

RundBlick^o

Magazin der *Stiftung Amalie Widmer, Horgen*

5

Das Widmerheim
und seine Geschichte

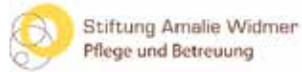
18

Alltagsgestaltung
zu Coronazeiten



Gehöft Tannenbach der Familie Widmer 1726 - 1971

Überblick



Standort Widmerheim

Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen
T 043 336 44 44
info@sawh.ch

Standort Tödiheim

Tödistrasse 20
8810 Horgen
T 044 718 11 00
toedi@sawh.ch

Standort PWG Strickler

Einsiedlerstrasse 149
8810 Horgen
T 044 725 00 03
PWG-Strickler@sawh.ch

www.sawh.ch

Pflege und Betreuung

- Geriatrie & Langzeitpflege
- Überbrückungspflege
- Ferienaufenthalte
- Alterswohnungen mit Spitexangebot
- Pflegewohngruppe
- Physiotherapie
- Apotheke
- Fusspflege

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stiftung Amalie Widmer
Amalie Widmerstrasse 11
8810 Horgen

Redaktion:

Marianne Bruno (mbr)
Rahel Kupferschmid (rku)
Renate Wickihalder (rwi)

Fotos:

Cornelia Schneider
Renate Wickihalder
iStockphoto

Layout:

element 79

Druck:

Stutz Medien AG Wädenswil

Auflage:

600

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:

12.03.2021

Hinweis:

Artikel, die namentlich gezeichnet sind, stellen nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich das Recht auf Kürzung vor.

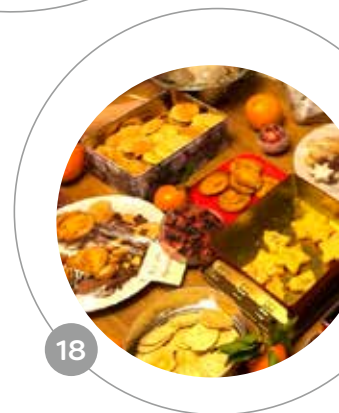
Inhalt

- 4 EinBlick**
 - 4 Begrüssung der Geschäftsleitung**
 - 5 Das Widmerheim**
und seine Geschichte
 - 8 Bauprojekte -**
kein neuer Meilenstein, aber...

- 10 RückBlick**
 - 10 Weihnachten**
Impressionen der Festtage

- 12 AugenBlick**
 - 12 Im Gespräch mit Dasa Hedmegová**
Fachfrau Aktivierung und Alltagsgestaltung
 - 14 Lektüre - Literatur - Lyrik**
Willy's letztes bisschen Leben
Kapitel 17
 - 18 Alltagsgestaltung zu Coronazeiten**
was ist noch möglich?
 - 20 Heisse Tipps gegen kalte Füsse**
wie schützen Sie sich vor der Kälte
 - 22 Weihnachtsgeschichte**
von Gerardus Van Dinter,
Bewohner 3. Stock Widmerheim

- 23 AusBlick**
 - 23 Gratulationen**



Begrüssung der Geschäftsleitung



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Nun durften wir ein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Jahr 2020 verabschieden und begrüssen das neue Jahr 2021.

Seit Ende Oktober wurden verschiedene Abteilungen im Widmerheim unterschiedlich stark von der 2. Corona-Welle getroffen. Das Tödiheim, wie auch die Pflegewohngruppe Strickler blieben von dieser Welle verschont, doch die physische und psychische Belastung der Bewohnenden und Mitarbeitenden war und ist an allen Standorten sehr hoch. Das Zusammenspiel der Mitarbeitenden mit dem sehr gut funktionierenden Pandemie-Konzept führte zu einer kontinuierlichen Auflösung der einzelnen Isolationen auf den jeweiligen Abteilungen. Eine täglich tagende Taskforce analysierte die Situation kontinuierlich und navigierte die Stiftung durch diese fordernde Zeit.

Die Welt ändert sich nicht grundlegend im Jahr 2021, doch geben neben dem reibungslos eingespielten Team der Mitarbeitenden von der Stiftung Amalie Widmer auch die COVID-19 Impfungen, welche im Januar 2021 an die Bewohnenden und Mitarbeitenden verabreicht werden können, Anlass zur Hoffnung für einen ruhigeren Start in das neue Jahr.

