

Ausgabe 1/2018

Steinhof Blatt



— Die Informationszeitschrift des Steinhof Pflegeheims Luzern —



3 Am Steinhofort: *Bewegung*

4 - 5 Mit Leib und Seele: *Bewegung verändert*

6 - 12 Wir als Gastgeber

13 - 20 Der Steinhof in Bewegung: *Der Weg zur Rezertifizierung in Kinaesthetics Kathmandu - Ein Abenteuer*

21 Jubilare

22 - 26 Steinhart nachgefragt: *Madeleine Niederberger - Bewohneradministration*

27 Guidos Seite

28 - 29 Das Steinhofpersonal

30 Gratulationen

31 - 33 Dies und Das: *Wie ist das Leben im Rollstuhl*

34 - 37 Was vor 50 Jahren geschah: *Globuskrawall 1968*

38 Wir rufen die Menschen in Erinnerung

39 Gedicht: *Das Schweigen*

40 - 42 Dies und Das: *Was dürfen wir noch Essen*

43 Raum für Begegnung: *Bewegung im Garten*

44 Reben und Wein: *Der Wein bewegt sich*

45 Rezept: *Pogatscha-Brötchen*

46 Unser Wunsch

47 Agenda



Mit Leib und Seele:
Bewegung verändert
Seite 4 - 5

Der Steinhof in
Bewegung: *Der Weg*
zur Rezertifizierung
in Kinaesthetics
Seite 13 - 20



Steinhart nachgefragt:
Madeleine Niederberger -
Bewohneradministration
Seite 22 - 26

Dies und Das: *Wie*
ist das Leben im Roll-
stuhl, Seite 31 - 33



Raum für Begegnung:
Bewegung im Garten,
Seite 43

Bewegung



Achtsamkeitstraining: Wie fühlt es sich an, wenn man von jemandem bewegt wird..?

Das erste Steinhofblatt im Jahr 2018 beschäftigt sich mit dem Thema "**Bewegung**" – und dies in verschiedener Hinsicht.

Einmal im Zusammenhang mit der Rezertifizierung **Kinaesthetics**. Kinaesthetics ist ein Fachgebiet, das überall dort zur Anwendung kommt, wo Menschen Unterstützung in ihren alltäglichen Aktivitäten benötigen. Es bezweckt einerseits eine Reduzierung von arbeitsbedingten körperlichen Beschwerden und Überlastungsschäden bei den Pflegenden. Andererseits befasst es sich mit der professionellen Gestaltung von Interaktionen über Bewegung mit Bewohnerinnen und Bewohnern und fördert einen achtsamen Umgang. Der Steinhof arbeitet seit 2005 intensiv mit dieser Methode und erhielt im Januar **als erstes Heim in der Schweiz** zum zweiten Mal eine Auszeichnung dafür. Die Basis dafür wurde in einem ganzjährigen Projekt gelegt, das das Arbeiten mit Kinaesthetics, und vor allem das stetige Weiterentwickeln, noch tiefer im Steinhof verankert hat. Davon können Sie in dieser Ausgabe mehr lesen. Im Moment lassen wir eine Mitarbeiterin zur Trainerin ausbilden. Ziel ist, dass auch Mitarbeitende anderer Bereiche, wie Hauswirtschaft und Küche, von den Möglichkeiten gesundheitsschonender Arbeitsweise profitieren können.

Ich finde es immer wieder eindrücklich, wenn Pfl-

gende mit unscheinbaren Techniken und Berührungen, Bewohnerinnen und Bewohnern zu Bewegungen verhelfen, die man ihnen gar nicht mehr zutraut. So ist das Aufstehen vom Boden mit Hilfe eines Balls für die meisten Menschen noch möglich, auch wenn sie bereits körperlich sehr eingeschränkt sind. Diese "kleinen" Erfolge tun so gut.

Eine Bewohnerin erzählt uns, wie sie es erlebt, in ihrer Beweglichkeit sehr eingeschränkt zu sein.

Eine Mitarbeiterin liess sich dazu bewegen einen Einsatz in Kathmandu zu leisten und musste dort immer wieder ihre Beweglichkeit unter Beweis stellen. Sie berichtet von ihren bewegenden Erlebnissen und von der Möglichkeit, z.B. mit der Schulung von Kinaesthetic-Techniken, etwas in Bewegung zu setzen.

Und dann sind noch die Situationen, in denen unsere Beweglichkeit von aussen spontan gefordert und getestet wird - so geschehen im Zuge der Fasnacht. Wir erhielten unangemeldeten Besuch vom Norovirus, und innert kurzer Zeit war das ganze Haus "in Bewegung" (in mehreren Sinnen des Wortes...). Das Steinhof-Team hat rasch und überaus professionell gehandelt. Eine Abteilung wurde in Quarantäne genommen, Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeitende und Angehörige wurden in der Beweglichkeit gezielt eingeschränkt. So war es möglich, den Schaden gering zu halten. In einer Woche war der Spuk vorbei - kein Mensch ist ernsthaft zu Schaden gekommen. Der Norovirus hat uns gezeigt, wie beweglich wir sein können. Das Miteinander hat sehr gut funktioniert. Das war, trotz aller Herausforderung, eine gute Erfahrung.

Ich wünsche Ihnen nun bewegende Lesemomente.

Andrea Denzlein, Heimleiterin



Bewegung verändert



Geschichte des Unterwegsseins finden sich in der Bibel

Körperliche und geistige Bewegung verändern den Menschen. Auch in spiritueller Hinsicht braucht es die Bereitschaft zur Bewegung, damit Entwicklung möglich ist.

Beweglichkeit auf allen Ebenen

Körperliche Bewegung ist grundsätzlich gesund – das bekommt man von allen Seiten zu hören. Sie trägt z.B. zum Muskelerhalt und -aufbau bei, ohne dass man deswegen als aufgeblasenes Kraftpaket enden muss. Bekannt ist auch, dass körperliche Bewegung einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit hat.

Auch geistige Beweglichkeit ist wichtig. Am Zeitgeschehen teilnehmen, sich in Diskussionen eingeben und Neues überdenken – das ist wie Fitness für das Gehirn.

Soziale Bewegungen sind oft der Ursprung einer tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderung. Die Bewegung der Aufklärung im 18. Jh. hat zum Beispiel das Ende der Königsherrschaften ins Rollen gebracht und die Grundsätze "Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit" in den Verfassungen verankert.

Und wie verhält es sich mit dem Glauben? Soll der Glaube unveränderlich sein, damit er einem Halt geben kann? Wenn wir in die Bibel schauen, so muss die Antwort ganz entschieden NEIN lauten.

Unterwegs im Glauben

Die Bibel – das Fundament des christlichen Glaubens – erzählt von ganz viel Bewegung. Unser Glaube beruht auf Geschichten des Unterwegsseins! Es beginnt schon in den ersten Büchern der Bibel, im Buch Genesis. Abraham zog mit Sara aus der Stadt Ur in ein unbekanntes Land, das GOTT ihm zeigte. Mose führte die Israeliten aus Ägypten in das von GOTT versprochene Land, und dafür waren sie 40 Jahre unterwegs.

Auch im Neuen Testament sind viele Menschen immer wieder unterwegs. Josef und Maria brechen auf nach Bethlehem. Die Hirten folgen dem Ruf der Engel und kommen zum Stall mit der Krippe. Die drei Sterndeuter machen sich von weit her auf den Weg, um den neugeborenen König zu sehen. Kurze Zeit später flieht die junge Familie vor der Verfolgung durch Herodes nach Ägypten. Wenn wir weiterlesen, erfahren wir, wie Jesus mit seinen Aposteln und seinem Freundeskreis durch das Land zieht. Damit noch nicht genug: Auch nach dem Tod Jesu sind die Jünger unterwegs und erzählen von ihren Erfahrungen. Die Apostelgeschichte und Briefe des Paulus erzählen von den weiten Reisen, die Paulus unternommen hat, um das Evangelium zu verbreiten. Schliesslich entwickelt sich im Verlauf der Zeit aus der einst kleinen christlichen Bewegung eine der fünf grossen Weltreligionen.

Glaube, der im Leben verankert ist

Die biblischen Geschichten voller Bewegung und Veränderung wollen uns ermutigen, dass der Glaube an GOTT Kreise ziehen und unser Leben beeinflussen darf, ja sogar soll! Glaube lässt sich nicht zwischen Buchdeckeln festhalten. Dort würde er als tote Buchstaben erstarren. Stattdessen muss Glaube immer wieder neu errungen, gesucht, gefunden, hinterfragt, erahnt, gefestigt, aufgerüttelt und durchgeschüttelt sein. Nur so ist er im wirklichen Leben verankert und kann jemandem Halt geben.

Bräuche und Traditionen

Glaube gehört nicht als "Privatsache" hinter Schloss und Riegel oder ins stille Kämmerlein. Damit Glaube erlebbar und spürbar ist, muss er geteilt werden und in Gemeinschaft gefeiert sein. Dazu sind Bräuche und Traditionen da. Sie geben den Inhalten des Glaubens eine bestimmte Ausdrucksform. Die Form aber sollte nie wichtiger als der Inhalt sein!

Als negatives Beispiel kommen mir die vielen Christkindlmärkte in den Sinn. Was zählt, ist die Menge des verkauften Glühweins. Alles dreht sich um den Konsum. Das Fest der Geburt Jesu Christi hingegen, das den Märkten eigentlich den Namen gibt, tritt dabei völlig in den Hintergrund.

Als weiteres, diesmal positives Beispiel, denke ich an den Palmsonntag. Er wird weltweit in der katholischen, der evangelisch-lutherischen und den Ostkirchen ganz unterschiedlich gefeiert. Weil bei uns in der Schweiz – anders als in Jerusalem – keine Palmen wachsen, werden die Sträusse aus lokalen Bäumen und Sträuchern angefertigt. Im Steinhof binden Bewohnerinnen und Bewohner mit Unterstützung der Aktivierung und vielen Freiwilligen schöne Sträusse. Sie werden im Gottesdienst gesegnet und dürfen danach mit nach Hause genommen werden.



Palmsträusse binden - eine lebendige Tradition auch im Steinhof

Zudem zieren selbstgemachte, schöne "Palmbäume" bis im Sommer unseren Eingangsbereich.

Inhaltlich geht es bei allen unterschiedlichen Formen der Palmsonntags-Tradition um den frohen Einzug Jesu in Jerusalem. Ich hoffe, dass dieser Inhalt bewahrt bleibt und aus dem Palmsonntag keine Garten-Messe für Grünpflanzen ins Leben gerufen wird!



Das Feuer des Glaubens wach halten

Erneuerung

Die Kirche hat sich in der Schweiz (und anderen Teilen Europas) innert weniger Jahrzehnte fundamental in ihrer Form verändert. Einigen Christinnen und Christen war dieses Tempo zu schnell. Sie sehen die Tradition gefährdet. Anderen kann der Wandel nicht schnell genug gehen, und sie probieren neue Formen aus, suchen nach einer lebendigen, modernen Sprache im Gottesdienst. Dies führt zu einer gewissen Spannung zwischen Aufbruch im Glauben und traditioneller Bewahrung. Dazu kommt mir ein Zitat von Johannes XXIII. in den Sinn: "Tradition heisst: Das Feuer hüten und nicht die Asche aufbewahren."

Machen wir uns auf, das Feuer des Glaubens wach zu halten, und bleiben wir beweglich.

Edith Birbaumer, Seelsorgerin

Städtler-Kapelle Bruno Jost und E-Band Adligenswil



Bruno Jost in der Gastwirtschaft unterwegs

Der Musikplausch im November ist einfach reserviert. Dass Bruno Jost mit gleich zwei Formationen im Steinhof auftritt, ist gegenseitige Ehrensache.

Im ersten Teil habe ich gleich etwas gelernt. Es gibt ja viele Ländler-Kapellen – aber nur eine Städtler-Kapelle –, die nämlich von Bruno Jost. Allerdings spielen sie Ländler halt nur in Städten, und daher gibt's den einmaligen Namen.

Bereits am Mittag konnten wir sehr viele externe Gäste zum Mittagessen verzeichnen. Wir haben eine treue Schar treuer Menschen, die zur erweiterten Steinhof-Familie gehören. Auch mit ihnen erlebe ich eine sehr grosse Verbundenheit.

An diesem Sonntag hat uns auch wieder eine Gruppe vom SSBL besucht, die im Eichwäldli in einer Wohngruppe lebt. Auch die Nachbarinnen und Nachbarn vom Eichhof kommen gerne über die Strasse – und sind jederzeit herzlich willkommen!

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner kamen auch in grosser Zahl –, und es wurden mit der Zeit noch immer mehr, da die Klänge der Musik eine anziehende Wirkung zu haben schienen, so dass das Restaurant am Ende bis in den Wintergarten besetzt war.

Kaum wurde das erste Stück angestimmt, formierte sich schon ein Tanzpaar. Wir hatten an diesem Nachmittag einen unermüdlichen Tänzer, und dies

kam diversen Damen zugute, die sich darüber sehr freuten.

Bruno Jost ist ein musikalisches Energiebündel und versteht es blendend, die Zuhörerinnen und Zuhörer in die Dynamik der Kapelle miteinzubeziehen. Sei es durch das Spiel der Klarinette direkt im Publikum oder auch durch die witzigen Geschichten, die er zwischen den Stücken zum Besten gibt.

Im zweiten Teil wurde die Intensität noch erhöht – zumindest was die Lautstärke betrifft. Mit der E-Band Adligenswil standen dann gleich 18 Musikerinnen und Musiker im Einsatz (einige davon hatten sich vorher ganz kreativ am Töggeli-Kasten eingespielt (so kann man es auch machen!). Von den Zuhörenden wurde besonders das Mitsingen geschätzt. So zum Beispiel beim "Träumli" oder "Guggerzytli". Dazu bildete sich dann noch ein ad-hoc-Chörli, das kräftig den Ton angab.

Der mündliche Vertrag für 2018 ist bereits geschlossen! DANKE – wir freuen uns alle auf's nächste Mal.

Andrea Denzlein, Heimleiterin



Zwei ganz aufgestellte Zuhörerinnen

Neujahrs-Konzert - Bläserensemble Seetal



Das Bläserensemble in Bewegung

Das Neujahrskonzert lockte viele Bewohnerinnen und Bewohner wie auch Gäste in die Kapelle. Mit Sandra Arnold, Flöte, Martin Odermatt, Oboe, Karin Schatt, Klarinette, Vera Röthlisberger, Fagott, Balz Schnieper, Horn und Adrian Lustenberger, Horn, hatten wir Vollblutmusikerinnen und –musiker zu Gast.

