denzlein, Heimleitung

Rezept: Humor

Sicher kennen Sie die Sprüche: «Humor ist, wenn man trotzdem lacht» von Otto Bierbaum oder «Lachen ist die beste Medizin». Tatsächlich? Wann haben Sie das letzte Mal gelacht?

Was passiert mit uns, wenn wir lachen?

Beim Lachen sind über hundert Muskeln aktiv, und der ganze Körper ist in Bewegung. Wir atmen schneller und tiefer, so dass wir dadurch mehr Sauerstoff einatmen und die Sauerstoffversorgung des Organismus angekurbelt wird. Auch das Herz schlägt schneller, und der Kreislauf kommt in Schwung, alle Organe werden durchblutet, und das Gehirn bekommt eine «Sauerstoffdusche». Wer lacht, wird wacher und aufmerksamer. Deshalb wirkt ein Lachanfall wie ein kleiner Energiekick.
Beim Lachen werden also unsere Muskeln trainiert, und die inneren Organe erhalten dadurch eine Art Massage, auch der Darm, der dadurch die Verdauung in Schwung bringt. Wenn wir lachen werden die Stresshormone Cortisol und Adrenalin reduziert und das Immunsystem wird gestärkt.

Was hat jemand, der im Kreis läuft?
Kreislaufprobleme

Was ist die Mehrzahl von Rettich?
Meerrettich

Zudem setzt Lachen Glückshormone, wie Dopamin, Serotonin und Endorphine frei, so dass wir uns glücklich fühlen. Dadurch werden auch Schmerzen reduziert. Lachen erhöht im Alltag die Belastungstoleranz.
Lachen kann auch in einem heilsamen, positiven Sinn sehr ansteckend sein. Lachen kann sogar Pillen einsparen. Gelingt es, Kranke zum Lachen zu bringen, löst dies Ängste und Spannungen, und die Stimmung wird aufgehellt. Eine Minute Lachen bringt soviel wie vierzig Minuten Entspannungstraining und kostet nichts. Nicht umsonst sind in Spitälern Clowns eingestellt, die vor allem Kinder zum Lachen bringen.

Humor hat auch wichtige soziale Vorteile

Humor kann als Kommunikationsform Gefühl und Emotion transportieren, so dass manchmal Lösungen für Probleme entstehen, die mit vernünftigem Denken nicht immer zu erreichen sind. Lachen kann Beziehungen stärken und Konflikte abschwächen. Gemeinsames Lachen ist eine wirksame Methode, um Menschen zusammen zu führen und Beziehungen aufzubauen. Lachen versteht man auf der ganzen Welt und kann helfen, bestimmte Muster zu durchbrechen, Perspektiven zu wechseln und dass wir Situationen neu bewerten.

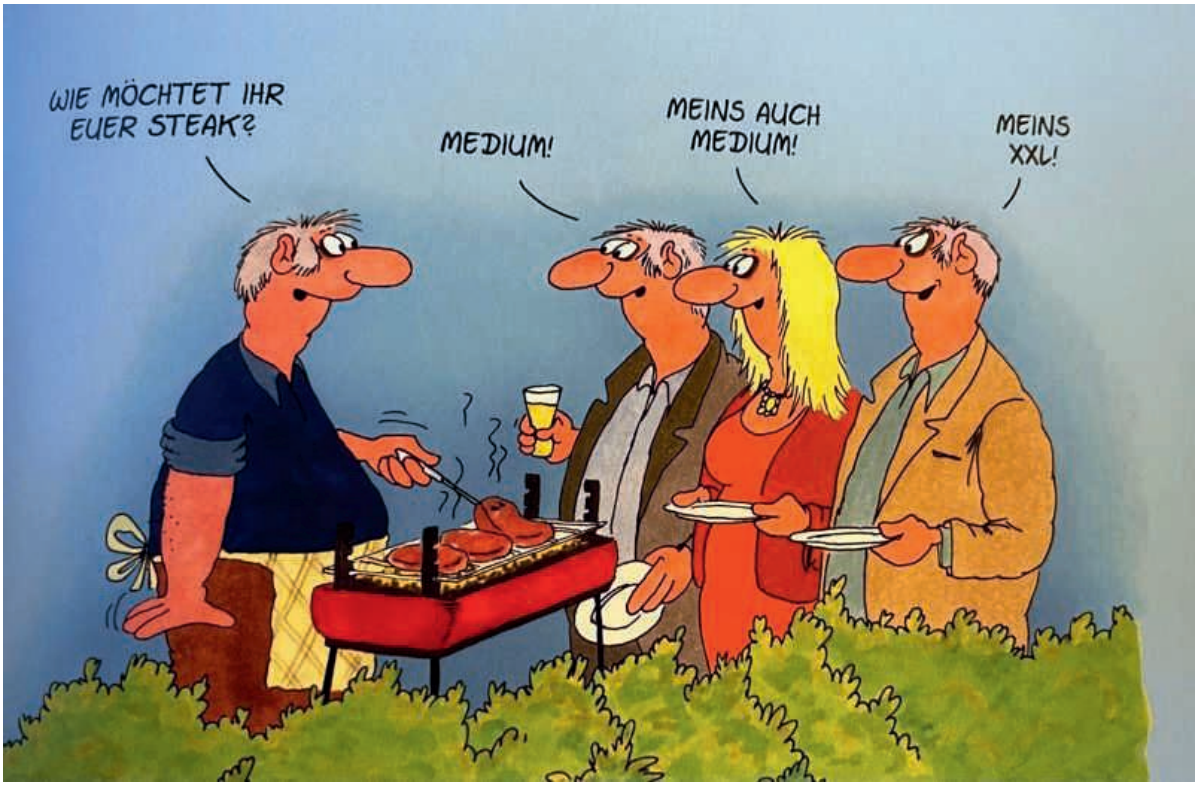
Humor in den Religionen

Religionen und religiösen Menschen wird oft nachgesagt, wenig Humor zu haben. Wenn auch viele die Lebensklugheit, Schlagfertigkeit und Selbstironie des jüdischen Humors kennen, scheint die lange gemeinsame Geschichte von Humor und Religion(en) in Vergessenheit geraten zu sein. Humor und Lachen ermöglichen Distanz – sowohl zu uns selbst als auch zu hierarchischen Strukturen. Doch so bierernst, wie oft unterstellt wird, sind weder die religiösen Traditionen noch deren AnhängerInnen. So gibt es die Tradition der „Heiligen oder gesegneten Narren“, die «Fasnachtszeit», das sogenannte „Osterlachen“, die herzlich lachenden buddhistischen Lamas oder den jüdischen Witz. Humor kann als Möglichkeit gegen zweifelhafte Autoritäten auftreten und für Menschlichkeit eintreten. Humor bietet auch als befreiende Lebenshaltung einen Schutz vor fundamentalistischer Engführung.