Im Jahr 2021 können wir uns sehr gezielt neben dem operativen Geschäft auf die beiden Umbauten vom Widmerheim und Tödiheim fokussieren. Der weise Entscheid von unserem Stiftungsrat für die fixe Verschiebung vom Start Umbau Widmerheim in das 1. Quartal 2022 vereinfacht die Planung enorm. Bei dem Umbau Tödiheim erwarten wir den Bauentscheid im 1. Quartal 2021, wobei wir mit einem frühestmöglichen Umzug gegen Ende 2021 rechnen können.

Ich freue mich auf ein spannendes Jahr mit vielen neuen Herausforderungen und bin überzeugt, dass wir dies auf dem soliden Fundament der Stiftung Amalie Widmer, welches die Mitarbeitenden bilden, meistern werden.

Herzliche Grüsse

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Mathias Knecht', written over a light blue scribble.

Mathias Knecht
Geschäftsleiter



Das Widmerheim und seine Geschichte

Mit dem baldigen Neubau der Stiftung Amalie Widmer, schlagen wir ein neues Kapitel in einer Geschichte auf, deren Anfang im Jahr 1955 geschrieben wurde.

Nachdem in Horgen bereits einige Jahrzehnte zuvor der Grundstein für ein Bürgerheim gelegt worden war und nun auch der Um- und Erweiterungsbau des damaligen Krankenhauses Horgen abgeschlossen wurde, gab es in der Gemeinde weder einen Mangel an Unterstützung für existenzlose Bürger, noch eine Knappheit an Pflegebetten.

Doch die Gemeinde sah sich schon bald vor einer Herausforderung, die ihren Fokus auf einen anderen Bevölkerungsanteil ihrer Bürger verlagerte. Einem Bevölkerungsanteil, der mehr und mehr ins Hintertreffen geriet.

Das seit Jahren ansteigende Lebensalter und die immer besser werdende medizinische Versorgung gingen Hand in Hand und bewirkten, dass es in den Gemeinden Horgen, Hirzel und Oberrieden zunehmend betagte Menschen gab, die auf eine umfassende Langzeitpflege angewiesen waren. Das Krankenhaus Horgen war für diese Fälle weder ausgelegt noch ausgerüstet und obwohl auch das Bürgerheim schon bald ältere, pflegebedürftige Menschen aufnahm, die nicht mehr im Krankenhaus versorgt werden konnten,

spitzte sich die Lage weiter zu.

Die Gemeinde Horgen sah sich in einer Notlage, die nach einer baldigen Lösung verlangte. Einer Lösung, die über den Aus- und Erweiterungsbau bestehender Angebote hinausgehen musste.

So wurde schliesslich zeitgleich mit dem Wandel des damaligen Bürgerheimes Hühnerbühl in ein Altersheim – heute bekannt als Tödiheim – auch der Gedanke ins Leben gerufen, ein weiteres Projekt auf die Beine zu stellen. Ein Pflegeheim sollte entstehen, das fortan sowohl das Krankenhaus, als auch das zukünftige Tödiheim entlasten sollte.

Gründung der Stiftung Pflegeheim Horgen am 22. Juni 1961

Die ersten Schritte für ein solches Heim unternahm der Industrieverein Horgen am 22. Juni 1961 mit der Gründung der Stiftung Pflegeheim Horgen, deren Mitglieder ein ansehnliches Gründungskapital in den Neubau investierten. Diese Gelder und die zusätzlichen Spenden privater Unterstützer, erlaubten es der Stiftung, die vorbereitenden Planungen mit eigenen



Mitteln zu bestreiten. Der raschen Verwirklichung des Vorhabens stellten sich jedoch viele Hindernisse entgegen. Darunter auch die Herausforderung, geeignetes Bauland zu finden. Private Grundstücke waren nicht erhältlich und Gemeindeland gab es nur im Arn oder im Horgenberg.

Doch weder das eine noch das andere kamen in Frage, da es sich dabei um Land handelte, das nicht eingezont war. Im Jahr 1964 gab es dann schliesslich einen Lichtblick, als die Allmendkorporation dem Projekt einen Bauplatz von rund 15.000m² in der Ecke Bergwerk-/Zugerstrasse zur Verfügung stellte. Die Umsetzung konkreter Pläne konnte allerdings nicht in Angriff genommen werden, da das Land nur im Bau-recht zu erhalten war und es Schwierigkeiten dabei gab, eine Staatsbeitragszusicherung für den geplanten Bau zu erhalten.