Das neue Jahr fing am Konzert mit viel Bewegung an. Es war auffällig, dass Martin Odermatt beim Musizieren immer wieder sehr nahe an die Noten kam. Einmal musste er, zum Erstaunen des Publikums,

sogar absetzen. Endlich merkten wir, weshalb es für die Musikerinnen und Musiker so speziell war. An der Decke der Kapelle hatte sich ein Fenster selbstständig gemacht und stand offen. Damit kam von oben ein Zugwind, der den Musikerinnen und Musikern die Noten durcheinanderbrachte.

Bruder Dominik und ich hatten alle Hände voll zu tun, das Fenster wieder zu schliessen – es wollte absolut nicht gehorchen.

Nach einigen Versuchen und einigem Gelächter der Zuhörerinnen und Zuhörer klappte es dann doch.

Entspannt konnten nun alle, und zwar nochmal von vorne, das abwechslungsreiche Konzert geniessen, das mit Werken von Joseph Haydn, Ferenc Farkas, Anton Raicha und Denes Agay ein äusserst abwechslungsreiches Programm bot.

Nach dem Konzert trafen wir uns alle bei angeregten Gesprächen in der Eingangshalle des Steinhof und stiessen fröhlich auf das neue Jahr an.

Andrea Denzlein, Heimleiterin



Gespanntes Warten auf das Konzert



Dreienmösler

Beim ersten Konzert des neuen Jahres stand volkstümliche Musik mit Schwyzerörgeli auf dem Programm. Die Dreienmösler aus Ballwil waren bei uns zu Gast. Alois Odermatt, Hans Huber, Heinz Schläppi, Bruno Schwegler, alle am Schwyzerörgeli, und Beat Lehmann am Bass. Wir hatten alle Hände voll zu tun, alle Gäste an den Tischen zu platzieren. Der Andrang war gross – auch wenn aus dem privaten "Fanclub" der Musiker diesmal nur vier Gäste kommen konnten. Stets dürfen wir vom Pflegeheim Eichhof und auch von anderen Institutionen Besucherinnen und Besucher begrüßen. Es tut auch uns gut, wenn wir auf diese Weise Freude schenken können und Begegnung stattfinden kann.

Es ist immer schön, wenn es dem Pflegepersonal gelingt, möglichst viele Bewohnerinnen und Bewohner zum Kommen zu bewegen. Manchmal braucht es eine gewisse Überwindung. Aber die zufriedenen Gesichter, die es dann während der Musik zu entdecken gibt, zeigen, dass es sich gelohnt hat.

Die volkstümliche Musik lockte auch einige Tanzpaare aufs Parkett. Musik bringt viele Menschen in Bewegung (auch, wenn es meistens dieselben sind, die es nicht auf dem Stuhl hält...).

Nicht schlecht gestaunt habe ich, als Alois Odermatt und Hans Huber ihr Alter verrieten (das bleibt hier

ein Geheimnis :-)). Soviel kann gesagt werden, beide haben bereits mehr als 80 Jahre erlebt. Daher waren sie ein wenig zurückhaltend, als ich fragte, ob ich sie für das nächste Jahr wieder anfragen darf. Dann aber, nach etwas Zögern, haben sie sich doch bereit erklärt.

Alois Odermatt und Hans Huber zeigen eindrücklich, wie man mit der Musik und dem Musizieren "beweglich" bleibt.

Andrea Denzlein, Heimleiterin



Die Dreienmösler in Aktion...



... dem Publikum gefällt's

Fasnacht im Steinhof

Besuch der Zunft zum Dünkelweiher

Die Fasnacht 2018 wird uns in Erinnerung bleiben. Sie hat uns tüchtig in Bewegung gebracht. Aber nun mal alles von vorne.

Bereits kurz nachdem das neue Jahr begonnen hatte, rüstete sich der Steinhof für die Fasnacht. Das Motto "Zirkus Steihöfli" wurde mit einer tollen Zeichnung von Sandra Magni prominent am Eingang der Gastwirtschaft sichtbar.

Der Reigen der Veranstaltungen beginnt traditions-gemäss mit dem Besuch der Dünkelweiherzunft - unsere Quartierzunft, deren Mitglieder man auch immer wieder unter dem Jahr im Steinhof begrüssen kann. Eine Bewohnerin und ein Bewohner sind zudem Zunftmitglieder.

Repräsentiert wurde die Zunft (in Ermangelung ei-

nes Zunftmeisters) durch den Botschafter Hardy Zwyszig mit seiner Frau Doris und dem Weibel Ruth Eichmann mit ihrem Mann Roland. In diesem Jahr probierten wir etwas Neues aus. Statt dass die Zunft über alle Abteilungen Besuche machte und Bewohnerinnen und Bewohner beschenkte, trafen wir uns alle in der Gastwirtschaft. Hans Steiger, ganz dem Zirkus-Motto angepasst, unterhielt uns alle mit seiner Drehorgel. Die Repräsentanten liessen es sich nicht nehmen, jede Bewohnerin und jeden Bewohner persönlich zu begrüssen und zu beschenken. Jene, die nicht in die Gastwirtschaft kommen konnten, erhielten ihr Geschenk auf der jeweiligen Abteilung.



Botschafter Hardy Zwyszig (rechts) seine Frau Doris (ganz links) mit Weibel Ruth Eichmann und ihrem Mann Roland



Ein freundliches Wort fehlt dabei nicht



Bewohnerinnen und Bewohner werden beschenkt



Die Zunft dankte auch den Mitarbeitenden für ihren Dienst

Steinhof-Fasnacht

Am 2. Februar fand die grosse Steinhof-Fasnacht, unser Maskenball, statt. Neben den Bewohnerinnen und Bewohnern, Mitarbeitenden und einer grossen Gruppe der Dünkelweiher-Zunft waren auch externe Gäste willkommen. Unser Küchenchef, Jürg Wegmüller, verwöhnte uns am Abend mit original Luzerner Chügelpastete, mit vielen süssen Verführungen, die neuerdings wieder vermehrt in der eigenen Patisserie entstehen und später noch mit einer währschaften Mehlsuppe. Ein buntes Zirkustreiben war zu bewundern. Die Entertainer begleiteten uns stim-

mungsvoll durch den Abend— ergänzt durch die "Spönteler", die zweimal auftraten und die Original Lozerner Guggenmusig 4711. Manches Tanzbein wurde geschwungen, und nicht schlecht haben wir gestaunt, dass einzelne Bewohnerinnen und Bewohner um 23.30 Uhr immer noch nicht den Eindruck machten, müde zu sein.



Die Spönteler sind jährlich unsere Gäste



...wer erkennt diese drei...?



Tischgemeinschaft mit Chügelpastetli



...und wer sind diese zwei Hübschen...?



Es ging bunt zu und her im Zirkus Steihöfli



...sitzt die Frisur...?

Besuch der Zunft zur Safran

Wir hatten dann das Wochenende zur Erholung, und am 5. Februar besuchte und die Zunft zu Safran. Es ist immer wieder imposant, wenn Fritschivater, Fritschimutter, Bruder Fritschi und seine Fritschene, das Zunftgefolge mit den Altzunftmeistern und ihren Fritschimüttern, dem Weibel und dem Narr den Steinhof beehren. Begleitet werden sie von der original Fritschi Wagenmusik. Der Tross bewegt sich von Abteilung zu Abteilung. Mir steht als Heimleiterin

die Begrüssung und humorvolle Vorstellung des Fritschivaters zu. Dann folgt ein Grusswort des Fritschivaters. Mit dem Fritschi-Lied und einem persönlichen Geschenk für alle Bewohnerinnen und Bewohner wird der Besuch für uns alle zum einmaligen Erlebnis.

In Abwechslung folgt ein Mittagessen im Steinhof oder im Eichhof. Dieses Jahr war der Eichhof an der Reihe. Doch am Morgen um 9.30 Uhr bekamen wir einen Anruf, dass die Fasnacht im Eichhof wegen des



Fritschivater Alfred Meier mit seinem Gefolge



Guido Obertüfer hatte besondere Freude an Bruder Fritschi und seiner Fritschene

Norovirus ausfallen muss. Was nun? Kein Problem: Gekonnt schaffte es das Hauswirtschafts-Team um Rachel Meier und Claudia Brunner, den grossen Saal schön einzurichten. Das Essen wurde vom Eichhof über die Strasse transportiert, und Jürg Wegmüller richtete ausnahmsweise Teller mit Gerichten an, die er nicht selber gekocht hatte. Da nun für die Fritschi-Familie keine Eile mehr bestand, erlebten wir zusammen einen ganz gemütlichen, ungezwungenen Nachmittag. Nach 15 Uhr verliessen uns sehr zufriede



...auch auf den Abteilungen wurde das Tanzbein geschwungen...



...jede Gruppe war mit Liebe geschmückt...

dene Zünftler und liessen uns ebenso zurück.

Am Schmudo war dann auch im Steinhof der offizielle Fasnachts-Beginn – mit einem gemütlichen Beisammensein und dem Besuch der Guggenmusik "Frisch gestrichen", die, in einem giftigen Grün gekleidet tolle Musik machte.

Wir konnten nicht mehr herausfinden, ob das grelle Grün schuld war, jedenfalls stellte sich auch bei uns am Freitag dann der Norovirus ein.

Wieder hiess es rasch reagieren, und wieder machte mich das Steinhof-Team sehr stolz. Professionell wurde die betroffene Station isoliert – alles organisiert und Material geliefert – damit eine Verbreitung verhindert werden konnte. Schilder warnten alle Besucher und Angehörigen. Bewohnerinnen und Bewohner konnten ihre Abteilungen nicht mehr verlassen. Neben einer grossen Fachkompetenz aller Beteiligten war grosses Verständnis von allen Seiten zu spüren. Auch von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, die sich nur sehr eingeschränkt bewegen konnten, und auch dafür, dass der Rest der Fasnacht mit den noch geplanten Veranstaltungen für Montag und Dienstag ausfallen musste.

Ja, die Fasnacht 2018 war sehr bewegt und voller schöner und auch herausfordernder Erlebnisse. Der "Zirkus Steihöfli" (im wahrsten Sinne des Wortes) hat mit seinen Besonderheiten auch in uns etwas bewegt und allen Beteiligten gezeigt, dass wir flexibel sind und uns aufeinander verlassen können.

Andrea Denzlein, Heimleiterin

Der Weg zur Rezertifizierung in Kinaesthetics



Brigitte Marty von Kinaesthetics Schweiz übergibt das Zertifikat

Im Januar hat der Steinhof zum zweiten Mal für die hervorragende Arbeit mit Kinaesthetics die Auszeichnung von European Kinaesthetics Association erhalten. Doch was verbirgt sich hinter dieser Auszeichnung?

Kinaesthetics beschäftigt sich mit der Entwicklung der Bewegungskompetenz jedes Menschen. Die Bewegungskompetenz und Selbständigkeit stellen zwei Schlüsselfaktoren für unsere Lebensqualität dar.

Im Laufe des Lebens verändern wir uns selbst und unsere Lebensumstände fortwährend, und wir passen unsere Bewegungen an diese Veränderungen an. Jeder Mensch knüpft an seinen Erfahrungshintergrund an und hat seine individuellen Bewegungsmuster.

Die Bewegungskompetenz wird besonders gefordert, wenn sie sich durch Krankheit, Unfall oder durch altersbedingte Beschwerden verändert. Kinaesthetics unterstützt den Betroffenen und die Pflegenden, individuelle Vorgehensweisen, zum Beispiel für eine Mobilisation vom Bett in den Rollstuhl, gemeinsam zu entwickeln.

Der Steinhof entschloss sich schon sehr früh, den Einsatz von Kinaesthetics in der Pflege voranzutreiben, um eine Qualitätsverbesserung in der Bewegungsunterstützung der Bewohnerinnen und der

Mitarbeitenden zu erlangen. Als Institution ist es uns sehr wichtig, dass unsere Mitarbeitenden professionelles Wissen haben, um mit ihrem eigenen Körper, trotz den grossen Belastungen, sorgsam umgehen zu lernen.

Der Steinhof setzt sich seit 2005 kontinuierlich mit Kinaesthetics auseinander. Angefangen mit Schulungen in Kinaesthetics aller Mitarbeitenden der Pflege, konnte bis 2010 der Steinhof als erste Langzeitinstitution in der Schweiz die Zertifizierung in Kinaesthetics durch die European Kinaesthetics Association entgegennehmen.

In den folgenden Jahren wurde die Kinaesthetics zu einem festen Bestandteil in der täglichen Arbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern. Das Knowhow der Mitarbeitenden wurde fortlaufend durch interne Kurse und Weiterbildungsangebote weiterentwickelt.

2016 entschloss sich die Geschäftsleitung des Steinhofs, den Stand von Kinaesthetics erneut von aussen beurteilen zu lassen.

Mit dem Assessment im Oktober 2016, geleitet durch Marcel Schlecht, Kinaesthetictrainer, wird der Weg aufgegleist, um die Weiterentwicklungsfelder der Kinaesthetics im Steinhof konkret zu definieren, mit dem Ziel, im Winter 2017 die Rezertifizierung zu erlangen.

Aus der Arbeit dieses Tages wurde folgendes Projektziel formuliert: *Mitarbeiter erwerben bis Ende November 2017 Anleitungskompetenz, in dem sie bei Interaktionen eine dem Bewohner, der Bewohnerin individuelle Kommunikationsart anwenden, so dass die Bewohnerin, der Bewohner und der Interaktionspartner den Führen- und Folgeprozess als Einheit erleben.*

Das Projektteam, bestehend aus der Ausbildungsverantwortlichen, den Abteilungsleitungen und der Nachtwachleitung, legte die Meilensteine mit den Teilzielen fest und sorgte für die Umsetzung zusam-

men mit den Peer Tutoren auf der Abteilung. Das Lernen anhand der Spirale, das Coaching der Mitarbeitenden und das Durchführen der regelmäßigen Rapporte ist der Hauptauftrag der Peer Tutoren.

1. Arbeitsschritt

Erhebung des IST-Zustandes auf den Abteilungen durch Fragebogen.

Die Mitarbeitenden werden über das Projekt, die **Auswahl des Themas** und das **Verbesserungspotenzial** informiert.