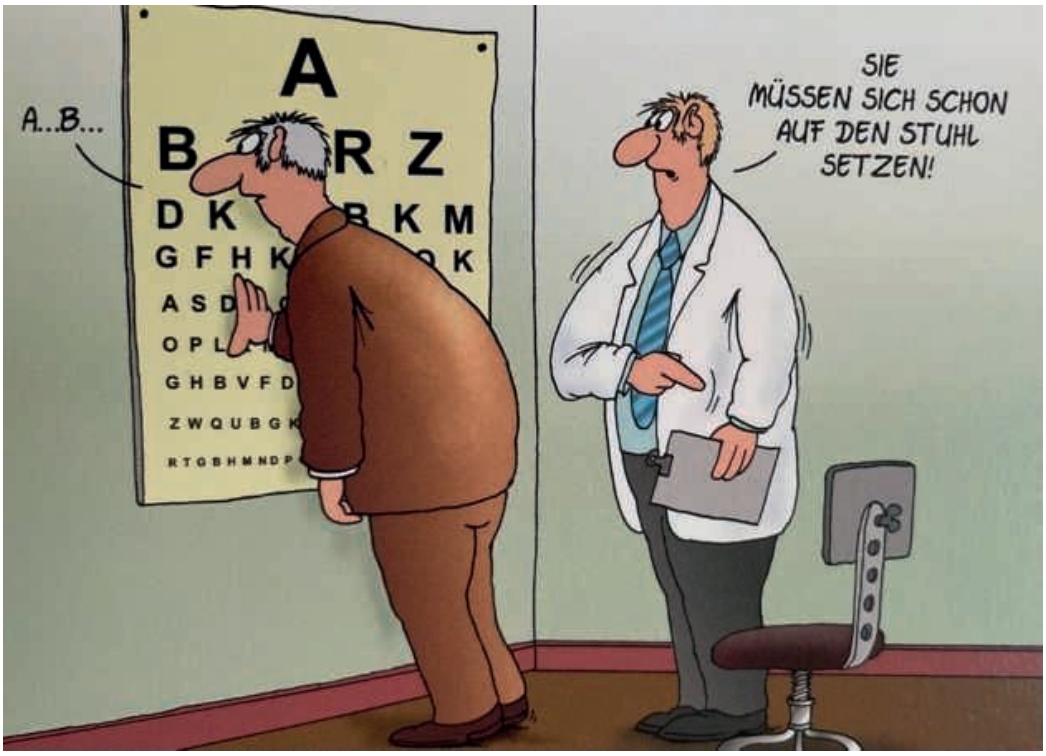
Hochzeit auf dem Dorf: Der Pfarrer und der Ortsrabbi sitzen sich beim Essen gegenüber. "Na, Rabbi", sagt der Pfarrer, "wann werde ich denn mal erleben, dass Sie so ein leckeres grosses Schweineschnitzel essen?" Entgegnet der Rabbi: "An Ihrer Hochzeit, Hochwürden. An Ihrer Hochzeit."

Witze können uns zum Lachen bringen, aber meistens sind es auch ganz alltägliche Missverständnisse, denen wir mit Humor begegnen können oder Missgeschicke, die mit Humor überwunden werden oder nicht. Glücklich sind auch Menschen, die über sich selber lachen können.

Rita Ming, Seelsorge

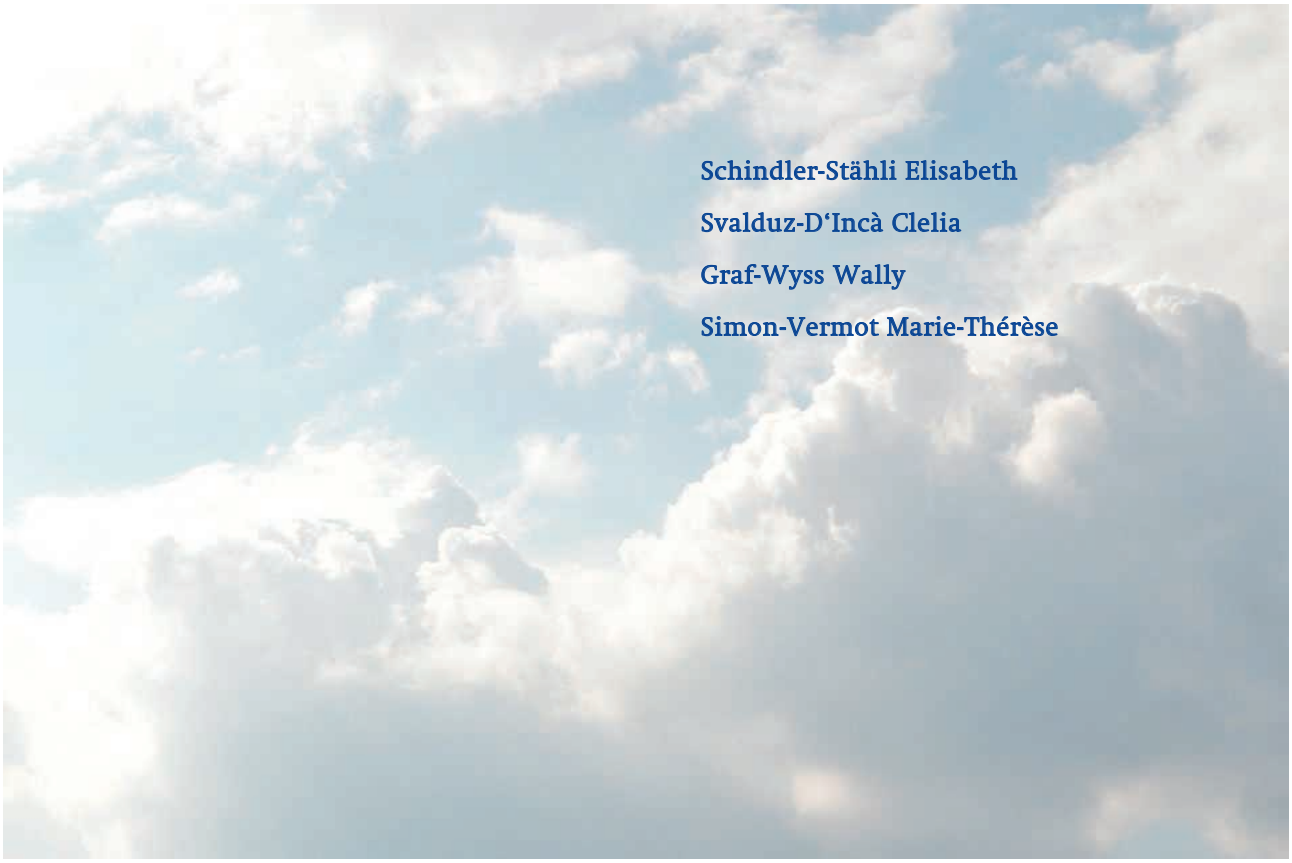


ICH MUSSTE NIESEN!