Schenkung von 11'237m² Bauland durch Fräulein Amalie Widmer

Im Mai 1965 geschah dann schliesslich etwas, das man mit Fug und Recht als einen Akt grosser Güte und tiefer Mitmenschlichkeit bezeichnen kann.

Fräulein Amalie Widmer, eine Bürgerin Horgens, entschloss sich dem zukünftigen Pflegeheim einen Bauplatz im Tannenbach zu schenken.

Der Vollzug der Schenkung von 6333m² Land verzögerte sich zunächst noch aufgrund einer hängigen

Erbeilegung, die sich bis zum 11. Januar 1968 hinzog. Die auf einen Wert von 803.000 Franken geschätzte Parzelle hätte indessen für die Schaffung von 84 neuen Pflegebetten gereicht. Doch dann starb am 20. Mai 1968 überraschend der letzte Bruder von Fräulein Widmer, womit diese auch das Restland von 4904m² erbe. Fräulein Widmer zögerte nicht, auch dieses Land an die Stiftung weiter zu verschenken.

Kapazität von 100 neuen Pflegebetten

Dank dieser grossherzigen Spende verfügte die Stiftung letztlich über 11'237m² Land, das nicht nur einen damaligen Wert von 1.443.600 Franken besass, sondern auch Platz für 100 Pflegebetten schaffen würde.

Die Verzögerung brachte damit einen unterwarteten Segen mit sich, der sich überdies auch in anderen Bereichen bemerkbar machte.

In der Zwischenzeit waren nämlich die kantonalen Subventionsvorschriften für Pflegeheime grundlegend geändert worden. Hätte der Kanton zuvor noch 25-30% der Baukosten getragen, so liess die neue Subventionsverordnung vom 24. Februar 1968 zu, dass der Beitrag wesentlich höher ausfiel.

In der Verordnung hiess es, laut den damaligen Berichten, dass nun «Krankenheime, wie die Pflegeheime seither genannt werden, im gleichen Mass subventioniert werden, wie Krankenhäuser, so dass an die Bau- und Betriebskosten gegenwärtig ein Staatsbeitrag



von 75% erhältlich sein wird.»

Mit der Schenkung und Erhöhung der Subventionen wurden daher ausserordentlich günstige Voraussetzungen für den Bau des Pflegeheimes geschaffen.

Am 7. März 1969 wurde das Raumprojekt von der kantonalen Gesundheitsdirektion genehmigt und nachdem Horgen dem Antrag zu einem Gemeindebeitrag an der Urne mit einem überwältigenden Ja zugestimmt hatte, wurde am 8. Juni 1973 auch der letzte Beschluss zum Baubeginn rechtskräftig.

Am Nachmittag des 4. Juli 1973 war der erste Spatenstich.

Beinahe 15 Jahre nach der Gründung der Stiftung Pflegeheim Horgen, konnte das fertiggestellte Pflegeheim eingeweiht werden. Es bekam den Namen «Stiftung Amalie Widmer», den es heute noch trägt, und am Eingang wurde eine Tafel angebracht, die an die Donatorin erinnert.

In den Berichten heisst es, dass Fräulein Widmer mit der Schenkung «die Erinnerung an das mit ihr nun ausgestorbene Geschlecht Widmer wachhalten wollte, das den Boden im Tannenbach während Jahrhunderten in harter Arbeit bebaut und der Gemeinde viele tüchtige Bürger geschenkt hat.»

Ein halbes Jahrhundert später wird die Stiftung Amalie Widmer nun dem Erdboden gleich gemacht... einem Boden, der einst dem Hof Tannenbach ange-

hörte und auf dem das Fundament für ein Heim gelegt wurde, das im wahrsten Sinne des Wortes auf Menschlichkeit gründet.

Nicht nur ein Heim, sondern ein Zuhause!

Das Vermächtnis des Geschlechts Widmer wird nicht in Vergessenheit geraten. Das neue Pflegeheim wird im Geiste auf dasselbe Fundament gebaut werden, das auch schon das alte Gebäude durch freudvolle, bedeutsame und auch schwierige Zeiten trug. Ein Gebäude das nicht nur ein Heim war und sein wird, sondern ein Zuhause.