2. Arbeitsschritt: Konzept Interaktion

Der Fokus wird auf unsere Sinne geleitet: auf **verbale und taktile Impulse**.

Wie können wir taktile und verbale Anleitung einsetzen, damit eine **Überflutung von optischen und akustischen Reizen** reduziert wird und der Bewohner nachvollziehen kann, was mit ihm geschieht?

Erkenntnisse aus der Praxis:

Bewohner mit Wahrnehmungseinschränkungen oder fortgeschrittener Demenz reagieren besser auf **kurze Informationen**, begleitet von Impulsberührungen. Die Aufmerksamkeit und die Konzentration

sind **bei ruhiger Umgebung** erfolgreicher.

Die Bedeutung, Bewegung gleich Leben und Leben gleich Bewegung, ist in diesen Fällen eine der wichtigsten Faktoren, um weitere Einschränkungen des Körpers vorzubeugen.

3. Arbeitsschritt Konzept Interaktion

Fokus Bewegungselemente: **Wie ist das Zusammenspiel von Zeit, Raum und Anstrengung?**

Erkenntnisse aus der Praxis:

Um zu verstehen, welche Bewegungsmuster ein Bewohner oder eine Bewohnerin hat, ist es eine entscheidende Voraussetzung die Achtsamkeit auf Bewegung und Ressourcen der Bewohner und Bewohnerinnen zu richten. **Wieviel Zeit benötigt eine Bewohnerin**, um eine Körperposition zu ändern? Als Pflegepersonen neigen wir dazu, schnell Hilfeleistung zu geben und uns nicht am Tempo der Bewohnerinnen und Bewohner zu orientieren. An den gemeinsamen Rapporten auf der Abteilung haben wir oft mehr Varianten des Aufstehens und Absitzens miteinander analysiert. Überrascht und gefreut hat uns die Reaktion der Bewohnerinnen und Bewohner dabei. Von sich aus haben sie sich aktiv beteiligt und uns aufgezeigt, welche Bewegungen möglich sind, wenn man



Das Projektteam und die Heimleiterin sind stolz auf den tollen gemeinsamen Erfolg!

sie in ihrem Tempo lässt. Bei einer solchen Gelegenheit hat sich eine Bewohnerin Rat und Begleitung geholt, um vom Boden ins Stehen zu kommen. Das Erhalten dieser und anderer Ressourcen entlastet das Personal, in dem sie weniger Gewicht des Bewohners übernehmen müssen, was einen geringeren Kraftaufwand für das Personal und die Angehörigen bedeutet.

4. Arbeitsschritt Konzept Interaktion

Fokus Interaktionsformen: sie sind als gleichzeitig-gemeinsame, als schrittweise und als einseitige Formen möglich.

Erkenntnisse aus der Praxis:

Bei den gleichzeitigen gemeinsamen Interaktionsformen haben wir an den Rapporten festgestellt, dass Pflegende sehr schnell Hilfestellung anbieten. Das **Abwarten, bis die Bewohnerin eine Aufforderung, z.B aufstehen versteht und in Bewegung kommt**, fällt schwer. Meist hat die Pflegende dann schon ihre Hand und ihre Kraft eingesetzt, damit die Bewohnerin weniger eigenes Gewicht übernehmen muss. Für viele Bewohner und Bewohnerinnen ist dies einfacher, und sie lassen sich gerne führen. Gesteht man ihnen zu, die Bestimmung der Bewegungsabläufe zu starten, übernehmen sie automatisch den Ausgleich ihres Gewichtes, bis sie stehen. Folgt die Pflegende dem Bewohner oder Bewohnerin in seinen oder ihren Bewegungen, bleibt die Bewegungskompetenz viel länger erhalten. Je mehr die Pflegende das Gewicht des Bewohners oder der Bewohnerin übernimmt, desto mehr verliert er oder sie an körperlicher und örtlicher Orientierung. Seine/ihre Wahrnehmung nach aussen verringert sich. Diese Entwicklung fördert die Introvertiertheit.

Das Audit

Das intensive Arbeiten mit den Fokusthemen in den Teams und in der Projektgruppe brachte den Prozess kontinuierlich Richtung Audit. Alle Mitarbeitenden der Pflege waren involviert, als am 14. November 2017 das Audit stattfand. Die Geschäftsführerin von

Kinaesthetics Schweiz und ein erfahrener Kinaesthetictrainer waren während eines Tages bei vielzähligen und vielfältigen Interaktionen auf allen Abteilungen und beobachteten die Pflegenden in ihrem Tun. Die Freude und Erleichterung allerseits war enorm, als uns die Auditoren am Ende dieses aussergewöhnlichen Tages bestätigten, dass wir die Voraussetzungen für die Erreichung zur Zertifizierung erfüllt haben!

Am 18. Januar 2018 haben wir freudig die offizielle Übergabe des Zertifikats von Kinaesthetics durch die European Kinaesthetics Association feiern dürfen.

Wir haben gemeinsam unser Ziel erreicht, mit dem Bewusstsein, dass Achtsamkeit bedeutet, in einem fortwährenden gemeinsamen Lernprozess zu bleiben.

Das Erreichte wollen wir durch die Schulung einer eigenen Mitarbeiterin als Kinaesthetictrainerin, das Weiterführen der Rapporte an Hand der Lernspirale und den regelmässigen Workshops und Kursen, sowie die Bildung der Kinaesthetics-Steuergruppe sichern. So werden wir auch in Zukunft den professionellen Weg mit Kinaesthetics in der Pflege weiter beschreiten.

Gjylfidan Bylykbashi, Abteilungsleiterin

Kathmandu - ein Abenteuer

Fremde Welt

Das Taxi rüttelt und rumpelt auf der unbefestigten Strasse. Wir kommen nur langsam vorwärts. Für mich als Fremde ist der Linksverkehr das einzig Erkennbare - ansonsten gilt „de schnäller esch de gschwender“ oder das Gesetz des Stärkeren. Ab und zu wird zwar gehupt, aber wohl eher um anzuzeigen: „Pass auf, ich komme von hinten links!“ Es ist keine Hektik oder gar Aggressivität spürbar. Wenn's gar nicht weiter geht, wartet man eben.

Die Strasse ist vollgestopft mit Autos, Motorrädern, Fuhrwerken, Fahrrädern, Bussen, Handkarren und Menschen - vielen Menschen mit dunkler Haut und fremden Gesichtszügen in bunten Kleidern. Ab und zu schlendert eine Kuh durch den Verkehr. Strassenhunde wühlen im Müll am Strassenrand nach Fressbarem. November, die Regenzeit ist vorbei. Alles – Bäume, Häuser, Fahrzeuge, selbst Tiere und manche Menschen sind mit einer Staubschicht belegt. An einem vorübergleitenden Gebäude klettern Affen an den reich verzierten, geschnitzten Erkern und Holzpfeilern hoch, rasen in langen Sätzen über das Dach auf den nächsten Baum und wieder zurück. Alle paar hundert Meter ein buntbemaltes, blumengeschmücktes, mit Gebetsfähnchen behangenes Tempelchen, meist unter einem grossen Baum.

Schon in den ersten paar Minuten auf dem Weg vom Flughafen in die Stadt bin ich übertoll mit Eindrücken. „Das ist alles echt, ich bin wirklich hier - mitten drin in dieser völlig fremden, faszinierenden Welt“. Es fällt mir selber auf, dass ich mir, total zufrieden und mit einem breiten Lächeln im Gesicht, wünsche, dass die Fahrt in diesem schmutzigen Taxi nicht enden möge.

...und das kam so...

Es beginnt mit einem gelben Zettel, den meine Kollegin an einem Augustmorgen 2017 in ihrem „Fächli“ findet. Vergnügt beginnt sie vorzulesen: „Wir suchen 2-3 Pflegepersonen, die bereit sind, im Rahmen eines freiwilligen Einsatzes, Pflegende in Kathmandu in Alterspflege und Kinästhetik zu unterrichten. Ei-



Die Müllabfuhr kommt...

ne einfache Unterkunft kann von „Ageing Nepal Switzerland“ zur Verfügung gestellt werden.....“, was sie sonst noch liest, höre ich bereits nicht mehr. Ich spüre mein Herz pochen und ein Kribbeln im Magen, und ich höre meine eigene Stimme, die ruft: „choomm heey... ich wott au...!!“

Jasmin lacht, legt das Blatt in den Kopierer und reicht mir die druckfrische Kopie.

Völlig unerklärbar - irgend etwas tief in meinem Inneren weiss in dieser Sekunde mit absoluter Gewissheit, dass ich nach Kathmandu fliegen werde. Am Abend zu Hause überrascht mich mein Partner mit der Aussage: „Wenn du die Möglichkeit hast, musst du sie packen!“

E-Mails und Telefonate mit Lea Frei, der Koordinatorin von „Ageing Nepal“, folgen. Zur Zeit weilt sie in Nepal und ist schwer mit der Planung des „Training for Nurses in Geriatric Care“ und mit ihrer bevorstehenden Reise in die Schweiz beschäftigt.

Es geht auf Ende September zu, als wir uns endlich in Luzern treffen. Alles passt!

Juhuuu.....am 2. November fliege ich nach Kathmandu. Es hat sich, ausser mir, niemand für den Einsatz gemeldet, ich fliege allein.



„Bohudanath Stupa“

Am Nachmittag holt mich Lea Frei in meinem Guest House ab. Sie freut sich sehr und lacht schier Tränen, als ich ihr mit überschäumender Begeisterung von meiner Taxifahrt erzähle. Lea lebt schon seit einiger Zeit in Kathmandu, wo sie für „Ageing Nepal“ arbeitet. Eine Organisation, die sich unter Einbezug der Regierung, um die Belange der älteren Menschen, insbesondere der Frauen, in Nepal kümmert. Durch ein Labyrinth von engen Gässchen führt mich Lea zum „Bohudanath-Stupa“, wo wir uns ganz natürlich in den Menschenstrom einfügen, der im Uhrzeigersinn, betend, Gebetsmühlen drehend oder einfach plaudernd den Stupa umrundet. In den folgenden zwei Wochen werden Lea und ich noch unzählige „Koras“ (Umrundungen des Stupas) gehen. Am Abend, ins warme Licht abertausender flackernder Öllichtchen getaucht, wohnt diesem Ort ein ganz besonderer Zauber inne.

Ich kann dieses Erlebnis, diese tiefen Erfahrungen hier gar nicht beschreiben. Für etwas so Grosses fehlen mir schlicht die Worte.



Bohudanath Stupa

„Hope – Hermitage“, das Haus

Einst muss es ein herrschaftliches Haus gewesen sein. Die ehemalige Pracht des dreistöckigen, verwinkelten Gebäudes lässt sich nur noch erahnen. „Hope Hermitage“, die einzige Institution für alte Menschen mit demenzieller Erkrankung in Kathmandu,

liegt, hinter Mauern verborgen, in einem Garten, für dessen Pflege die Zeit fehlt.

Pramila Bajracharya Thapa, die Direktorin, begrüsst uns herzlich. Sie will mir gleich das Haus und seine Bewohner/innen zeigen. Wir begegnen älteren und sehr alten Menschen, die zusätzlich zu ihrer demenziellen Erkrankung mit verschiedensten körperlichen Gebrechen und Einschränkungen leben müssen. Einige Male muss ich auf unserem Rundgang schlucken. Nichts, was ich betreffend Hygiene von zu Hause kenne, hat hier Gültigkeit: „Reiss dich zusammen, du bist in Kathmandu, in Nepal, in einem der ärmsten Länder der Welt!“ Hier also soll ich heute unterrichten.

„Hope Hermitage“, der Unterricht

Wie mir Lea im Vorfeld erzählt hat, sind Pflegende in Nepal schlecht ausgebildet. Vor allem in geriatrischer Pflege ist wenig Wissen vorhanden. Wir hatten uns darauf geeinigt, dass ich die Pflegenden in Patiententransfer unterrichte. Wie ich im Haus gesehen habe, ist das auch dringend nötig. Die Patienten werden einfach unter den Armen, an den Kleidern, oder wo es halt geht, gepackt und irgendwie hochgehoben. Die ganzen schönen Theorien, die ich über Kinaesthetics vorbereitet habe, kann ich in den Kübel schmeissen, - dazu fehlt die Zeit. Hier ist Praktisches gefragt. 1:1 anwendbare Tipps und Tricks und Handgriffe.

War ich zuvor noch nervös, bin ich jetzt voller Zuversicht: „Ich sehe das Problem, - von mir aus können die kommen!“

...Und sie kommen... im Verlauf des Tages kommen und gehen 22 Frauen, die jeweils solange bleiben, wie sie können. Pramila begrüsst die ersten Ankommenden im Garten und stellt mich als „Nurse from Switzerland“ vor. Gekonnt wechselt sie dabei von Englisch auf Nepali und zurück. Von 17-jährigen Mädchen bis zu 50-jährigen Frauen sitzen alle gleich schüchtern in ihren Plastikstühlen an der Gartenmauer. Ich versuche, sie etwas heraus zu kitzeln. Als es mir gelingt, eine zum Lachen zu bringen.

gen, ist der Bann gebrochen, die Scheu vor „der Weissen“ gewichen.

Die Frauen sind ausnahmslos sehr lernfreudig und geschickt. In ihrem Eifer wollen sie immer gleich den dritten Schritt schon vor dem ersten machen. Ständig muss ich sie ermahnen, langsamer zu arbeiten. Mein erstes Wort auf Nepali heisst „**bistare**“ (langsam).

Ich zeige ihnen:

- Jemanden vor dem Aufstehen oder dem Transfer durch Gewichtsverlagerung des Oberkörpers und Zug an der Gegenseite am Gesäss an die Bett- bzw. Stuhlkante bringen
- Im Bett zur Seite drehen (auf der Gartenbank) mittels Aufstellen der Füsse, mit Zug am Knie



.....noch einmal genau erklären...



Der Spass kommt nicht zu kurz

- und der Schulter
- Das Hochrutschen einer Person im Bett, mit Hilfe eines untergeschobenen Leintuchs
- Das Aufsitzen im Bett „en bloc“
- Den Knietransfer
- Das Aufstehen/den Transfer von einer Person mit Hemiplegie
- Rückenschonendes Arbeiten (es gibt keine Betten zum Hochfahren!)
- Das allerwichtigste: Das Verlagern von Gewicht

Alles Dinge, die für uns Pflegealltag sind. Die Pflegenden in Nepal haben von all dem noch nie etwas gehört und sind begeistert, wie leicht es geht, wenn man weiss wie. Durch das Training und die Selbsterfahrung begreifen sie sehr schnell, wie schlimm es sich für ihre Patienten anfühlt, wenn an ihnen herumgerissen wird. Die Frauen lernen in die Knie zu gehen oder sich halt hinzuknien, anstatt über das Bett gebeugt zu arbeiten.