A...B...
SIE MÜSSEN SICH SCHON AUF DEN STUHL SETZEN!

Menschen, an die wir uns erinnern:

Zwischen 03. März 2022 und 24. Mai 2022 sind im Steinhof verstorben:



Schindler-Stähli Elisabeth

Svalduz-D'Incà Clelia

Graf-Wyss Wally

Simon-Vermot Marie-Thérèse

Dies ist der Sinn unseres Lebens
dass wir im Alter
uns selbst geworden sind
Anke Maggauer-Kirsche

Blumen– und Palmsträusse binden

… zum Geburtstag

… gratulieren wir herzlich:

Strobel-Lüdde Ingeborg	zum	**103.** Geburtstag	04.05.2022
Svalduz Giuseppe	zum	**92.** Geburtstag	06.05.2022
Brülhart-Roggo Hans	zum	**94.** Geburtstag	08.05.2022
Sucur Zorka	zum	**70.** Geburtstag	22.05.2022
Schmid Margrit	zum	**100.** Geburtstag	05.06.2022
Blau-Cantieni Anna	zum	**90.** Geburtstag	05.06.2022
Brülhart-Roggo Lydia	zum	**94.** Geburtstag	18.06.2022
Wechsler-Berger Anna	zum	**91.** Geburtstag	19.06.2022
Walk-Zibung Berthy	zum	**96.** Geburtstag	09.07.2022
Sacher Gertrud	zum	**91.** Geburtstag	12.07.2022

Herzliche Glückwünsche

Das Rezept als Arzneiverordnung stand am Anfang

Als Kochanweisung ist das Wort erst seit dem 18. Jahrhundert im Gebrauch.

Das Stichwort „Rezept" — taugt es für eine Recherche, in meinem Kopf, in Büchern und im Internet? Meine Unsicherheit löst sich bald auf.

Die erste Überraschung bereitet mir der Duden mit seinem Herkunftswörterbuch, mit der Etymologie der deutschen Sprache. Dort steht unter Rezept nichts zum guten Rindsbraten. Ich lese: „Schriftliche Anweisungen an den Apotheker über die Zusammenstellung und Verabreichung von Arzneimitteln pflegte der Arzt früher mit der Einleitungsformel ‚recipe', also „nimm" zu versehen. Das ist die zweite Person Singular Imperativ von lateinisch recipere (aufnehmen). Zur Bestätigung, dass die Anweisung ausgeführt sei, vermerkte der Apotheker ‚receptum' „genommen". Daraus entwickelte sich im 14. Jahrhundert das Substantiv „Rezept" im Sinne von Arzneiverordnung." Und dann, ganz am Ende der Erklärungen, lese ich, dass das Wort Rezept seit dem 18. Jahrhundert auch als Back- und Kochanweisung gebräuchlich sei.

Google bietet 75 Millionen Ergebnisse

Ganz anders als der Duden reagieren Internet, Google und Wikipedia, wenn ich etwas zum Wort Rezept erfahren möchte. Google ermittelt zum Wort „Rezept" über 75 Millionen Ergebnisse. In den Schlagzeilen wird mir in der Woche vor Ostern ein Fernsehrezept für Roastbeef im Kräutermantel mit Spargel, Kartoffeln und Salsa präsentiert. Gleich daneben aus dem ZEITmagazin „Die besten Rezepte zu Ostern". Dann folgen Rezeptvorschläge von fooby.ch, von swissmilk.ch, von migusto.migros.ch, von bettybossi.ch, von alnatura.de und von chefkoch.de.

Vielleicht eine Entdeckung? „Das Koch-Wiki ist eine der grössten deutschsprachigen, freien und unabhängigen Sammlungen von Koch- und Backrezepten, Mixgetränken und vielem mehr", lautet der erste Eintrag unter Wikipedia. Schon beim zweiten Eintrag wechselt Wikipedia auf die Bedeutung des Wortes. „Kochrezept, eine programmatische Anweisung zur Zubereitung eines Nahrungsmittels." Oder: „Rezept — Medizin, eine Arznei- oder Heilmittelverordnung.

Die Wortdeutung

Ausführlich befasst sich Wikipedia dann mit der Wortdeutung: grammatikalisch, Aussprache, Bedeutungen (Küche, schwierige Probleme lösen, Medizin), Synonyme, Unterbegriffe, Beispiele). Etwa dies: „Hier, im südlichen Afrika, war das Medikament ohne Rezept günstig zu bekommen, ebenso wie meine Gichttabletten und bestimmte Antibiotika." Oder im übertragenen Sinn: „Einfache Möglichkeit oder Mittel, um schwierige Probleme zu lösen."

Das Stichwort Rezepte macht einem bewusst, wie uns das Internet helfen oder auch belasten kann und wieviel Zeit wir dafür aufwenden, wenn wir uns nicht beschränken können. Da taucht zum Beispiel die Seite „Alles über Kartoffeln" auf. Es ist eine Anzeige, die 133 Rezepte für Kartoffelspeisen mitteilen kann. Wenn ich bis ans Ende der Werbung gehe, entdecke ich den Auftraggeber: Swisspatat, Bern. Zweifellos ein Unternehmen aus dem Umfeld der Landwirtschaft. Oder: wenn ich indische Rezepte suche, lande ich bei Kerala-Tourismus, eine Reiseorganisation mit Sitz in Deutschland, die mich über die Rezeptidee für eine Reise nach Indien begeistern will.

Und welches ist mein Rezept, wenn ich in der Küche stehe? Aktuell ist es eine einfache Gemüsekombination, entnommen dem alten Ottolenghi-Kochbuch.

Neue Kartoffeln mit Erbsen und Koriandergrün

Zutaten (für 4 Personen)
300 g Erbsen, frisch oder tiefgekühlt
1 grüne Chilischote
1 eingelegte Zitrone
1 Bio-Zitrone
Koriandergrün
Olivenöl
750 g neue Kartoffeln
Schwarzer Pfeffer

Wasser zum Kochen bringen, Erbsen eine Minute blanchieren, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Ein Drittel der Erbsen beiseite stellen. Die restlichen mit Chili, eingelegter Zitrone, Zitronenschale, Koriander.
Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixer geben.
Mixen.