Bereits der damalige leitende Arzt, Dr. med. Walter Suter, der 1976 den Einzug der ersten Bewohner miterlebte, spürte diesen Geist und sagte: «Das Widmerheim soll helfen, die Jahre mit Leben zu erfüllen, und nicht nur, dem Leben Jahre anzuhängen.»

Und in diesem Sinne ist ein Blick zurück für uns auch ein Blick nach vorne. Ein Blick in eine Zukunft in der wir uns nicht von Verzögerungen und Hindernissen aufhalten lassen werden und die uns möglicherweise sogar den einen oder anderen überraschenden Segen bringt.

Auf jeden Fall aber eine Zukunft, auf die wir eines Tages ebenfalls gerne zurückblicken werden.

rku



Bauprojekte - kein neuer Meilenstein, aber...

In unserer letzten Ausgabe 16 des RundBlicks Herbst 2020 haben wir Sie über den Neubau Widmerheim informiert. Wir konnten Ihnen einen Einblick in das auserkorene Projekt der Firma ATP architekten ingenieure Zürich AG in Form von Bildern gewähren und mit der Buttenau in Adliswil einen Umzugsort bekannt geben.

Sieither sind bereits wieder 3 Monate vergangen. Die (Fort-)Schritte sind klein und der nächste Meilenstein ist noch nicht erreicht. Trotzdem möchten wir Sie über den neusten Stand der Dinge so gut wie möglich informieren.

Verschiebung Baustart Neubau Widmerheim

Das detaillierte Baugesuch vom Neubau Widmerheim wurde am 4.11.2020 an die Baubehörde eingereicht. Ein wichtiger Fakt ist die Verschiebung des Baustarts.

Dieser wird nicht wie geplant im nächsten Jahr 2021 sein, sondern definitiv frühestens im 1. Quartal 2022. Informationen und einen Bericht dazu konnten Sie bereits der Presse (Zürichsee-Zeitung vom 26.11.2020) entnehmen.

Ausschlaggebend für die Verschiebung ist zum einen sicher die Corona-Krise, denn die Pandemie fordert uns alle stark und vor allem die Personaleinsatzplanung ist eine zeitaufwendige Angelegenheit und an oberster Stelle stehen für uns die Bewohnenden, denen wir diese schwierige Zeit so angenehm wie möglich gestalten wollen. Zum anderen hängt die Verschiebung



auch mit der Planung des Projektes zusammen. Bis zur Erteilung des Baugesuchs und der Einreichung allfälliger Einsprachen, mit welchen sicher zu rechnen ist, sind Verzögerungen zu erwarten. Eine Planung mit einem fixen, realisierbaren Datum ist für uns alle einfacher und entlastet uns enorm. Auch unsere Bewohnerinnen und Bewohner haben diesen Entscheid durchwegs positiv aufgenommen.

Der erste Schritt in Sachen Neubau Widmerheim ist dennoch erfolgt. Wie Ihnen bestimmt aufgefallen ist, wurde das Gelände auf unserem Areal ausgesteckt.

Projekt Neu-Tödi

Mit dem Projekt Neu-Tödi, bei welchem die Planung massgebend durch die Baugenossenschaft Zurlinden gelegt wird, befinden wir uns zeitlich im Fahrplan. Die Basis für dieses Grossprojekt und somit auch für

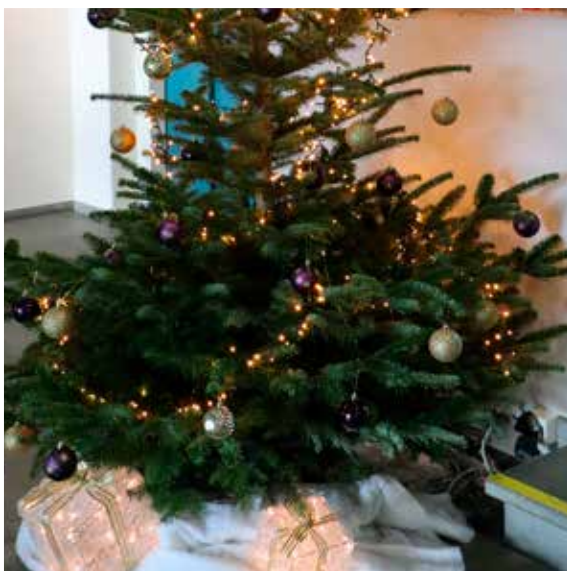
den integrierten Neubau des Alterszentrums wurde bereits im Juni 2018 durch die Horgner Stimmbürger gelegt. Das Areal ist in zwei Bereiche aufgeteilt, wobei auf der grösseren, bergseitig der Tödistrasse liegenden Parzelle das Alterszentrum entstehen wird. Diese Baubewilligung ist nach wie vor ausstehend und wird im März 2021 erwartet. Klar ist aber auch für die Bewohnenden des Tödiheims, dass ein Umzug nach Adliswil ansteht. Aktuell dürfen wir mit dem frühestmöglichen Umzugstermin im Herbst 2021 rechnen und somit bleibt eine Bezugsbereitschaft für das neue Alterszentrum im Jahr 2024 weiterhin realistisch.