Ich habe vorgezeigt, angeleitet, angewiesen, korrigiert, aufgefordert, wieder gezeigt und wieder korrigiert, bis die Handgriffe bei allen sitzen. Dies ist ein absolut erfolgreicher Tag, - für die teilnehmenden Frauen und auch für mich. Wir haben intensiv und ausdauernd im Garten unter der nepalesischen Novembersonne gearbeitet.... und wir hatten Spass...!!!



Pramilas Frauen - müde aber zufrieden

Training for Nurses on Geriatric care

Am folgenden Tag beginnt das eigentliche Training, für das ich hierhergekommen bin. Im Gegensatz zu Pramila's Frauen haben die Teilnehmerinnen dieses Trainings eine offizielle Pflegeausbildung abgeschlossen. Es sind die Besten aus dem ganzen Land. Während 7 Tagen werden verschiedene Referenten über Themen der geriatrischen Pflege Vorträge halten. „Ageing Nepal“ und „NAN“ (Nursing Association of Nepal) haben sich zusammengetan und in langwieriger, mühsamer Planung dieses Training auf die Beine gestellt. Es sei schwierig gewesen, die Leute für das Training zu motivieren, und bis zum letzten Moment wissen wir nicht, wie viele Personen schlussendlich teilnehmen werden.

Das Training beginnt in Kürze. Es heisst, dass etwa 30 Studentinnen kommen werden. Lea schaut mich an, lacht und sagt: „Das glaube ich erst, wenn ich es sehe, die kommen niemals alle, bis jetzt war immer von 15 - 22 Leuten die Rede.“ Mir ist das Lachen vergangen. Was, wenn tatsächlich so viele kommen? Es ist völlig unmöglich, eine so grosse Gruppe alleine zu unterrichten. Es ist ja nicht so, dass ich vorne am Mikrophon stehe und an drei Tagen von 10:00 bis 13:00 Uhr einen Vortrag halte. Ich TRAINIERE diese Leute, wie gestern, einfach in einem Kurslokal, anstatt im Garten. Wenn sie nur halb so motiviert sind, wie Pramila's Frauen, gehe ich sang- und klanglos unter, und es kann niemand profitieren.

Es ist unfassbar! Pünktlich (!) um 10:00 Uhr geht die Türe ein letztes Mal auf und die **36**. Teilnehmerin setzt sich auf ihren Stuhl. Alle sind begeistert, denn dies ist ein riesiger Erfolg, nicht nur für die beiden organisierenden Organisationen, sondern für das gesamte Gesundheitswesen in Nepal.

Die offizielle Begrüssung ist durch, alle Teilnehmerinnen haben sich vorgestellt. Man weiss jetzt, wer welche Ausbildung wo absolviert hat und was sie sich vom Training erhoffen.

Jetzt bin ich dran, mich kurz vorzustellen. Dann starte ich meine Power Point-Präsentation, erkläre, was ich in den nächsten Tagen mit ihnen anschauen

und üben werde. Meine Stimme will mir nicht gehorchen, mein Englisch ist katastrophal, die einfachsten Begriffe verstecken sich in irgend einer Gehirnwindung. Zum besseren Verständnis bitte ich jemanden zu mir nach vorne, um einen Transfer vorzuzeigen. Die Frau steht da und tut gar nichts. Versteht sie mich nicht? Ich weiss nicht weiter. Dankend bitte ich sie, wieder Platz zu nehmen. Der Funke springt nicht. Es will nicht gelingen. Meine Präsentation ist zu Ende, ich bedanke mich für die Aufmerksamkeit und sage, dass ich mich auf übermorgen, auf unser erstes gemeinsames Training, freue. Gelogen! Der gestrige Tag war so grossartig, so etwa kann man wohl nicht wiederholen.

Rettung aus der Not

Lea hat schon von einer ihrer bekannten Schweizer Familie erzählt, die gleichzeitig mit mir in Nepal auf einem Trekking ist. Sie meint, dass wir uns vielleicht am Ende der Ferien noch treffen. Unverhofft kommt am folgenden Tag von ihnen die Nachricht, sie seien ein paar Tage früher in Kathmandu. Leider hätten sie das Trekking abbrechen müssen. Spontan treffen wir uns alle zum gemeinsamen Nachtessen. Ursula, Rene und Lea (ja, noch eine Lea) erzählen von ihrem Trekking, Lea und ich von meinem tollen Training bei Pramila. Ich erinnere mich nicht mehr genau, wer was wann wie gesagt hat, aber am Ende des Abends steht fest, dass mich Lea (Pflegefachfrau Pädiatrie) und Ursula (Pflegefachfrau Geriatrie) beim Training unterstützen werden.

Lea und ich fahren im Taxi einen kleinen Umweg, um die beiden Engel am vereinbarten Ort einzuladen. Vor Ort zeige ich ihnen kurz meine Präsentation und erkläre, wie ich mir das Training in Gruppen vorstelle. Die beiden sind begeistert. Wir sind früh genug dran, um den Raum für unsere Bedürfnisse umzustellen. Es werden Tische geschoben, Stühle gestapelt, aus zwei Cluhtischchen wird ein Bett „gebastelt“ - wir müssen improvisieren.

Bald treffen die ersten Teilnehmerinnen ein. Unglaublich auch heute sind alle pünktlich da. Sehr



Richtig stehen und ziehen



Ja, genau so!



Meine Klasse

ungewöhnlich für Nepal! Heute ist alles anders. Mein Englisch hat sich aus der hintersten Gehirnwindung wieder heraus getraut, die Frauen sind motiviert und machen ganz toll mit. Das Wort, das ich auch hier am meisten brauche ist „bistare“.... Gemeinsam konnten wir drei dieser 36 Pflegefachfrauen viel wertvolles Wissen und praktisches Knowhow mit auf den Weg geben. Jetzt ist es an ihnen, dies in ihrem Land an andere Pflegende weiterzugeben. Und das werden sie tun. Davon bin ich überzeugt!

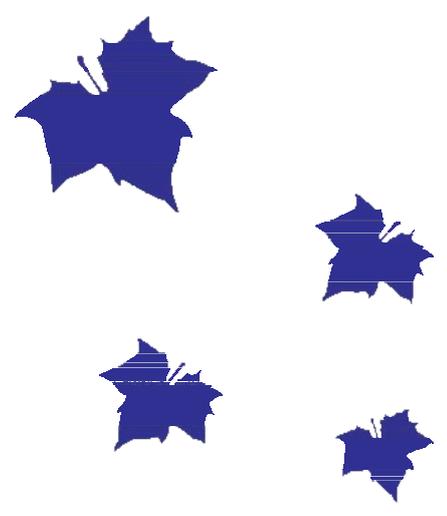
Als krönenden Abschluss unserer Arbeit dürfen wir aus der Hand des nepalesischen Gesundheitsministers ein persönliches Diplom in Empfang nehmen. Ursula und Lea, meine rettenden Engel, ihr seid grossartig! DANKE!!!

Zurück in der Schweiz

Dank Lea Frei durfte ich Einblick in Dinge nehmen, von denen die meisten Menschen noch nicht einmal etwas gehört haben. Das „Abenteuer Kathmandu“ hat Spuren hinterlassen.

Viele Weltenbummler schwärmen von Nepal. Sie meinen damit die gewaltigen Berge des Himalajas, denn die dreckige Stadt Kathmandu ist lediglich unvermeidlicher Ausgangsort für ihr Trekking. Nein, vom Himalaja habe ich nichts gesehen. Ich habe die ganzen 15 Tage in der lauten, staubigen, überfüllten, stinkigen, chaotischen, schmutzigen, einmaligen, bunten, freundlichen, quirligen und absolut friedlichen Stadt Kathmandu verbracht. Und auch ich schwärme, denn es sind die ganz besonderen Menschen, die den Zauber dieser Stadt, dieses Landes ausmachen, diese Menschen mit von Entbehrungen und hartem Leben gezeichneten Gesichtern, diese Gesichter mit den sanften, lächelnden Augen.

Theres Luder, Pflegefachfrau HF



Marcel Beck
feiert am 06. April 2018
seinen **50.** Geburtstag



Esther Bornhauser
feiert am 23. April 2018
ihren **60.** Geburtstag



Bertha Lang
feiert am 28. April 2018
ihren **90.** Geburtstag

Herzliche Gratulation

Madeleine Niederberger - Bewohneradministration



Madeleine Niederberger an ihrem Arbeitsplatz

Madeleine Niederberger arbeitet, mit Unterbrüchen, seit 1987 im Steinhof. Sie ist DIE Fachperson, wenn es um Abrechnungsfragen geht, um Aufenthaltsrechnungen, Ergänzungsleistungen, Zusatzleistungen... was auch immer, Madeleine Niederberger kann profund Auskunft geben. Ihre ruhige und verbindliche Art wird rundum sehr geschätzt. Wenn sie einen Auftrag bekommt, der nicht eilt, ist er dennoch meistens bereits am selben Tag erledigt. Es wird Zeit, dass wir sie einmal näher vorstellen.

Mit dem Steinhof verbindet dich eine lange Zeit. Kannst du uns von deiner Steinhof-Laufbahn erzählen?

Nach einer kaufmännischer Bankausbildung und verschiedenen Sprachaufenthalten im In- und Ausland wollte ich wieder zurück in die Deutschschweiz, wo ich sprechen konnte, „wie mein Schnabel gewachsen war“. Mir gefallen Sprachen sehr, doch ich spürte, dass meine Kenntnisse für fundierte

Diskussionen in einer anderen Sprache oft nicht ausreichen. Ich hatte auch das Bedürfnis nach einer beständigen Stelle und wollte gleichzeitig Neuland betreten, d.h. ich wollte nicht mehr in der Bankbranche arbeiten. So meldete ich mich auf das vom Steinhof ausgeschriebene Inserat für die Stelle einer „Verwaltungs-assistentin“.

Im Herbst 1987 durfte ich dann meinen neuen Job antreten. Die im Inserat beschriebene „ausbaufähige, vielseitige Dauerstelle“ war wirklich keine Floskel. Anfänglich arbeitete ich am Empfang (dieser befand sich im heutigen Büro von Pflegedienstleiter Beat Marti, wobei der Raum zweigeteilt war, vorne der Empfang, dahinter das Büros des Verwalters) und erledigte diverse Sekretariatsarbeiten. Zudem half ich meinem damaligen Kollegen Bruder Pirmin bei seinen Aufgaben in der Debitoren- und Kreditorenbuchhaltung mit. Unter dem Verwalter Dumeni Capeder – der übrigens von den Krankenbrüdern als erster leitender Verwalter angestellt wurde -

übernahm ich immer mehr administrative Arbeiten im Personalbereich. Dies bewog mich dazu, eine Weiterbildung als Personalassistentin zu machen, damit ich meine Arbeit professioneller ausüben konnte. Personal-Computer waren im Steinhof noch ein Fremdwort! Ca. im Jahr 1990 wurde diese Ära auch im Steinhof eingeläutet, und ich war die erste Person in diesem Haus, die damit arbeiten durfte!

Die Steinhofbrüder waren dazumal noch viel mehr im Betrieb integriert, sei es in der Pflege, der Verpflegung oder der Verwaltung. Ich glaube, „Freizeit“ kam nicht in ihrem Vokabular vor, sie standen quasi rund um die Uhr für die verschiedensten Anliegen im Steinhof zur Verfügung.

Die Planung für den grossen Neu- und Umbau war bereits in vollem Gange, welcher dann in den Jahren 1990 bis 1992 realisiert wurde. Während dieser Phase schrieb ich, neben den wöchentlichen Protokollen der Kadersitzungen, auch diejenigen der Baukommissionen.

Die Um- und Ausbauphase mit den laufend wechselnden Provisorien war eine Herausforderung für alle Mitarbeitenden und natürlich auch für die Bewohnerinnen und Bewohner. Es war eine intensive, aber auch sehr bereichernde Zeit.

Mit den neuen Räumlichkeiten und den immer neuen Anforderungen wuchs auch unser Verwaltungsteam. Das Steinhofblatt z.B. bestand am Anfang aus einer A4-Seite und entwickelte sich nach und nach zur vorliegenden Zeitung!

Auch in meinem Privatleben gab es Veränderungen. 1993 heiratete ich Guido Schmitter, und im Jahre 1999 kündigte sich zu unserer grossen Freude unser Sohn Simon an. Dies bewog mich dazu, meine Stelle im Steinhof mit einem weinenden und einem lachenden Auge zu quittieren.

Zwei Jahre später erblickte unsere Tochter Sarah die Welt, und ich genoss das Leben als Familienfrau.

Fast eineinhalb Jahrzehnte später kehrte ich auf Anfrage von Paul Otte, dem damaligen Heimleiter, wie-

der in den Steinhof zurück. Ich bin dankbar, hier wieder mitwirken zu können.

Was umfasst deine Tätigkeit im Steinhof alles?

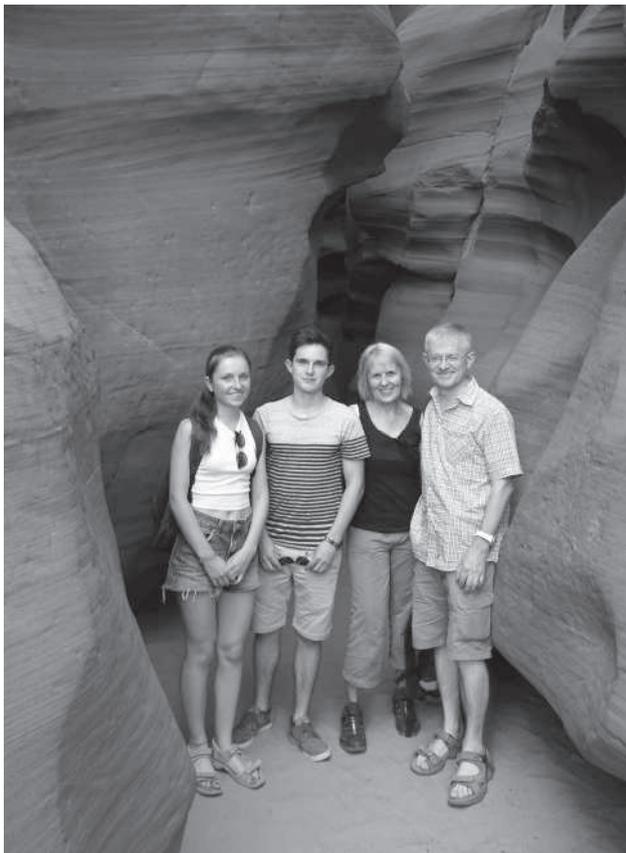
Zu meinem heutigen Aufgabengebiet in einem 60%-Pensum gehören vor allem die administrativen Arbeiten im Bereich für die Bewohnerinnen und Bewohner, wie das Erstellen der Verträge, die Beratung der Bewohnerinnen und Bewohner oder deren Angehörigen in finanziellen Angelegenheiten, sowie die Debitorenbuchhaltung, was die Rechnungsstellung sowie die Kontrolle des Zahlungseingangs beinhaltet. Stellvertretend erledige ich von Zeit zu Zeit auch Arbeiten in der Personaladministration. Das ganze Aufgabengebiet ist sehr abwechslungsreich.