Neuer Topf, Wasser salzen, kochen, Kartoffeln hinein und 15 Minuten kochen, abschütten und abtropfen lassen. Grob zerdrücken, etwa ein Drittel der neuen, kleinen Kartoffeln soll ganz bleiben. Dann zerdrückte und ganze Erbsen mit Zitronensaft und Koriandergrün zu den Kartoffeln geben. Sanft mischen und warm servieren. — Wunderbar zu wenig Fisch oder Fleisch, oder auch so.

René Regenass

Interview mit Roli Hirzel

Roli Hirzel ist seit Oktober 2021 Leitung Technischer Dienst im Steinhof. Als Elektromonteur, mit Weiterbildungen in Apparatetechnik, bringt er viel Know-how mit, aus seinen Tätigkeiten im Luzerner Kantonsspital, in der Stiftung Rodtegg für Körperbehinderte und in der Justiz-Vollzugsanstalt Wauwilermoos zusätzlich einen reichen Erfahrungsschatz.

Den Technischen Dienst im Steinhof hat er nach einer zweimonatigen Vakanz übernommen und musste direkt in das geplante Sanierungsprojekt einsteigen. Ein so grosses und vielschichtiges Haus kennenlernen und gleichzeitig die Erneuerung planen ist keine einfache Aufgabe.

Privat ist Roli Hirzel mit Rahel (Hebamme) verheiratet. Sie haben zwei erwachsene Söhne und leben in Ruswil.

- **Du arbeitest seit Oktober 2021 im Steinhof – was kannst du über deine bisherigen Erfahrungen sagen?**

Ein Neustart bedingt immer, dass die Kollegen/innen, die örtlichen Kenntnisse, die technischen Anlagen, die Gepflogenheiten, die gewohnten Arbeitsabläufe, die Zugriffsberechtigungen, die Lieferantendaten usw. zuerst erstellt oder kennengelernt werden müssen. Dabei habe ich gemerkt, dass die Hilfsbereitschaft aller Kollegen/innen im Steinhof sehr gross ist. Ich wurde von allen sehr gut bei meinem Start unterstützt. Herzlichen Dank allen dafür.

- **Was willst du als Mensch und Fachperson in den Steinhof einbringen?**

Mein Ziel ist es, mit den technischen Sanierungsmassnahmen und einem gut eingespielten Technischen Dienst eine zeitgemässe, sichere und funktionierende Infrastruktur zu schaffen und zu unterhalten.

In Bezug zur Sanierung sehe ich meine Aufgabe im Kernteam und der Baukommission vor allem darin, die Fachplaner zu unterstützen, unsere technischen Pendenzen aufzuzeigen und mögliche Lösungsansätze mit diesen zu erarbeiten, bzw. sie dabei zu unterstützen.

- **Was ist dir in Bezug auf deine Arbeit das Wichtigste?**

Mir ist es wichtig als Teamplayer erkannt zu werden. Authentizität und gegenseitige Wertschätzung liegen mir sehr am Herzen.

- **In deiner Funktion als Sicherheitsbeauftragter bist du für die Arbeitssicherheit und den Brandschutz zuständig – wie müssen wir uns diese Aufgabe vorstellen?**

Mit meinem BeSiBe (Bereichssicherheitsbeauftragte)-Team, bestehend aus Pflege (Gjylfidan Bylykbashi) Verpflegung (Thomas Thumiger), Hauswirtschaft (Renate Gabathuler) und Technischer Dienst (Andreas Palmano), versuchen wir, systematisch durch die Erfassung von Ereignissen, Unfällen und Vorkommnissen, welche ausgewertet werden, vorbeugende Massnahmen in allen Bereichen zu treffen, um Unfälle, Störungen und Gefährdungen zu verhindern. Diese Bemühungen werden durch regelmässige Begehungen unterstützt. Gleichzeitig werden wir durch die externe Firma NSBIV im Bereich Arbeitssicherheit begleitet und jährlich auditiert. Ich gebe Schulungen zum Thema Brandschutz am Einführungstag und organisiere Feuerlöschübungen mit der Feuerpolizei Luzern.

Von der Hygiene bis zum Brandschutz von der Technik bis zum Gesundheitsschutz...

Engagiert für Deine Sicherheit

Giyfidlan Bylykbashy

Renate Gabathuler

Tom Thumiger

Andreas Palmano

Roli Hirzel

- **Was war dein bisher schönstes Erlebnis im Steinhof?**

Die strahlenden Augen der Bewohnerin (Frau T.), als ich ihr einen Nussgipfel aus der Bäckerei Willi aus Ruswil vorbeibrachte. Dem voraus ging ein Piketteinsatz in ihrem Zimmer, bei dem ich beim Gespräch erfahren habe, dass sie die Familie der Bäckerei sehr gut kennt, aber noch nie in Ruswil war und die Nussgipfel dort sehr gut sein sollen.

- **Wo siehst du die grössten Herausforderungen für dich?**

Gerne würde ich die heute von den Behörden (Feuerpolizei, Lebensmittelinspektorat, Eidg. Starkstrominspektorat, Swissmedic usw.) verlangten Kontrollen und Dokumentationen strukturierter und übersichtlicher gestalten. Durch die Aufgaben der Sanierung mit den sehr vielen Sitzungs - und Fachplaner - Terminen, die Leitung des Technischen Dienst mit seiner ganzen Bürokratie, die Organisation der Sicherheit, die Planung des Umzugs, der Einrichtungen und der Versorgung des Provisoriums Diamant für einen reibungslosen Ablauf, fehlt mir noch etwas die Zeit dafür.

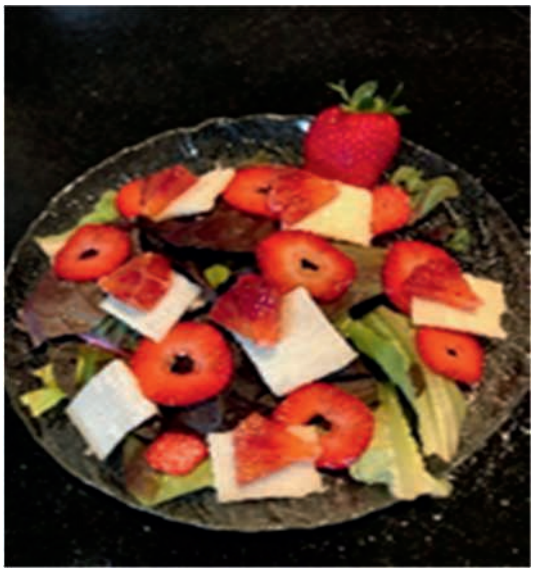
- **Wie suchst du den Ausgleich von deiner Arbeit in deiner Freizeit?**

Ich bin in der Altstadt Luzern aufgewachsen und war 32 Jahre in einer Guugenmusig, ich koche sehr gerne, elektromechanische Tüfteleien und eigene Umbauprojekte machen mir Spass, Reisen und immer wieder Kurtztrips /Auszeiten.