Uns stehen grosse Herausforderungen bevor, auf die wir uns freuen und die wir im Jahr 2021 mit neuem Elan in Angriff nehmen werden. Wir werden Sie auch in unseren nächsten Ausgaben des RundBlicks auf dem neusten Stand halten. *mbr*

Weihnachten

*kulinarische Impressionen der Festtage
in der Stiftung Amalie Widmer*

Weihnachten ohne Angehörige, Bekannte und Freunde? Für viele von uns verliefen die Festtage auf eine ungewöhnliche Art und Weise und fanden nur im engsten Familienkreis statt. Keinen betrafen diese Einschränkungen jedoch stärker, als unsere Bewohnerinnen und Bewohner, da wir die traditionellen Weihnachtsfeiern in der Stiftung Amalie Widmer schweren Herzens absagen mussten. Um unseren Bewohnenden über die Festtage hinweg trotzdem eine Freude zu bereiten, haben wir sie zu Weihnachten zumindest auf kulinarische Weise verwöhnt, was grossen Anklang fand. Nachfolgend haben wir ein paar Impressionen für Sie eingefangen. Ein herzliches Dankeschön an unseren Küchenchef Thomas Löffler und sein gesamtes Team! *rku*





Im Gespräch mit Dasa Hedmegová

Fachfrau Aktivierung und Alltagsgestaltung, Tödiheim



Wir treffen uns heute mit Maske im Sitzungszimmer und nicht wie üblich in der Cafeteria zum Kaffee. Es ist eine spezielle Zeit. Deshalb meine erste Frage: wie geht es Dir?

Danke, mir geht es eigentlich ganz gut. Wir müssen alle vorsichtig sein und uns schützen, vor allem unsere Bewohnerinnen und Bewohner.

Wie hat sich deine tägliche Arbeit verändert?

Die Aktivierung findet statt. Das Angebot müssen wir ein wenig anpassen. Zum Beispiel singen wir in dieser Jahreszeit sehr viel, das ist momentan gar nicht möglich. Auch meine Musiktherapie und den Sitztanz, beides sehr gern besuchte Aktivitäten, finden leider nicht statt. Einige Angebote können wir wie gewohnt durchführen, zum Beispiel Gedächtnistraining. Andere müssen angepasst werden, heute Nachmittag zum Beispiel biete ich Manicure an, das lieben vor allem die Bewohnerinnen. Dann spielen wir noch

Boccia.

Wie gehen die Bewohnenden damit um?

Wir beschäftigen uns intensiver mit ihnen, natürlich auch aus dem Grund, dass sie nicht so viel nachdenken und abgelenkt sind. Wir haben sehr viel Weihnachtsdekoration gemacht, das waren sehr schöne Momente. Ich bin immer wieder überrascht wie schön und gut unsere Bewohnenden diese Bastelarbeiten machen. Es ist für mich eine grosse Freude zu sehen oder von jemandem zu hören wie gerne sie diese Dinge tun. Ansonsten haben sie vor allem mit dem Distanzhalten Mühe. Vorher sassen sie oft in der Cafeteria alle zusammen um einen Tisch, lachten und scherzten. Heute dürfen sie höchstens zu zweit an einem Tisch sitzen, so geht natürlich sehr viel verloren. An diese Hygienevorschriften erinnern wir die Bewohnenden viel, weil es

plötzlich wieder vergessen geht. Abstand zu halten ist für uns alle sehr ungewohnt. Mittlerweile finde ich aber, haben wir uns alle mehr oder weniger damit abgefunden.

Wie ist die Stimmung unter den Mitarbeitenden?