Im Monument Valley, Utah, USA während den Sommerferien 2017

Was ist dir bei der Arbeit besonders wichtig?

Wichtig für mich ist, dass ich für mein Aufgabengebiet „Bewohneradministration“ selbständig arbeiten kann und auch die Verantwortung dafür trage – und dass mir dafür auch das Vertrauen geschenkt wird.



Besuch des Antelope Canyon, Arizona, USA mit der ganzen Familie

Es befriedigt mich, wenn ich Bewohnerinnen und Bewohner oder deren Angehörigen im administrativen „Dschungel“ weiterhelfen oder andere Bereiche etwas entlasten kann.

Wichtig und schön ist auch die gegenseitige Unterstützung und Wertschätzung im Administrations-Team.

Auf was freust du dich am meisten, wenn du dich am Morgen mit dem Auto auf den Weg machst?

Auf der Fahrt von Wolfenschiessen (NW) nach Luzern erfreue ich mich manchmal an einer schönen

Morgenstimmung oder an einem schönen Musikstück aus dem Radio. Oft kreisen die Gedanken aber auch bereits um die bevorstehenden Aufgaben, und ich überlege, wie ich diese am besten organisiere. Ich freue mich täglich auf meine Arbeit. Das hat auch viel mit den Menschen zu tun, die hier wohnen oder arbeiten. Die Atmosphäre stimmt einfach.

Auf was könntest du auch gut verzichten?

Ich liebe es gar nicht, wenn ich offene Debitoren habe und das Geld "eintreiben" muss! Das ist gar nicht mein Ding.

Du machst immer einen ruhigen und gelassenen Eindruck. Bringt dich auch etwas in Rage?

Am meisten gibt mir wohl die allgemeine Weltlage zu denken.

Ausnutzung und Ausbeutung von Schwächeren machen mich wütend. Aber auch Erwachsene, die sich sozusagen als alleinigen Mittelpunkt des Universums betrachten, können mein Gemüt ins Ungleichgewicht bringen.

Welches Erlebnis wirst du nie vergessen?

Die Geburt unserer Kinder Sarah und Simon.

Was hat sich im Laufe der Jahre im Steinhof verändert?

Die Steinhof-Familie ist grösser geworden. Dadurch sind klarere Strukturen und Abläufe nötig. Zudem muss den immer wieder neuen nationalen und kantonalen Vorschriften aus dem Gesundheitswesen, den Prozess- und Qualitätsanforderungen, den Anforderungen der Arbeitssicherheit oder des Personenschutzes Rechnung getragen werden. Das bringt Veränderungen mit sich und fordert alle Bereiche.

Die guten uns zur Verfügung stehenden Softwareapplikationen erleichtern uns das Arbeiten zwar sehr, aber auch diese müssen laufend auf dem aktuellen Stand sein. Da sind wir froh, uns an Spezialisten wenden zu können.

Eine wichtige Veränderung erfuhr ich natürlich

auch durch die zwei Heimleiterwechsel. Nachdem der Vorsteher der Brüdergemeinschaft, Bruder Tutilo Lederberger, und der Verwalter, Dumeni Capeder, im Jahr 1997 zusammen in Pension gingen und die Verantwortung dem neuen Heimleiter, Paul Otte übergaben, war schon bald nach meinem Wiedereintritt ein weiterer Stabswechsel im Jahr 2016 angesagt. Da übernahmst du, Andrea, das Zepter im Steinhof. Es ist schön, sagen zu dürfen, dass alle diese Personen mit Herzblut den Steinhof leiteten und noch leiten. Das motiviert auch uns Mitarbeitende!

Wir haben das Thema "Der Steinhof in Bewegung" – was fällt dir dazu ein?

Der Steinhof ist definitiv „in Bewegung“. Es werden viele Anlässe, Angebote und Beschäftigungsmöglichkeiten für Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch für die Steinhoffreunde und – gäste veranstaltet. Auch ist wiederum ein Neubau vorgesehen, dies um



Auf einer der beliebten Velotouren früherer Jahre

mehr Einzimmer anbieten zu können, die sehr gefragt sind. In „Bewegung“ bleiben ist nötig und spannend für den Betrieb.

Was macht für dich den Steinhof aus?

Etwas Besonderes finde ich die vielen Mitarbeitenden aus den verschiedensten Berufsgruppen, die zusammen den Ablauf des Betriebes sicherstellen. Es ist ein „Miteinander“, ein gegenseitiges Unterstützen und Wertschätzen, und dabei kommt auch der Humor nicht zu kurz.

Ein weiterer Punkt ist für mich überhaupt der Grund, warum wir hier alle arbeiten. Wir möchten unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, von denen die meisten ihren letzten Lebensabschnitt bei uns verbringen, einen möglichst angenehmen Aufenthalt bieten. Klar arbeite ich in der Administration und nicht am Pflegebett, aber es gibt mir Ansporn, für das gute Gelingen der Aufgaben einer solchen Institution zu arbeiten.

Zur besonderen Atmosphäre tragen sicher auch die „Krankenbrüder“ bei, die im Steinhof leben und das Wirken von Peter Friedhofen, ihrem Gründer, der sein Leben den Bedürftigen widmete.

Was machst du am liebsten, wenn du nicht im Steinhof arbeitest?

Ich geniesse das Familienleben, manchmal einfach beim gemeinsamen Essen und Diskutieren oder bei Ausflügen, sei es eine Städtereise oder auch nur Wandern in unserer schönen Bergwelt in der Zentralschweiz.

Ein gemütliches Zusammensein mit Freunden bei einem Glas Wein finde ich ebenfalls sehr erholsam. Regelmässig treffe ich mich zudem mit Kolleginnen zum Jassen (ich bin in zwei verschiedenen Jassgruppen).

Zudem gehöre ich der freiwilligen Arbeitsgruppe SOFON (Soforthilfe für Nidwalden) an, die sich finanziellen Problemen von Familien annimmt. Auch diese Aufgabe mache ich sehr gerne.

Lesen ist wohl meine liebste Beschäftigung. Ich kann mich freuen, wie ein kleines Kind, wenn ein Buch nach getaner Arbeit auf mich wartet.

Was ist dir im Leben besonders wichtig?

Das Schöne im Leben immer wieder vor Augen zu halten und dankbar zu sein, für das, was wir haben. Wir haben soooo viele Gründe, dankbar zu sein; ich glaube, das macht einen auch zufrieden.

Wie entspannst du dich nach einem anstrengenden Arbeitstag?

Dann setze ich mich auf's Sofa, lagere die Füße hoch und lese.

Gibt es etwas, dass du in deinem Leben noch unbedingt erleben willst?

Eine Woche ganz allein auf einer Alp mit Lesen und Spaziergängen oder wieder einmal mit meinem Mann Guido auf eine Skitour gehen oder mit ihm Veloferien verbringen, so wie früher.

Wie wirst du deine Ferien 2018 verbringen?

In den Fastnachtsferien waren wir ein paar Tage in Grindelwald zum Skifahren, und die Sommerferien werden wir dieses Jahr - nachdem die Familie letztes

Jahr den Westen der USA bereiste - zu Hause verbringen, gespickt mit ein paar Wanderungen und Ausflügen in der näheren Umgebung. Darauf freue ich mich!

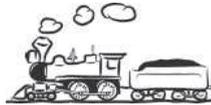
Ganz herzlich danke ich dir im Namen des Pflegeheims Steinhof für deine Treue und für alles, was du für das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und für den Erfolg des Steinhof beigetragen hast und beiträgst. Mit deiner Art "pflegst du Menschlichkeit" gegenüber allen, die dir begegnen. Ich schätze dich als Mensch und Mitarbeiterin sehr und freue mich auf noch viele Jahre der Zusammenarbeit mit dir.

Andrea Denzlein, Heimleiterin

Name/ Vorname:	Madeleine Niederberger
Funktion:	Mitarbeiterin Administration
Geburtsdatum:	21. Juli 1961
Sternzeichen:	Krebs
Hobbies:	Lesen, Jassen, Wandern, Velofahren
Lieblingsessen:	Kartoffelgratin und Salat
Lieblingsgetränke:	Rotwein, Tee
Lieblingsfarbe:	blau

Guidos Seite

Guido Obertüfer wohnt seit dem 7. Mai 1997 im Steinhof. Er ist ein aufgestellter, fröhlicher Mensch mit einer ausserordentlichen Beobachtungsgabe. Nach reichlichem Studium erhalten Menschen, mit denen er im Steinhof lebt, einen Übernamen, der sie beschreibt und charakterisiert. Wir wollen diese Gabe von Guido Obertüfer nutzen und Ihnen Menschen aus dem Steinhof-Team auf diese ganz besondere Weise vorstellen. Erkennen Sie wer es ist?



Ahoi, Dampflock!

Sein Name stammt schon von der Zeit, als Guido Obertüfer in den Steinhof eintrat – also von 1997. Damals war das Rauchen im Steinhof noch erlaubt. Wo die Dampflock war, war auch seine Pfeife als ständiger Begleiter zugegen. Sie waren wie ein Ehepaar, das man nie ohne einander sah.

Auch wenn heute im Steinhof das Rauchen nicht mehr erlaubt ist und die Dampflock (fast) nicht mehr raucht, so ist der Name doch geblieben.



Die Biene Maja

Als Guido Obertüfer noch zu Hause lebte, hatte er gerne Comics gelesen. Einmal in der Woche kam die neueste Geschichte der Biene Maja, auf die er sich sehr freute. Sie hatte eine blonde Lockenfrisur. Die Biene Maja im Steinhof ist noch nicht so lange da. Sie hat ebenfalls einen Lockenkopf (nur die Fühler fehlen). Zudem ist sie fröhlich, freundlich und auch ein wenig schlitzohrig (mit einem Lächeln im Gesicht) – ganz wie die echte Biene Maja.



Herr Sonnenstrahl

Er kam vor gut sieben Jahren in den Steinhof. Wenn man ihm begegnet, fällt sofort auf, dass er sehr schlank ist. Herr Sonnenstrahl ist ein fröhlicher und lieber Mensch, und sein Kopf ist wie eine Sonne, die über allem strahlt. Also wahrlich ein Sonnenschein.

Auflösung:

Ahoi, Dampflock - Beat Marti, Pflegedienstleiter / Biene Maya - unsere neue „Wirtin“ im Steinhof - Claudia Brunner / Herr Sonnenstrahl - Jürg Wegmüller, Küchenchef



Anita Koller
FAGE
Sonnhuus EG/UG
Eintritt: 15.10.2017



Reena Thekkemuriyil
Gruppenleiterin
Nachtwache
Eintritt: 01.11.2017



Andreas Palmano
Stv. Bereichsleiter
Technischer Dienst
Eintritt: 01.11.2017



Schlink Felishia
Mitarbeiterin Reinigung
Eintritt: 01.11.2017

Herzlich Willkommen



Pascale Koch
FAGE
Sonnehuus OG/GH
Eintritt: 01.11.2017



Myriam Wyss
Pflegefachfrau
Sonnehuus EG/GG
Eintritt: 01.11.2017



Vesna Krcmarevic
Stv. Abteilungsleiterin
Sonnehuus EG/GG
Neue Funktion ab
01.12.2017



Claudia Brunner
Leiterin Gastwirtschaft

Eintritt: 01.12.2017



Zeneli Gjula
Pflegemitarbeiterin
Sonnehuus DG
Eintritt: 01.12.2017



Romana Anastasio
Abteilungsleiterin
Sonnehuus DG
Neue Funktion ab
01.01.2018

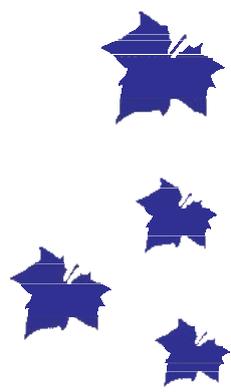
Herzlich Willkommen

... zum Dienstjubiläum

Uli Peter	zum 5-Jahr-Jubiläum	01. Februar 2018
Thomas Bachmann	zum 5-Jahr-Jubiläum	01. März 2018
Martina Fernandez	zum 10-Jahr-Jubiläum	01. März 2018
Fikrete Nuhiji-Kraba	zum 10-Jahr-Jubiläum	01. April 2018
Carmela Grippo	zum 20-Jahr-Jubiläum	01. Mai 2018

... zur Geburt

Loganathan Sivaneswaran	wurde am 4. Dezember 2017 Vater einer Tochter mit dem Namen Sajini
Flurina Spichtig	hat am 22. Februar 2018 ihren Sohn Leon Matteo geboren.



Herzliche Glückwünsche

Wie ist das Leben im Rollstuhl?



Esther Bornhauser an ihrem Lieblingsplatz in der Gastwirtschaft

Esthi Bornhauser (60) ist Rollstuhlfahrerin. Anke Maggauer-Kirsche, die über zehn Jahre im Steinhof als Pflegefachfrau gearbeitet hat, sprach mit ihr über ihre Erfahrungen. Ihre Kollegin Margrith Heller, die Esthi Bornhauser auf der Abteilung Gingko pflegt, hat das Gespräch vermittelt und daran teilgenommen.

Anke Maggauer-Kirsche: Wir planen eine Ausgabe des Steinhofblattes zum Thema «Bewegung» ...

Esthi Bornhauser: ...Ich kann mich nicht mehr gut bewegen.