- **Wir beschäftigen uns diesmal im Steinhofblatt mit dem Thema "Rezepte" – hast du ein «Lebensrezept»?**

Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.

Name / Vorname:	Roli Hirzel
Funktion:	Leitung Technischer Dienst
Geburtsdatum:	09.03.1968
Sternzeichen:	Fisch
Hobbies:	Reisen, Kochen, Tüfteln
Lieblingsessen:	Ich esse gerne Asiatisch
Lieblingsgetränke:	Für den Durst ein Bier, zum feinen Essen einen Rotwein
Lieblingsfarbe:	Orange



Ferienzeit

Brownies and Cookies vereint in Brookies

Ergibt ca. 24 Stück

1 Backform von 10 x 15 cm
Zubereitung: 40 Min
Backzeit: 40 Min
Von Anfang bis auf dem Tisch: 1 h 20 Min

Brownie-Teig

125 g Butter, in Stücken
200 g dunkle Schokolade, gehackt
100 g Zucker
1 Prise Salz
3 Eier
100 g Mehl
100 g gehackte Baumnüsse

Zubereitung

Butter in der Pfanne schmelzen, Schokolade beifügen, unter gelegentlichem Rühren mitschmelzen.
Zucker, Salz und Eier darunter rühren, Mehl und Baumnüsse daruntermischen.
Teig in vorbereitete Form mit Backpapier giessen und glatt streichen.

Tom Thumiger

Cookie-Teig

200 g Mehl
½ TL Backpulver
1 Prise Salz
150 g Rohzucker
125 g Butter, in Stücken
1 Ei, verklopft
125 g Schokoladen-Drops, backfest (z.B Schoko-Chunks)

Zubereitung

Mehl, Backpulver, Salz und Rohzucker mischen.
Butter beifügen, zu einer krümeligen Masse verreiben.
Ei und Schokolade daruntermischen.
Teig portionenweise von Hand flachdrücken, gleichmässig auf dem Brownie-Teig verteilen, so dass dieser mit Cookie-Teig bedeckt ist.

In der Mitte des vorgeheizten Ofens, mit Unter- und Oberhitze 190°C (Umluft Ofen 170°C) ca. 35-40 Min backen.
Herausnehmen und abkühlen lassen, später in Würfel schneiden.

Öffnungszeiten der Gastwirtschaft
Täglich von 09.00—17.00 Uhr

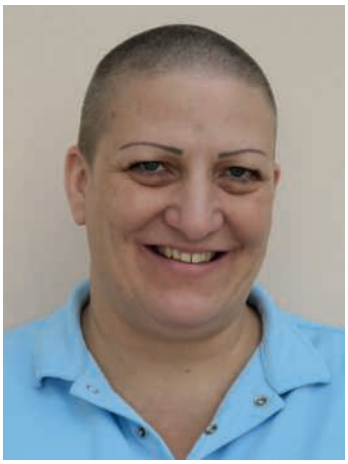
Elly Hoffmann
Leitung
Pflege und Betreuung

Eintritt: 01.01.2022

Nalini Kanagasabai
Fachfrau Gesundheit
Birkehuus EG/OG

Eintritt: 01.01.2022

Reagan Ramazani
Assistent Gesundheit
und Soziales
Sonnehuus OG
Eintritt: 01.02.2022



Petra von Moos
Pflegefachfrau HF

Sonnehuus OG
Eintritt: 01.01.2022

Herzlich Willkommen

Devi KC
Mitarbeiterin Pflege
Birkehuus EG/OG

Eintritt: 01.03.2022

Emine Toprak
Fachfrau Gesundheit
Birkehuus EG/OG

Eintritt: 01.02.2022

Kathrin Rölli
Mitarbeiterin Aktivierung

Eintritt: 01.02.2022

Herzlich Willkommen

... zum Dienstjubiläum

Sorayda Bauer	zum 20-Jahr-Jubiläum	10.06.2022
Karma Tashi Tsering	zum 10-Jahr-Jubiläum	15.07.2022
Fatima Da Cruz	zum 5-Jahr-Jubiläum	13.07.2022

Herzliche Glückwünsche

Schutz der Vierwaldstättersee-Landschaft

In der Sonntagsausgabe vom 9. Juli 1972 berichtete die Neue Zürcher Zeitung NZZ über eine Verfügung der Luzerner Regierung - es war der Auftakt zum nachhaltigen Schutz der Vierwaldstättersee-Landschaft. Die damals initiierten Bemühungen dauern bis in die Gegenwart an.

Schutz der Vierwaldstättersee-Landschaft

Eine Verfügung der Luzerner Regierung

Luzern, 6. Juli, (sda) *Der Regierungsrat des Kantons Luzern* hat eine vorsorgliche Verfügung zum Schutze der Vierwaldstätterseelandschaft in den Gemeinden Horw, Luzern, Meggen, Greppen, Weggis und Vitznau erlassen. Er stützte sich dabei auf den Bundesbeschluß über dringliche Maßnahmen auf dem Gebiete der Raumplanung und die kantonale Verordnung über Natur- und Heimatschutz. Mit dieser Verfügung, die am 5. Juli in Kraft tritt und in der Hauptsache bauliche Anlagen betrifft, werden der luzernische Teil des Vierwaldstättersees, seine unmittelbare Umgebung und das Rigigebiet vorsorglich unter Schutz gestellt, um Landschaft, Seeufer, Aussichtspunkte, Ortsbildcr, Natur- und Kulturdenkmäler vor Verunstaltung zu sichern sowie die Pflanzen- und Tierwelt und Erholungsräume zu erhalten, «bis ein entsprechender Plan mit Schutzbestimmungen in Kraft tritt». Sie soll verhindern, daß die Schutzplanung durchkreuzt wird und Spekulation sich breit machen kann, bis die vom Bund zu genehmigenden Pläne der provisorischen Schutzgebiete bei der öffentlichen Planauflage im Februar 1973 rechtswirksam werden.