Darüber möchten wir mit dir reden. Du musst nicht antwor-

ten, wenn du auf eine Frage nicht eingehen willst. – Seit wann bist du auf den Rollstuhl angewiesen?

Seit etwa drei Jahren. Wegen meiner Krankheit fiel mir das Gehen immer schwerer.

Kannst du aus dem Rollstuhl aufstehen, wenn du dich irgendwo festhalten kannst?

Nein, das geht leider nicht mehr.

Und wenn du im Bett bist, kannst du dich bewegen und dich ohne Hilfe auf die Seite drehen?

Nein, auch das geht nicht. Ich brauche immer Hilfe. Meine Beine kann ich überhaupt nicht mehr bewegen.

Und deine Arme?

Esthi lacht und fuchtelte wie wild mit den Armen. Margrith, die neben ihr sitzt, zeigt Angst, lacht und rückt etwas weiter weg. Auf Nachfrage erzählt Esthi, sie könne noch die Nase putzen – «geht einigermaßen» - und mit einer elektrischen Zahnbürste die Zähne putzen.

Wie sind die Prognosen? Wird es dir mit der Zeit schlechter gehen?

Das bleibe dahingestellt. Ich kann es nicht im Voraus sagen.

Als du feststellen musstest, dass du nicht mehr gehen kannst, warst du wütend auf deine Krankheit?

Eigentlich nicht. Ich habe Gott sei Dank den Humor nicht verloren und konnte immer lachen.

Es ist ein grosses Geschenk, dass du deine Situation mit Humor und Gelassenheit ertragen kannst. Ein grosses Glück ...



Das Interview in fröhlicher Stimmung

Fällt es dir leicht zu akzeptieren, dass jemand für dich Dinge erledigen muss, die du nicht mehr selber tun kannst?

Ich würde natürlich lieber alles selber tun. Es sch... mich an, dass ich immer auf andere angewiesen bin.

Wenn du nachts im Bett liegst, kannst du dazwischen aufstehen?

Nein, das geht nicht. Eine Pflegerin müsste mir helfen. Ich kann meistens nicht die ganze Nacht durchschlafen.

Was machst du, wenn du wach liegst?

Ich löse Rätsel oder schalte mit der Fernbedienung den Fernseher ein.

Was schaust du dann?

Esthi lacht und lacht. Und hat Hemmungen zu antworten. Schliesslich:

Ich schaue etwas Romantisches, etwa Filme von Rosamunde Pilcher oder Inga Lindström.

Das ist doch keine Schande. Wir haben einen Freund, Rolf, der schaut auch mit Begeisterung Rosamunde Pilcher.

Für einen Mann eher ungewöhnlich!

Und schaust du Krimis?

Oh nein. Wir haben schon genug Krimis!

Zurück zum Rollstuhl: Kannst du ihn selber fahren?

Ja, aber nicht weit. Es ist für meine Arme zu anstrengend. Meistens brauche ich jemanden, der mich fährt.

Würdest du dich gerne nach draussen in die Natur begeben?

Es kommt auf das Wetter an. Wenn es nicht schneit oder regnet sehr gerne.

Wenn du mit dem öffentlichen Bus fahren willst, gibt's da Probleme?

Nein, die Chauffeure sind sehr hilfreich. Es klappt beim Ein- und Aussteigen immer sehr gut.

Wie weit erlebst du die Umgebung als rollstuhlgängig?

Es gibt überall Hindernisse, Absätze ... Immer wieder komme ich in Situationen, wo es nicht mehr weitergeht.

Esthi bittet Margrith, den Rollstuhl etwas nach hinten zu verstellen und erzählt, Margrith sei «eine so nette». Auch wenn wir nicht hier sind, fragen wir ... «Oh ja, sie ist immer eine so liebe.»

Oft sind Leute hilflos, wenn sie jemandem im Rollstuhl begegnen. Sie «helfen» bisweilen, ohne zu fragen, ob die Hilfe überhaupt nötig sei – und tun vielleicht gerade das, was stört statt hilft. Wie sollten sie sich verhalten?

Unkompliziert! Und wenn jemand etwas tun möchte, das ich nicht will: Ich kann mich wehren!

Wir erfahren, dass Esthi auch einen elektrischen Rollstuhl hat, den sie aber nicht mehr fahren kann, weil sie Mühe hat auf den Display zu schauen. Dann kommen wir auf die Nachteile des Rollstuhls zu sprechen, in dem Esthi vor uns sitzt. Sie meint:

Ich möchte den sehen, der ihn konstruiert hat! Der Rollstuhl ist schlecht gebaut. Der Transfer, das Ein- und Aussteigen ist recht mühsam, und dies vier Mal am Tag. Schwierig ist auch, ins Bad zu fahren. Man kommt kaum hinein, weil der Rollstuhl zu gross ist.

Margrith erzählt, man habe wegen der ungünstigen Konstruktion schon reklamiert, aber erfolglos. Mitt-

lerweile wisse sie recht gut, wie man mit ihm umgehen kann.

Hast du Wünsche ans Heim?

Es wäre schön, wenn die Pflegenden mehr Zeit hätten. Sie stehen oft unter Druck. Ich habe öfters Hemmungen, nach Hilfe zu läuten, weil ich weiss, wie viel sie zu tun haben. Es gibt einfach zu wenig Personal. Es ist nicht die Schuld des Heimes. Die Krankenkassen machen Druck...

Anke, die aus Deutschland stammt und erlebt hat, wie ihre Eltern in Pflegeheimen behandelt wurden:

Ich hoffe, dass es in der Schweiz nicht so schlimm wird wie in Deutschland. Trotz allem sind wir hier in einer noch besseren Situation.

Anke Maggauer-Kirsche/Walter Ludin

Globuskrawall 1968



Bilder die bewegten

Als **Globuskrawall** wird die Auseinandersetzung zwischen jugendlichen Demonstranten und der Polizei genannt, die am 29. Juni 1968 in Zürich stattfand. Diese Unruhen stehen in direktem Zusammenhang mit den europaweiten Jugendunruhen im Sommer 1968 und waren der Auftakt für die 68er-Bewegung in der Schweiz. Anlass für die Auseinandersetzungen war die Forderung nach der Einrichtung eines autonomen Jugendzentrums im als Provisorium errichteten Gebäude des Warenhauses Magazine zum Globus.

Hintergründe

Der Globuskrawall ist nur im Zusammenhang der weltweiten Jugendrevolten der 68er-Jahre zu verstehen. Er reiht sich in eine lange Kette von Studentenunruhen und weiteren politischen Bewegungen in ganz Europa ein, wie die Studentenunruhen in Deutschland, der Pariser Mai oder der Prager Frühling.

Den Jugendunruhen in Zürich gingen das Gastspiel

der Rolling Stones am 14. April 1967 und das Konzert von Jimi Hendrix am 31. Mai 1968 im Hallenstadion voraus, die beide in Krawallen mit der Stadtpolizei endeten. Die Auseinandersetzungen zwischen der Polizei und Jugendlichen in Oerlikon gelten als Auftakt zum Globuskrawall, weil die Polizei aus der Sicht der Jugendlichen sehr brutal vorgeht, was sogar von einem am folgenden Tag erscheinenden Artikel in der bürgerlichen Neuen Zürcher Zeitung (NZZ) bestätigt wurde. Das konsequent harte Durchgreifen der Polizei folgte der damaligen bürgerlichen Überzeugung, dass die «bewegten» Jugendlichen vom kommunistischen Ostblock gesteuert würden und man aus diesem Grund die Bewegung im Keim ersticken müsse.

Direkter Anlass für den Globuskrawall bot jedoch eine Demonstration in Zürich am 29. Juni 1968, die sich gegen den Entscheid des Zürcher Stadtrats richtete, das damals leer stehende provisorische Gebäude des Warenhauses «Globus» beim Zürcher Hauptbahnhof nicht für ein autonomes Jugendzent-

rum zur Verfügung zu stellen, sondern anderweitig zu vermieten. Mit der Demonstration sollte der Stadtrat auf die Anliegen der Jugendlichen aufmerksam gemacht werden. Auf dem Flugblatt, das einige Tage vor der Demonstration vom Organisationskomitee verteilt und versandt wurde, stand die Aufforderung, «Baumaterial, Holz, Latten, Stangen, Bretter, Nägel, Hämmer usw.» an die Demonstration vor dem Globus-Provisorium mitzunehmen. Das Flugblatt wurde in die ganze Schweiz an hunderte Personen versandt, die an einer Verlosung von Eintrittsen für das Jimi Hendrix-Konzert durch die Zeitung Blick teilgenommen hatten. Die Adressen gelangten durch die Zusammenarbeit des Konzertveranstalters Hans Ruedi Jaggi mit dem PdA-Mitglied Roland Gretler in die Hände des Organisationskomitees. Verfasst wurde der Aufruf zur Demonstration von Yves Bebié, Redaktor beim Tages-Anzeiger. Das Organisationskomitee verkündete anschliessend zwar, dass diese Aufforderung als Spass gemeint gewesen sei. Angesichts der vorausgehenden Vorkommnisse und der angespannten Lage rechnete die Polizei jedoch mit Gewaltausbrüchen und stellte sich schon vor Beginn der Demonstration um das «Globusprovisorium» am Bahnhofsquai auf.



Massen im Sitzstreik...

Das Polizeikommando beobachtete die Situation vor Ort vom Balkon des Gebäudes «Du Nord».

Verlauf

Da die sich ansammelnde Menschenmenge von rund 2000 Personen bald die Strasse vor dem Globusprovisorium füllte, forderte die Polizei vom Balkon des benachbarten Hauses «Du Nord» aus mit Megaphonen die Demonstranten dazu auf, die Strasse und die angrenzende Strassenbahnstrecke für den Verkehr zu räumen. Die Zürcher Strassenbahn wurde durch die Demonstration praktisch lahmgelegt, da es sich bei dem Platz bei der Bahnhofbrücke um ein Nadelöhr des Strassenbahnnetzes handelt, bei dem sich zahlreiche Linien kreuzen. Das Demonstrationskomitee sah eine Eskalation der Lage auf sich zukommen und forderte die Demonstranten dazu auf, sich zur Sechseläuten-Wiese beim Bellevue zu bewegen, um dort ein «symbolisches Altersheim für die Jugend» zu bauen.

Als ein Teil der Jugendlichen den Platz bereits geräumt hatte, aber der Platz weiterhin blockiert blieb, begann die Polizei, die Demonstranten mit Feuerwehrschläuchen abzuspritzen. Als die Menge darauf Flaschen und Steine von der Baustelle des Shop-Ville



...oder in Bewegung auf der Strasse...

auf die Polizisten warf, ging die Polizei mit Knüppeln gegen die Menge vor. Die Kämpfe zwischen Gruppen von Demonstranten und der Polizei fanden auf dem Bahnhofplatz, auf der Bahnhofbrücke und am Bellevue statt. Die Auseinandersetzungen in der Zürcher Innenstadt zogen sich bis in die Morgenstunden des 30. Juni hin. Die Polizei verhaftete zahlreiche Personen, die im Keller des Globus-Propositoriums eingesperrt wurden, während im Erdgeschoss die verletzten Polizisten behandelt wurden. Dabei entlud sich die angestaute Wut der Polizisten an den im Keller festgehaltenen Personen, die unter Ausschluss der Öffentlichkeit grob misshandelt wurden.

Am darauffolgenden Sonntagmorgen wies die Bilanz des Krawalls 19 verletzte Demonstranten, 15 verletzte Polizisten, 7 verletzte Feuerwehrleute sowie erhebliche Sachbeschädigungen auf. 169 Personen wurden festgenommen, wobei 55 davon weniger als 20 Jahre alt waren. Nach dem Haftaufenthalt berichteten mehrere Personen von Übergriffen in Form von Schlägen durch Polizisten während der Demonstration und kurz nach der Verhaftung. Bereits während der Krawalle wurde von übertrieben hartem Vorgehen der Polizei berichtet. Unter anderem gingen Polizisten mit Stockschlägen gegen Personen vor, welche selber keinerlei Gewalt gegen Polizisten angewendet hatten

Folgen

Die schweizerische Presse berichtete sehr kontrovers über den Globuskrawall und das Verhalten der Polizei. Während die bürgerliche Presse das harte Vorgehen der Polizei lobte und die Demonstranten als «Terroristen» bezeichnete, kritisierte die sozialdemokratische Presse sowie der «Blick» die Polizeigewalt. Die Vorfälle im Keller des Globus-Propositoriums wurden von einem Oberrichter untersucht. Von den 56 Demonstranten und 42 Polizisten, die im Zuge der Krawalle angezeigt wurden, kamen 30 Demonstranten und ein Polizist vor Gericht. Der Polizist und die meisten Demonstranten erhielten bedingte Strafen.

30 Polizisten wurden mit Verweisen und Bussen bestraft.

Zahlreiche Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben kritisierten das Vorgehen der Polizei scharf. 21 Personen aus Politik, Kultur und Wissenschaft, u.a. der bekannte Autor, unterschrieben das sog. «Zürcher Manifest», in dem die Zusammenhänge zwischen dem Globuskrawall, im Manifest als «Zürcher Nacht der Gewalt» betitelt, den Weltereignissen und dem Wunsch der Jugend nach Raum für eine persönliche und soziale Entwicklung dargestellt wurden. Die Schweizer Bevölkerung reagierte insgesamt gespalten auf die Krawalle. Während die bürgerlichen Parteien das gewalttätige Vorgehen der Jugendlichen durchgehend verurteilten und das harte Vorgehen der Polizei begrüßten, solidarisierten sich die linken Parteien mit den Jugendlichen und kritisierten die «Polizeigewalt». Gesamthaft gesehen kann der Globuskrawall als Kulturschock verstanden werden, der den Auftakt zu grösseren gesellschaftlichen und politischen Umwälzungen in Zürich und der ganzen Schweiz gab. Die 68er-Bewegung war nach dem Globuskrawall in allen Gesellschaftsschichten bekannt, in zahlreichen Städten der Schweiz kam es zu Protestaktionen und Demonstrationen. Während Intellektuelle, darunter Max Frisch, dem Staat Versagen vorwarfen, stellten sich bürgerliche Kreise auf die Seite der Polizei. Die Strömung der 68er-Bewegung hielt sich in Zürich etwa zwei Jahre. Sie erfasste auch die Zürcher und die Berner Studentenschaft und stützte sich auf die ausserparlamentarische Opposition in Deutschland und auf Philosophen wie Herbert Marcuse. Das Aufkommen des linken Terrorismus in Deutschland bedeutete auch in der Schweiz das Ende dieser Bewegung.

Auf die Forderung nach einem Jugendhaus ging die Stadt Zürich nach langjähriger Verhandlung ein. Am 30. Oktober 1970 wurde im «Lindenhofbunker», dort, wo heute das Parkhaus Urania steht, das erste selbst verwaltete Jugendhaus eröffnet. Der Luftschutzbunker wurde von jungen Leuten richtiggehend überrollt, täglich waren es bis zu 1000 Besu-



Das Globusprovisorium

cher. Unweigerlich stellten sich Konflikte mit der Polizei wegen Drogen und ausgerissenen Heimzöglingen. Gleichzeitig herrschte Aufbruchstimmung, im Bunker formierten sich die Revolutionäre Lehrlingsorganisation (RLZ), die Heimkampagne und die Rote Hilfe. Da die Bunkerjugend nicht auf ein Ultimatum der Stadtregierung einging, wurde das Jugendzentrum im Januar 1971 nach genau 68 Tagen wieder geschlossen. Die Diskussionen um ein Jugendhaus wurden in Zürich auch in den folgenden Jahrzehnten weiter geführt und gaben 1980 Anlass zu den Opernhauskrawallen.

Die öffentliche Diskussion über die Übergriffe der Polizei auf Demonstranten während der Haft führte dazu, dass die Polizei in späteren Demonstrationen die Arbeit auf verschiedene Beamte aufteilte. Die Polizisten an der Front der Demonstration sind seither nicht mehr die gleichen, die danach die Demonstranten verhaften und abführen, da die emotionale Belastung für die Beamten zu gross ist und ein höheres Risiko zu Vergeltungsaktionen gegen die Demonstranten besteht. Ausserdem wurde als Folge der Erfahrungen die Ausbildung und die Ausrüstung der Zürcher Polizei für den Ordnungsdienst verbessert, so dass z.B. die Zahl der verletzten Polizisten bei späteren Unruhen im Vergleich stark zurückging.

In den 1970er-Jahren begann sich ein Teil der Aktivistinnen politisch zu organisieren und den «langen

Marsch» durch die Institutionen anzustreben. Sie engagierten sich in den Gewerkschaften und in neuen Linksparteien, wie den Progressiven Organisationen (POCH) und der Revolutionär-Marxistischen Liga (RML), die im Zuge der Studentenunruhen entstanden waren. Andere versuchten in Wohngemeinschaften und genossenschaftlich verwalteten Kleinbetrieben ihre Gesellschafts- und Lebensideale umzusetzen.

Wikipedia

Wir rufen die Menschen in Erinnerung

die in den Monaten November 2017 bis Januar 2018 im Steinhof verstorben sind:





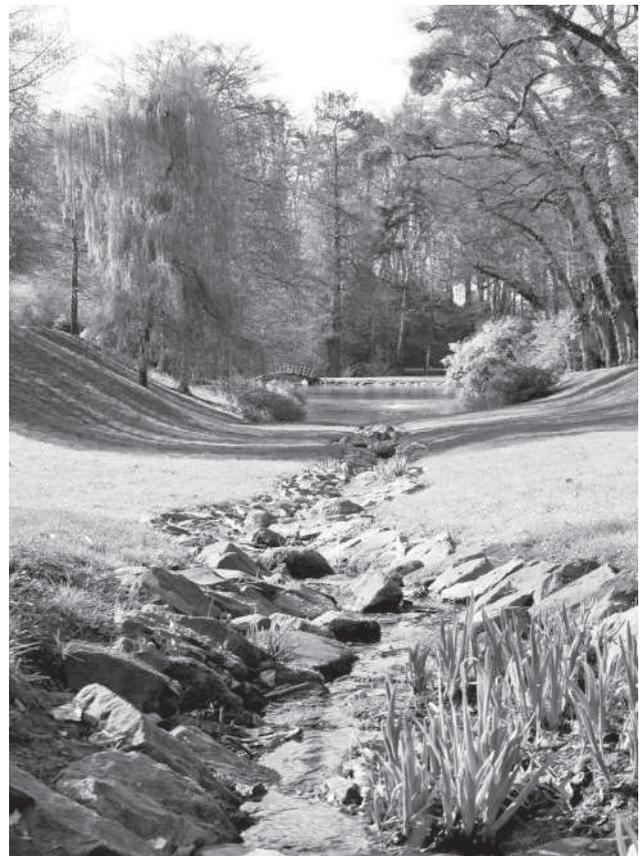
Das Schweigen

im Wald ist es still
seltsam
dass auch kein Vogel singt
es bewegt sich kein Blatt
selbst die Bäume schweigen

nur der Bach ist lebhaft
wie immer
ich höre ihm gerne zu
er ist mir vertraut
schon lange

ich sitze im Schatten am Ufer
und träume mit offenen Augen
einfach so
vor mich hin
und lege mich ab
wie einen Mantel

Anke Maggauer - Kirsche



Was dürfen wir noch essen?

Wo finde ich etwas zum Essen, da doch vieles – inkl. Wurst! – so ungesund ist. Wenn manches Krebs erzeugt? Oder auch nur dick macht? Es gibt auf diesem Gebiet unzählige «Wegweiser» – und alle paar Monate wieder neue! Unsere Autorin erzählt, wie sie das Problem für sich gelöst hat.

Kaum ist Weihnachten vorbei, sind die Zeitschriften voll von Diäten, von Vorschlägen, wie man fitter, schlanker wird. Traumfigur, Bikinifigur, attraktiv: Das sind nur einige der Schlagwörter.

Lust oder Frust?

Also vorher (an Weihnachten) Lust und jetzt Frust?



Die richtige Nahrung für Herz....

Irgendwie scheint mir unser ganzes Essverhalten heutzutage in diese Richtung zu gehen. Das Angebot an Nahrung ist gross. Wir können unter vielem auswählen. Man sehe sich nur mal die Regale mit Joghurt im Supermarkt an.

Auf der anderen Seite nehmen Fettleibigkeit und Folgeschäden von Fehlernährung zu. Auch die Gesundheitsfürsorge hat dies erkannt und im Spital eine Extraabteilung für Adipositas-(Fettleibigkeit)-Patienten geschaffen.

Richtiger Weg?

Gibt es überhaupt einen richtigen Weg zwischen der «Esslust» und dem Frust, das falsche oder das zu viele Essen? Eine umfassende Aussage dazu würde meh-

rere Bücher füllen.

Ich musste mich im Rahmen meiner Therapie im Spital eingehend mit meinem Essverhalten, ja mit meiner ganzen Lebenssituation auseinandersetzen. Es blieb mir nicht erspart, nach Gründen für mein negatives Essverhalten zu suchen.

Der Weg war nicht einfach. Oft kam ich an meine Grenzen. Ich erinnere mich noch sehr gut, dass ich einmal in der Migros stand und einen Freund anrief. Ich heulte, weil ich einfach nicht mehr wusste, was ich denn nun einkaufen sollte (oder besser: was nicht).

Der Freund gab mir den guten Rat, dass ich Geduld haben müsste; mit mir selbst und der ganzen neuen Situation. «Du kannst nicht erwarten, dass sich dein gewohntes Essverhalten von 60 Jahren plötzlich über Nacht ändert», meinte er.

Grundregeln

Tatsächlich hat es mehr als ein Jahr gedauert, bis ich mich einigermaßen umgestellt hatte. Und selbst jetzt muss ich mich immer wieder daran erinnern, was ich mir erarbeitet habe und mich sehr diszipliniert verhalten, was mir nicht immer leicht fällt ...

Ein paar Grundregeln, die ich gelernt habe – und die sicher den meisten von uns bereits bekannt sind:

Nach Möglichkeit keine Fertiggerichte kaufen: Sie enthalten meist zu viel Fett, Salz und Zucker. Fett und Zucker sind Geschmacksträger. Sie schmeicheln unserer Zunge. Diese ist dran gewöhnt. Fehlen die genannten Stoffe, reagiert sie mit «schmeckt nicht». Diese Erfahrung musste ich am Anfang selbst machen. Mir schmeckte tatsächlich nach meiner Ernährungsumstellung am Anfang fast nichts. Obwohl ich das Gericht wie gewohnt gewürzt hatte, fand ich es fad und geschmacklos.

Meine Therapeutin bestätigte mir, dass meine Zunge Zeit braucht, sich umzustellen. Nach etwa zwei Monaten trat eine deutliche Besserung ein. Das Essen begann mir wieder zu schmecken.

Fett und Zucker?

Fett sparsam verwenden: Ich war es gewohnt, das Öl direkt aus der Flasche in die Pfanne oder den Topf zu giessen. Über die Menge machte ich mir keine Gedanken. Jetzt messe ich das Öl mit dem Teelöffel ab. Ich verwende zum Braten nach Möglichkeit eine Grillpfanne. Zudem verwende ich nur hochwertiges Öl.

Das leidige Thema Zucker. Wer isst nicht gerne ein Stück Schokolade? Oder ein Dessert nach einem guten Essen? Warum auch nicht. Was aber viele nicht wissen, auch in vielen anderen Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen, sind Zucker und Zucker in veränderter Form (z.Bsp. Glucose) enthalten. Es empfiehlt sich also, immer die Inhaltsangaben zu lesen. Dabei steht die am meisten enthaltene Zutat an erster Stelle.

Unser Gaumen liebt Zucker. Wie schon erwähnt, Zucker ist ein wichtiger Geschmacksträger. Das nutzt natürlich auch die Lebensmittelindustrie. Wenn wir Zucker zu uns nehmen, setzt eine Art Befriedigung ein. Wir fühlen uns wohler. Und weil diese Befriedigung so schön ist, wollen wir es wieder und wieder erleben.

Nicht hungern

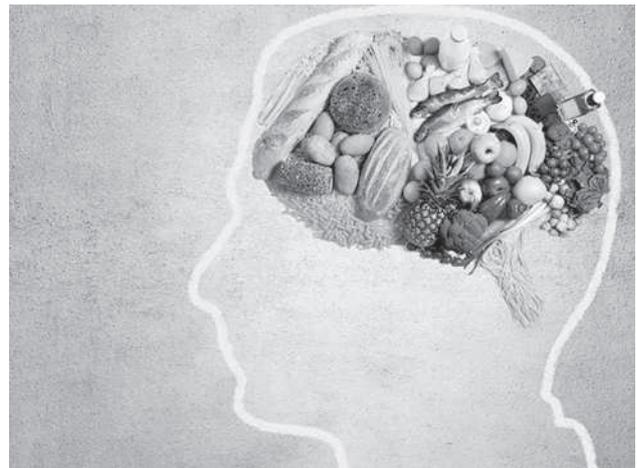
Abwechslung: Ich esse viel frisches Gemüse, Obst, Salat. Und ich Sorge für Abwechslung in meinem Speiseplan. Statt weisses Brot esse ich vorwiegend Vollkornbrot. Es darf zwischendurch aber auch mal ein weisses sein. Allerdings spüre ich beim Vollkornbrot ganz deutlich, wenn ich satt bin. Das merke ich beim weissen Brot nicht so.

Regelmässig essen: Nicht hungern! Wer hungert, denkt nur ans Essen und isst bei der nächsten Mahlzeit mehr. Es überfordert den Magen. Was tun, wenn einem der Gedanke nach Essen nicht aus dem Kopf geht? Wenn gleichwohl etwas essen, dann vielleicht eine Frucht oder einen Salat, jedoch nicht Snacks. Ich persönlich helfe mir da meist mit einer fettfreien Bouillon.

Sich informieren: Es gibt Lebensmittel, die uns gut tun. Darüber kann man sich informieren. Es gibt auf dem Markt genügend Bücher darüber. Wir finden

Studien über die Frage, welche Lebensmittel bei bestimmten Krankheiten eine positive Wirkung zeigen. Aber auch bei Gesunden kann man mit den richtigen Nahrungsmitteln eine Verbesserung der Lebensqualität erreichen.

Vorsichtig muss man bei Artikeln in Zeitschriften sein, die immer mal wieder dieses oder jenes als Allheilmittel anpreisen. Die empfohlenen Diäten geraten immer wieder in den Fokus. Sie haben fast alle den Nachteil, dass man zwar abnimmt, das Gewicht aber nicht halten kann, weil man nachher weiterlebt



...und Gehirn

wie vorher.

Ohne Ärger

Die Angaben auf der Packung lesen: Woher kommt das Produkt? Wie wurde es hergestellt? Ist es saisongerecht oder nicht? Welche Zusatzstoffe sind enthalten? Die Nahrungsmittel sollten generell so natürlich wie möglich sein.

Sich Zeit nehmen zum Essen: Bewusster essen, wenn irgend möglich in Gesellschaft. Und nicht mit Ärger im Bauch essen – dann lieber auf das Essen verzichten. Denn der Magen verkrampft sich bei Ärger und arbeitet nicht richtig.

Sich bewegen, bewegen, bewegen, bewegen, bewegen: Jeder Schritt zählt. Unseren Körper zu bewegen, heisst auch unseren Geist zu bewegen. Wir nehmen uns bes-

ser wahr und werden in jeder Hinsicht beweglicher.

Keine Models

Die Waage nicht zu einem Sklaventreiber werden lassen: Davon Abstand nehmen, eine Traumfigur zu erreichen. Denn das geht schief. Bleiben wir lieber realistisch: Die meisten von uns sind keine Models. Und das ist auch gut so. Sehe ich mir die Modeschauen im Fernsehen an, fällt mir auf, dass die Models austauschbar sind. Sie dienen als Kleiderständer.

Wenn ich wie sie aussähe, könnte ich alles tragen. Aber erstens habe ich nicht «alles». Zweitens entwickelte ich im Laufe meines Lebens meinen eigenen Stil. Er gehört zu mir. So will ich sein. Ich habe mich lieber etwas eckig und kantig.

Übergewicht

Aber zurück zum Essen. Übergewicht ist nicht nur ein ästhetisches Problem. Es hat leider auch einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit. Die Folgen sind bekannt: Neigung zu Bluthochdruck, Diabetes, Gelenkprobleme usw. Wir schaden uns also definitiv selbst, verursachen Kosten und schmälern letztlich unsere Lebensqualität.

Nun aber ist es ja nicht einfach, sein Verhalten zu ändern. Für mich war es viel bequemer, ohne bewusstes Nachzudenken einzukaufen und zu essen. Es ging schneller.