Nach Durchführung des Planauflage- und Ein spracheverfahrens wird der Luzerner Regierungsrat die *definitive Schutzverordnung* erlassen. Das geschützte Gebiet ist in fünf Zonen gegliedert. In der Wasserzone (Seegrundstücke), in der 25 Meter breiten *Uferzone* und in den spezifischen *Naturschutzgebieten* ist das Bauen grundsätzlich untersagt. In den *Landschaftsschutzzonen*, die aus Gründen des Landschaftsschutzes oder der Erhaltung von Erholungsräumen ausgeschieden wurden, dürfen bauliche Anlagen nur für die ordentliche landwirtschaftliche Nutzung erstellt werden. In der *Landschaftsschonzone* schließlich ist das Bauen zwar grundsätzlich möglich, doch ist große Rücksicht auf die Landschaft zu nehmen. Sowohl in der Schutz- wie in der Schonzone ist für die Errichtung baulicher Anlagen eine regierungsrätliche. Bewilligung notwendig.

Aus der NZZ vom 9. Juli 1972, Sonntagsausgabe

Hanns Fuchs, Journalist

Filz(en)

Dank den praktischen Erfahrungen mit dem Filzen, welche unsere neue Mitarbeiterin – Kathrin Rölli – in das Aktivierungs-Team hineinbrachte, beschlossen wir, mit den BewohnernInnen Filzobjekte zu gestalten. Doch davon wird Kathrin Rölli in der nächsten Steinhofblattausgabe berichten
Ich freue mich auf das Projekt bzw. auf das Material, welches bei mir eine Flut von Assoziationen auslöste; davon soll dieser Text handeln.

Wenn ich das Wort Filz höre, kommen mir schnell einmal verfilzte Haare in den Sinn.

Zugegebenermassen nicht sehr schmeichelhaft. Die ältere Generation hat sicher die «Laustante» der 30iger – und 40iger noch gut in Erinnerung. Ob die Erinnerung gut bzw. positiv war, da habe ich meine Zweifel. Denn wenn diese «Laustante» ungewaschenes, verfilztes Haar von den Köpfen der Kinder weggeschoren hat wie das Wollhaar bei einem Schaf, und später den Schädel mit einem übel riechendem Petrol einrieb..., ich weiss nicht so recht…
Mir kommen auch die Rasta-Frisuren in den Sinn, die immer wieder, auch heute noch, nach über 40 Jahren nach dem Tod von Bob Marley, bei vorwiegend jüngeren Leuten zu sehen und meist auch dieser Musikausrichtung zugetan sind.
Ich weiss nicht, wie viele Stunden Menschen mit Rasta-Frisuren für die Verfilzung ihrer Haarpracht benötigen. Ich weiss aber von der Erfahrung aus diesem Filzprojekt heraus, dass mann/frau eine ganze Weile die Wolle einnässt, mit Seife einseift und lange Zeit wiederholend knetet, rollt und wieder einseift, bis sie kompakt ist.
Aua, wenn ich jetzt an mein Haar denke... Und meine Fingerkuppen fühlen sich auch so schrumpelig an, wie nach einem 2-stündigen Daueraufenthalt in einem Schwimm-Becken.
Die Hut-Werke von Hutdesignerin C.F, welche unweit der Hofkirche ihr Hut - Atelier betreibt, sind begehrt und finden den Weg in die ganze Welt. So präsentieren sich Caroline Felbers Hüte an den royalen Pferderennen von Ascot in England, sind der ganze Stolz von Polizistinnen in Aserbaidschan – und schmücken selbst bundesrätliche Köpfe.

In der Erinnerung taucht meine Ausbildungszeit im Vorkurs und in der Fachklasse für visuelle Gestaltung auf. Joseph Beuys, ehemaliger Kampfpilot des 2. Weltkrieges, der über der Krim abgeschossen und später schwer verwundet, in Filzdecken eingewickelt, gepflegt wurde, brachte diese existenzielle Erfahrung später als Künstler bei Installationen und seiner Aktionskunst zum Ausdruck. So benutzte Beuys ein grosses Stück Filz, dass er sich selber umlegte wie einen Mantel. Das war 1974, als er sich mehrere Tage mit einem Coyoten in einem grossen Raum einer New Yorker Galerie einsperrte. Reagierte der Coyote anfangs aggressiv auf den in Filz gehüllten Beuys, näherte er sich im Verlauf der Performance immer weiter an, und ihre Beziehung befrie-

dete sich: Beuys legte sich auf das Strohlager des Coyoten, während er den täglich vorbeigebrachten Ausgaben des «Wall Street-Journals» schlief. Zum Abschluss konnte Beuys den Coyoten sogar an sich drücken. Ganz in Filz eingewickelt verliess Beuys den Galerieraum und New York so, wie er angekommen war.

Der Filz stand für diesen Künstler sicher auch für Schutz, Wärme…

Verfilztes kann an etwas Suspektes, nicht Durchschaubares, vermitteln. Ich kann die verschiedenen Substanzen, Materialien nicht mehr voneinander unterscheiden, alles ist dermassen ineinander verwoben, eben verfilzt. Wie etwa punktuell auch in der Politik?

Filzen kann aber auch etwas Schmeichelhaftes, alle Sinne Anregendes sichtbar machen. Denn die dafür verwendete Wolle ist ein feingewobenes Naturmaterial, warm und sinnlich, schmeichelhaft anfühlend beim Anfassen. Zuhause schlüpfe ich in kühlen Jahreszeiten gerne in meine Filzhausschuhe, und meine Küchenstühle aus Holz sind mir im Winter zu kalt, also belege ich diese schon seit vielen Jahren mit meinen quadratischen Wollmatten aus Engadiner-Schafswolle, weich, warm und doch genug kompakt, dass die Wolle den Körperdruck abfedert.

Roland Hersche, Mitarbeiter Aktivierung

Lebensrezepte

Auch wenn man nach einem Rezept kocht, kann das Gericht misslingen. Lebensrezepte gelingen ebenfalls nicht immer. Man macht einen Plan, man denkt, man hätte an alles gedacht, aber dann geht etwas schief, oder es passiert etwas Unvorhergesehenes. Dann steht man da und fragt sich: Und was jetzt?

Pensionistin

Ich bin nun schon eine Weile Pensionistin. Bevor ich in Pension ging, dachte ich, ich hätte mich auf die Zeit danach gut vorbereitet. Aber dem war nicht so. Ich musste erst einmal lernen, mit so viel freier Zeit zurechtzukommen – und mein Lebensrezept neu überdenken und anpassen.

Ein eigentliches Rezept kann ich nicht vorweisen. Aber ich habe etwas dazu gelernt: Egal, wie alt man ist, man kann immer noch etwas lernen. Das macht das Leben interessant.

Ich gebe ja zu: Mit technischen Dingen tue ich mich schwer. Ein Telefon mit zig Funktionen verwirrt mich. Die ganze Spielerei mit den Tasten geht mir schlichtweg auf den Geist. Gestern habe ich versucht, den Klingelton lauter zu stellen, weil ich ihn oft nicht läuten höre. Nach vielen vergeblichen Versuchen (und eher zufällig!) klappte es endlich. So viel vertane Zeit.

An erster Stelle Zufriedenheit

Wenn ich jetzt ein Rezept für mich ausstellen müsste, was würde da an erster Stelle stehen? Ich denke, es wäre das Wort Zufriedenheit. Ja genau! Trotz allem. Obwohl ich an Krebs erkrankt bin, obwohl es Tage gibt, an denen es mir nicht gut geht. Und trotz der Aussicht, dass ich meine Ferien nicht mehr auf Kreta verbringe. Diese Einschränkung tut mir sehr weh. Und obwohl ich körperlich immer mehr eingeschränkt bin, ja trotz allem, bin ich zufrieden.

Es ist in mir still geworden; ein Vertrauen ins Leben, wenn man so will. Ich habe so vieles überstanden. Mir wurde soviel Hilfe zuteil. Dafür bin ich zutiefst dankbar Denn auch im Schlimmen fand sich fast immer etwas Gutes, und sei auch nur die Erkenntnis, etwas das dazugelernt zu haben.
Ich bin ein alter Dickschädel und gehe gerne mit dem Kopf durch die Wand. Ich will immer alles selber machen und tue mich schwer, Hilfe anzunehmen. Mit zunehmender Krankheit muss ich dies lernen. Schwer fällt mir das, sehr schwer! Aber ich habe ja Erfahrung im Lernen …

Zufriedenheit heisst für mich also nicht, alles einfach hinzunehmen. Ich habe jetzt vielleicht nur einen andern Blickwinkel auf die Dinge und das Leben gewonnen. Die Erfahrungen, die man im Laufe seines Lebens sammelt, sind die Weisheit des Alters, sagt man. Man kennt sich nun besser (hoffentlich!). Man weiss, was einem gut tut. Und man kennt seine Schwächen (o ja!)

Ich bin zufrieden, obwohl die Welt nicht so ist, wie ich sie sehr gern hätte. Soll ich mir deswegen einen Kopf machen? Es gibt Dinge, die ich ändern kann. Also versuche es. Das andere überdenke ich. Wenn ich nichts ändern kann, muss ich es eben loslassen.

Loslassen

Ja, das Loslassen, auch so ein lernwidriges Ding. Es passt sehr gut zu den Lebensrezepten. Ich habe heute einen Sack mit Schuhen gefüllt, die mir einmal wichtig waren, die ich aber nicht mehr trage, weil sie mir nicht mehr passen. Schade! Ich erinnere mich. Das Erinnern ist zugleich Segen und Fluch. Aber ohne Erinnern: Wie leer wäre das Alter?

Als mir so recht bewusst wurde, dass ich nie mehr nach Kreta reisen kann, war der Schmerz so gross, dass ich versuchte, ihn zu verdrängen. Ich lenkte mich ab und vermied jeden Gedanken daran. Es war

aber wichtig, den Schmerz zuzulassen.

Erst dann, wenn man durch den Schmerz hindurchgegangen ist, kann man wieder Freude am Gewesenen empfinden. Ich habe es versucht. Mir gelingt es tatsächlich, zwar nicht vollständig. Auch jetzt gibt es Momente, da beutelt es mich. Aber ich weiss, dass es vorübergeht. Und ich kann wieder Bilder anschauen und sagen: Weisst du noch?

Dankbar für Bücher

Ich bin dankbar für die Bücher, die mir oft im Leben Hilfe gegeben haben; dankbar, dass auch andere Menschen sich nicht scheuten, ihre Gedanken mitzuteilen. Wie oft dachte ich, ein Buch sei genau im richtigen Zeitpunkt bei mir aufgetaucht; genau das brauche ich jetzt. Überhaupt, welch ein Segen, dass es Bücher gibt. Ohne sie wäre ich arm. Bücher geben meinem Geist und meinen Gefühlen eine Freiheit, die ich ohne sie nicht hätte.

Dankbarkeit, auch so ein Wort in meinem Rezept. Ich müsste so vieles aufzählen, wofür ich dankbar bin: für Freunde, o ja, für diese ganz besonders, für die medizinische Versorgung; für die nette Verkäuferin, die neben mir nicht ungeduldig wird, obwohl ich schusslig bin; für den Quartierbus, der mir so manchen langen Weg erleichtert, für das Gebet, in dem ich Trost finde.

Mein Rezept hat viele Zutaten. Noch viele wären zu nennen. Lassen wir es gut sein.

Anke Maggauer-Kirsche

Ein Rezept für mehr Natur im Garten

Natur erleben

Ich sitze im Garten auf einer bequemen Gartenbank und entspanne mich vom heutigen Tag. Die Sonne scheint mir flach ins Gesicht mit einer angenehmen Wärme und in einem wunderschönen gelb bis roten Abendlicht.

In diesem Licht wirken die gelben und roten Blüten noch intensiver in der Farbe und scheinen zu leuchten wie Glühwürmchen in der Nacht.

Auch die feinen langen Gräser winken mir zu, mit ihren Bewegungen, die der leichte Wind erzeugt. Das Vogelgezwitscher und das Zirren der Grillen macht meinen Sommerabend perfekt.

Glücklich ist, wer selber einen Garten vor dem Haus hat. Sonst empfehle ich einen Spaziergang zu einem lauschigen Plätzen, in einem öffentlichen Garten oder irgendwo in der freien Natur.

Warum mehr Natur im Garten

Wollen wir solche Momente im Garten erleben, müssen wir Lebensräume für Insekten, Igel, Reptilien und Vögel gestalten.

Lassen wir bewusst eine Gartenecke ein bisschen verwildern, und lassen sie einfach so stehen, wachsen und schneiden nichts zurück.

Zwischen zwei Sträuchern gestalten wir einen Asthaufen, von all den Ästen, die beim Schneiden anfallen können und stapeln wir sie zu einem Haufen zusammen. Darunter findet dann der Igel eine willkommene Behausung für den Winter. Ideal ist, wenn der Boden noch mit Laub bedeckt ist; auch im Asthaufen darf Laub dazwischen mitgestapelt werden.