Jetzt brauche ich mehr Zeit zum Einkaufen und zum Kochen. Ich bewege mich mehr und bewusster und muss dies in meinen Tagesablauf einbauen. Ich bin nicht extrem und mache immer noch Fehler. Das gehört dazu. Ich mache mir deswegen keinen Kopf. Ich müsste mir erst Sorgen machen, wenn ich wieder ganz meinen alten Gewohnheiten verfielen. Wenn ich wirklich mal Lust auf eine Sahneseauce habe, die ich früher so gerne gegessen habe, dann esse ich sie auch mal. Das tut meiner Seele gut.

Mich wahrnehmen

Was tue ich mit mir selbst? Was tue ich mir an? Wie funktioniere ich, womit und warum? Ich bin noch mittendrin, um darauf eine Antwort zu finden ...

Eins habe ich aber inzwischen gelernt: mir besser zuzuhören, mich mehr wahrzunehmen, mich besser zu begreifen; auch zu wissen, warum ich etwas tue oder getan habe. Und warum ich mich, als ich übergewichtig war, dabei eigentlich ganz wohl gefühlt habe. Ich denke, dass wir insgesamt noch viel zu wenig über die Zusammenhänge zwischen unserer Ernährung, unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden wissen.

Ohne Sinn und Verstand?

Wenn ich mich so umschaue, wie manches von dem, was wir essen und konsumieren, produziert wird, erschrecke ich. Wahrscheinlich werden die späteren Generationen über unsere Essgewohnheiten die Hände über dem Kopf zusammenschlagen und sagen: Waren die denn damals ohne Sinn und Verstand? Ich denke auch an all die Menschen, die nicht so viel zu essen haben, wie wir. Dabei könnten wir sie ernähren. Das weiss man mittlerweile. Und hier wandern nicht gewünschte Lebensmittel tonnenweise in den Abfall.

Lust und Frust

Essen: Lust oder Frust? Wohl beides. Vielleicht wäre ein bisschen mehr Lust am Essen der bessere Weg. Das hiesse nämlich, dass wir das Essen mehr schätzen und es nicht als so selbstverständlich anschauten. Was wir schätzen, beachten wir auch mehr. Ich setze mich heute bewusster an den Tisch, nicht nur, weil ich nicht zunehmen will, sondern weil ich im Laufe der letzten Jahre eine Menge über unsere Nahrung und die direkten Zusammenhänge mit meinem eigenen Leben gelernt habe.

Anke Maggauer-Kirsche

Bewegung im Garten



Die Frühlingsbepflanzung steht bereit für den Garten

Es gibt keine schönere Jahreszeit, um die Bewegung der Natur mit allen Sinnen zu erleben, als es jetzt im Frühling der Fall ist.

Schon am frühen Morgen werden wir durch das Gezitscher der Vögel, die vom Süden zurückkehren, auf die warme Jahreszeit eingestimmt.

Die Kraft der Sonne verwöhnt uns mit ihrer wohlthuenden Energie, und die längeren Tage wecken in uns eine neue Lebensenergie.

Das eindrucklichste Schauspiel, aus meiner Sicht, entwickelt aber die Pflanzenwelt.

Aus der kalten Erde spriessen mit jeder Sonnenstunde mehr Pflanzen mit ihren zuerst zarten Sprossen und Blättern und dann die bunten Blüten. Die Wiesen wechseln ihre Farben vom braungrün in ein frisches saftiges Grün mit den bunten Blumen.

Auch die Bäume und Sträucher verwandeln sich in ein Blüten- und Blättergebilde, die die Landschaft und Gärten wieder in gemütliche Räume und Nischen verwandeln.

Mit dieser Ausgabe im Steinhofblatt möchte ich meine Bewunderung und Faszination, aber auch Respekt, gegenüber den Pflanzen ausdrücken und zum Nachdenken anregen.

Haben sie sich auch schon Gedanken gemacht, was

die Pflanzen für uns Menschen bedeuten? Nämlich, dass wir ohne Pflanzen gar nicht lebensfähig wären. Ja, die Pflanzen sind, biologisch betrachtet, unsere Ureltern, denn, anders als Tier und Mensch, sind sie die einzigen Wesen, die in der Lage sind, Sonnenlicht in Leben zu verwandeln, das sie grosszügig verschenken.

Sie sind es, die vorwiegend die Grundlage für die Ernährung und damit die Existenz für Mensch und Tier schaffen.

In der heutigen Zeit gelten Pflanzen als weniger entwickelt als Tiere. Wenn wir jedoch die Tatsache anschauen, dass der Anteil der Gattung Mensch und alle Tiere gerade mal 0,3 Prozent der Masse aller Lebewesen auf der Erde ausmachen (die Pflanzen mit 99,7 Prozent) zeigt uns, dass die Pflanzen die Krönung der Schöpfung sind.

Doch was bedeutet das alles für unsere Beziehung zu den Pflanzen, die wir oft als Biomasse betrachten?

Bedenken wir auch, dass die Pflanzen nicht nur Nahrung für Menschen und Tiere liefern, sondern auch den lebenswichtigen Sauerstoff für unsere Atmung in unserer Atmosphäre ausgleichen.

Ich erfahre jeden Tag wieder neu, dass mich jede Pflanze mit ihrer Schönheit und Einzigartigkeit faszinieren kann, wenn ich mir Zeit nehme, mit Ihnen in Beziehung zu treten, zu lauschen, zu schauen, zu riechen, und zu träumen. Denn dazu fordern die Pflanzen geradezu auf.

Mit unglaublicher Geduld scheinen sie sich zur Verfügung zu stellen, für alles, was wir mit ihnen tun, als ob sie geduldig warten, bis wir Menschen sie endlich in ihrer Ganzheit erkennen.

Martin Blum, Gärtner im Steinhof



Der Wein bewegt sich

Der Arzt weiss es, und wir alle sollten es auch wissen: Ohne Bewegung unseres Körpers stehen Nährstoffzufuhr und der Abtransport von Giften und Schlacken im Körper still. Wir sollten uns demnach nach Möglichkeit bewegen.

Auch der Wein braucht Bewegung, und auch beim Wein wird vom Körper gesprochen. Spricht man beispielsweise von einem „vollen Körper“, ist damit ein kraftvoller Wein gemeint.

Doch zu Beginn ihres Wachstums ruht die Traube am Rebstock, wenn sie nicht von ihren möglichen Feinden, dem Hagel, dem Frost, den Vögeln, den Wespen oder gar den Mardern, gestört wird.

Kurz nach der Ernte ist es aber mit der Ruhe vorbei. Nach der „Lese“ werden die Traubenbeeren zerdrückt. Dadurch entsteht ein dickflüssiges Gemisch aus Fruchtfleisch, Traubenkernen, Schalen und Saft - die „Maische“. Diese wird einige Stunden sich selbst überlassen, um unter anderem Aromastufen, Geschmacksstoffe, Phenole

(beeinflussen Farbe, Geruch, Geschmack) und weitere lösliche Substanzen aus den Beeren in den Saft extrahieren zu können. Bei diesem Vorgang muss der sich an der Oberfläche bildende „Tresterhut“ von Zeit zu Zeit nach unten gedrückt werden, damit der gärende Wein genügend Kontakt mit der Beerenhaut bekommt. Dies ist vor allem beim Rotwein ein bedeutender Bewegungsvorgang. Die Beerenhaut gibt dem Wein die Farbe. Der Kellermeister weiss aufgrund der gewählten Maisch-Methode und der Weinart (Rot- oder Weisswein), wann die Maische abgezogen werden muss.

Beim Ausbau des Weines, sei es im Tank oder im Fass, gerät der Wein ein weiteres Mal in Bewegung. Das kann beim Abstich (Umpumpen in andere Tanks oder Fässer), beim Filtrieren (Trübstoffe ausscheiden) oder beim Auffüllen des verdunsteten Weines der Fall sein.

Wieder wird der Wein in Bewegung gebracht, nämlich am Tisch, beim sogenannten Dekantieren oder Karaffieren. Dieses Vorgehen ist aber nur beim älteren Wein sinnvoll, weil er vor dem Trinkgenuss be-

lüftet werden soll.

Und wieder wird der Wein, vor allem der Rotwein, vom Weinkenner im Glas durch ein leichtes Schwenken bewegt, um Luft an den Wein zu lassen und den Geschmack zu verstärken. Dieses Ritual soll tatsächlich wirken. Nicht genug damit, auch im Mund wird der Traubensaft nochmals etwas „hin- und hergeschüttelt“, beziehungsweise geschlürft. Dadurch kann der Weinkenner vor allem der Süsse-Säure-Eindruck bewerten. Mein Ratschlag: Bitte nicht überreiben!

Schön wäre es, wenn wir uns nach dem Weingenuss selber wieder etwas in Bewegung setzen würden.

Walter Wettach

Ehrenmitglied des Zentralschweizer Weinbauvereins



Das Ergebnis eines „bewegten“ Wein-Lebens



Pogatscha-Brötchen

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

500	gr	Weissmehl
1/2	Stk.	Backhefe
1	PK	Natron
150	gr	Joghurt natur
2,5	dl	Mineralwasser mit Kohlensäure
1		Ei
1	TL	Salz

Vorbereitung:

Mehl, Hefe, Natron und Salz trocken mischen, bis sich die Hefe gut verteilt hat.

Zubereitung:

- Zur Mehlmischung die restlichen Zutaten bis auf das Wasser beimischen .
- Das Wasser langsam dazugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht,
- Gut verkneten und in 8 kleine Kugeln formen. (Tennisballgrosse)
- Auf ein Backblech verteilen, mit der Hand etwas eindrücken und 2-3 Mal einschneiden.
- Bei 200 Grad im Ofen backen.

Beliebig können die Brötchen mit Kernen bestreut werden.

Warm serviert schmecken sie am Besten.

Passt zu Salaten und Eintopfgerichten.

Fikrete Nuhiji, Köchin



Pogatscha-Brötchen

Öffnungszeiten der Gastwirtschaft

Täglich von 09.00—17.30 Uhr



Unser Wunsch



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

Viele unsere Bewohnerinnen und Bewohner benötigen im Zuge des Aufenthalts Zusatzleistungen der Wohngemeinde oder Sozialhilfe. Damit bleiben den Betroffenen gut CHF 300.— pro Monat zum Leben. Davon müssen z.B. auch die Anschaffung von Kleidern, Pedicure, Massage, Toilettenartikel und Coiffeur gedeckt werden.

Ihre Spende kann Freude bereiten:

Der Steinhof arbeitet mit dem Besuchsdienst Innerschweiz zusammen. Dies ermöglicht Menschen, die zusätzliche Betreuung benötigen oder eine Begleitung für Einkäufe, die notwendige Unterstützung. Die Kosten dafür, müssen ebenfalls aus dem Grundbedarf bestritten werden. Auch hierbei können wir aus dem Bewohnerfonds bei Bedarf eine Unterstützung bieten.

In den letzten Jahren konnte der Steinhof im Durchschnitt 20'000 Franken **dank Ihrer Spenden** für diese Zwecke zur Verfügung stellen.

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.

Spendenkonto-Übersicht

Spenden-Einlage

Saldo per	01.11.2017	CHF	31'357.76
Spenden vom	01.11.2017 - 31.01.2018	<u>CHF</u>	<u>8'470.50</u>
Total		CHF	39'828.26
Spenden-Ausgaben			
Unterstützung von			
Bewohnern vom	01.11.2017 - 31.01.2018	./.	CHF 1'034.50
Neuer Saldo per	01.02.2018	CHF	38'793.76

Unser Postcheck-Konto PC 60-3234-3 / IBAN CH650900000600032343 mit dem Vermerk „Bewohner-Fonds“



Jede Woche im Jahreslauf

um 09.30h Gottesdienst in der Steinhof-Kapelle

Sonntag, Dienstag, Mittwoch,
und Freitag

März

So **Palmsonntag**
25. März mit Chor „Cappella Antiqua“
09.30h

So **Steinhof-Musikplausch**
25. März „Plauschmusik Lozärn“
ab 14.15h

April

So **Ostersonntag-Gottesdienst**
01. April mit musikalischer Begleitung,
09.30h „Eliana Lukkainen“, Klarinette

16. - **Spargelwoche im Steinhof**
20. April jeweils von 11.00h - 13.00h

So **Steinhof-Musikplausch**
29. April „Trio Alois Niederberger“
ab 14.15h

Mai

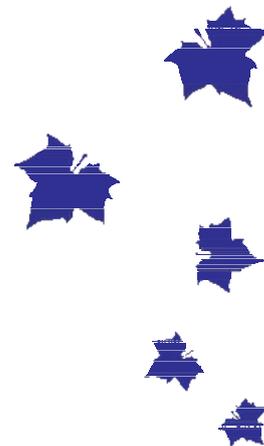
So **Muttertag-Gottesdienst**
13. Mai mit musikalischer Begleitung
09.30h

So **Steinhof-Musikplausch**
27. Mai „Keep Swingin‘Five“
ab 14.15h

Juni

20. Juni - **Grillplausch**
16. August jeweils von 11.00h - 13.00h

So **Steinhofsonntag**
24. Juni **120 Jahre Barmherzige Brüder
in Luzern**
Festgottesdienst 10.00h
Unterhaltungsmusik 11.00h - 17.00h
Speis und Trank 11.30h - 16.00h
Diverse Überraschungen
Geführte Heimrundgänge



Impressum

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

Redaktion: Andrea Denzlein, Leitung
Edith Birbaumer
Anke Maggauer-Kirsche
Sonja Schärli, Bildredaktion, Bearbei-
tung und Layout/Gestaltung
Liselotte Lauener, Lektorin
Gastautoren: Martin Blum, Walter
Wettach, Theres Luder, Fikrete Nuhiji,
Gjylfidan Bylykbashi, Walter Ludin

Auflage: 1'550

Druck: Brunner Medien AG, Kriens

Bildlegenden:
Titelblatt: copyright punktdesign
churchphoto.de

Aufwachen

Es müssen Steine des Anstosses
an unserem Lebensweg liegen,
damit wir aus dem Schritt der Gewohnheit
gerüttelt werden.

Katharina von Siena
(Quelle Besinnungsweg Blatten-Kühmatt)



STEINHOF Pflegeheim

Eine Institution der
Barmherzigen Brüder von Maria-Hilf

Steinhofstrasse 10
6005 Luzern

Tel. 041 319 60 00
Fax 041 319 61 00

www.steinhof-pflegeheim.ch
info@steinhof-pflegeheim.ch