Steine, alte Gartenplatten oder auch Ziegel können zu Mauern oder fantasievollen Haufen aufgestapelt werden und sind so kleine Kunstwerke, die dann noch von verschiedenen Eidechsen und wärmeliebenden Insekten und Kleintieren belebt werden.

Einheimische Pflanzen beleben den Garten spätestens beim Blühen mit verschiedenen Insekten, die die Blüten bestäuben. Diese Pflanzen sind auch robuster und brauchen weniger Pflege.

So haben wir mehr Zeit mit Musse den Garten zu geniessen.

Martin Blum, Gärtner

Zum Tod von Walter Wettach, der am 21. März leider verstorben ist

Lieber Walter

Im Steinhofblatt 4/2021 hast du dich mit dem Artikel «Time to say Goodbye» von unseren Leserinnen und Lesern verabschiedet. Ich habe dir «vor allem Gesundheit und ganz viele schöne Momente, natürlich mit einem schönen Glas Wein» gewünscht. Der Wein, mit dem ich dich als «Abschiedsgeschenk» überraschen wollte, fand ich von Namen und Qualität her für dich mehr als passend:

„el Titan del Bendito“ oder übersetzt: „der Titan der Gesegneten“ oder „Glückseligen“

Du bist mir immer wie ein «Titan» vorgekommen – mit deiner wohlklingenden, kräftigen und doch sanften Stimme, mit deiner Grösse, und «gesegnet» warst du allemal. Mit deinem grossen Wissen und deinen vielen Gaben hast du vielen Menschen Freude bereitet. Du warst interessiert und begeistert, hast es verstanden, zu begeistern – nicht nur zum Thema «Wein».
Gerne hätte ich mit dir noch manche Diskussion geführt oder dich zu deinem «Rezept fürs Leben» befragt.

Zum Abschied von deiner Steinhofblatt-Tätigkeit wollte ich dir daher diesen perfekt zu dir passenden Wein zukommen lassen.

Die Geschenk-Übergabe hat leider nicht mehr geklappt - du bist einen anderen Weg gegangen und gehörst nun endgültig zu den „Gesegneten“ oder „Glückseeligen“.

DANKE, Walter, dass ich dich kennenlernen durfte. Leider ist es „Time to say Goodbye“, und es bleibt mir nur, mit einem edlen Tropfen im Glas an dich zu denken und auf dein Wohl anzustossen.

Andrea Denzlein

Unser Wunsch

Sie können unsere Bewohnerinnen und Bewohner, denen nicht genügend Mittel zur Verfügung stehen, direkt unterstützen:

In der Schweiz haben wir ein funktionierendes Sozialsystem. Leider gibt es immer häufiger Kürzungen, auch in diesem Bereich. Neben der Kostendeckung für den Aufenthalt bleibt den Menschen, die auf Ergänzungsleistungen angewiesen sind, Taschengeld von 340 CHF pro Monat für alle persönlichen Ausgaben.

Ihre Spende kann Freude bereiten:

Immer wieder benötigen Bewohnerinnen und Bewohner finanzielle Unterstützung, sei es für die Anschaffung von Schuhen, Kleidern, Coiffeur, Pédicure, Taschengeld, einen Ausflug, eine nicht geplante Anschaffung – ganz einfach für Ausgaben, die dringend nötig sind, die aber niemand übernimmt. In den letzten Jahren konnte der Steinhof **dank Ihrer Spenden** für diese Zwecke immer wieder Mittel zur Verfügung stellen und damit grosse Freude bereiten.

Ihre Spende kommt garantiert an:

Die Spenden werden direkt dem Bewohnerfonds zugewiesen. Wir sichern Ihnen zu, dass die Fonds-Gelder nur für dringend notwendige Ausgaben verwendet werden. Eine Unterstützung erfolgt ausschliesslich ergänzend, wenn nicht genügend Mittel aus den institutionellen Sozialwerken, wie Ergänzungsleistung und Sozialhilfe, zur Verfügung stehen.

Auf dieser Seite werden Sie in jeder Ausgabe des Steinhof-Blatts über den Spendeneingang und Spendenausgang informieren.

Im Voraus danken wir Ihnen für Ihre Unterstützung.

Andrea Denzlein, Heimleiterin

Spendenkonto-Übersicht

Spenden-Einlage

Spenden vom	01.02. - 30.04.2022	CHF 2‘640.00

Spenden-Ausgaben

Unterstützung von Bewohnern vom	01.02. - 30.04.2022	CHF 296‘40

Unser Postcheck-Konto PC 60-3234-3 / IBAN CH6509000000600032343 mit dem Vermerk „Bewohner-Fonds“

Jede Woche im Jahreslauf

um 10.00 Uhr **Gottesdienst in der Steinhof-Kapelle**
Sonntag und Freitag

Juni

Grillplausch: **29. Juni—17. August 2022**
Jeweils Mittwoch
von 11.00—13.00 Uhr

Steinhofsonntag: **26. Juni 2022**
Gottesdienst 10.00 Uhr
Der Steinhof Chor singt

Juli

Sonntag **Steinhof-Musikplausch**
14.15 Uhr 28.08.2022
„Panorama Dixiband“

September

Sonntag **Steinhof-Musikplausch**
14.15 Uhr 25.09.2022
„Fidelen Rentner“

Oktober

Sonntag **Steinhof-Musikplausch**
14.15 Uhr 30.10.2022
„Unicorn Jazzband“

Impressum

Anschrift: Steinhof-Blatt
Redaktion
Steinhofstrasse 10
6005 Luzern
Tel. 041/319 60 00
Fax. 041/319 61 00
www.steinhof-luzern.ch

Redaktion: Andrea Denzlein, Leitung
Anke Maggauer-Kirsche
René Regenass, Hanns Fuchs
Sabina Lübke, Bildredaktion,
Bearbeitung und Layout
Liselotte Lauener, Lektorat

Beiträge: Anke Maggauer-Kirsche
Rene Regenass, Hanns Fuchs
Martin Blum, Roland Hersche,
Rita Ming, Roli Hirzel
Tom Thumiger

Auflage: 1'400

Druck: Brunner Medien AG, Kriens

Bildlegenden:

Titelblatt: Rezept - Ideen von Pfüderi2, Pixabay

Bild: S. 27 von Sarah Lötscher, Pixabay

„Das Alter ist da, wenn man sagt: Niemals habe ich mich so jung gefühlt!“

Jules Renard

Wir pflegen Menschlichkeit

Steinhof Luzern
Der Steinhof Luzern ist eine Institution
der Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf

Steinhofstrasse 10
CH-6005 Luzern

T 041 319 60 00

info@steinhof-luzern.ch
steinhof-luzern.ch