Arbeitskollegen sehe ich eigentlich nur 10 Minuten beim Rapport. Aber ich denke auch sie haben sich mittlerweile an vieles gewöhnt.

Wie bist du zu deiner heutigen Berufswahl gekommen?

Das ist eine lange Geschichte. Ich bin ursprünglich aus der Slowakei und vor 6 Jahren in die Schweiz gekommen. In der Slowakei arbeitete ich auf einem ganz anderen Gebiet. Viele Jahre war ich in einer Filiale der Firma Schiesser in der Slowakei tätig, zum Schluss als Modedesignerin, das war mein absoluter Traumjob. Als in der Slowakei der Euro eingeführt wurde, kam es zu vielen Umstrukturierungen und ca. 200 Entlassungen, auch ich war davon

betroffen. Danach musste ich mich neu orientieren. Meine Mutter war damals Pflegerin in Österreich, sie war immer zwei Wochen weg und zwei Wochen zu Hause. So kam ich zum Entschluss die Hochschule FH Sozialarbeit/ Sozialpädagogik mit Schwerpunkt Alterspflege zu besuchen. Da es eine ganz andere Berufsrichtung war, absolvierte ich einen Pflegekurs und eignete mir so ein besseres Verständnis und ein Grundwissen an. Darauf folgten diverse Praktika und der Abschluss in der Slowakei. Als ich in die Schweiz kam, wurde dieser hier nicht anerkannt. Ich begann bei einer privaten Familie als Betreuerin und besuchte einen Deutschkurs um meine Deutschkenntnisse zu perfektionieren.

Wie bist du ins Tödiheim gekommen?

Ich absolvierte den Pflegehelferkurs SRK und bewarb mich im Tödiheim als Pflegehelferin. Daraufhin liess ich meinen Abschluss prüfen, ob zumindest ein Teil angerechnet werden konnte. In einem 6-monatigen Validierungsverfahren machte ich die Ausbildung zur Fachfrau Aktivierung und Alltagsgestaltung. Das ist jetzt bereits mein viertes Jahr im Tödiheim. Nach langer Zeit habe ich wieder eine Arbeit gefunden die mir sehr gut gefällt.

Lebt deine Familie auch in der Schweiz?

Nein, meine Eltern wohnen in der Slowakei. Ich war 20 Jahre in der Slowakei verheiratet, mittlerweile aber geschieden und habe zwei erwachsene Söhne, einer ist 30, der andere 21 Jahre alt. Mein

21-jähriger Sohn war mit mir 2 Jahre in der Schweiz. Er arbeitete in einem Restaurant in Zug als Koch. Eigentlich ist er aber Musiker. Er hat sich dann entschieden eine Schule in diesem Bereich zu machen und ist in die Slowakei zurückgereist. Ich höre und sehe meine Familie jedoch fast täglich via Skype.

Kannst du momentan in die Slowakei reisen?

Ich weiss es nicht. Mein Wunsch ist natürlich zu Weihnachten in die Slowakei zu fahren, um alle zu besuchen. In meiner Heimatstadt ist es so, dass alle getestet wurden. Jeder mit einem positiven Testresultat muss zu Hause bleiben. Wer ein negatives Testresultat vorweisen kann, kann sich frei bewegen. Ein Flugticket habe ich bereits, ich werde mich kurz vor der Abreise testen lassen müssen und dann die weiteren Bestimmungen abwarten. Ich werde spontan sehen, ob eine Reise möglich sein wird.

Beschreibe dich als Person.

Ich finde es schwierig mich selber zu beschreiben. Aber ich bin sicher eine fröhliche Person. Ich versuche immer die positive Seite zu sehen und finde bei Problemen eigentlich auch immer eine Lösung.

Was machst du gerne in deiner Freizeit?

Lesen, Musik hören und vor allem Sport. Früher spielte ich 2-3 Mal in der Woche Volleyball. Mit der Firma Schiesser nahmen wir sogar sogar an Turnieren teil. Heute mache ich Zumba, Aerobic und gehe joggen. Nicht zu vergessen mit den Bewohnenden

vom Tödiheim spiele ich sehr gerne Tischtennis (lacht). Dann habe ich sehr viele Freunde und Bekannte noch von der Firma Schiesser her, verstreut auf der ganzen Welt. Auch die Mode ist mein Hobby geblieben. Ich begann nun Geschichten zum Thema Mode unseren Bewohnenden im Tödiheim zu erzählen, das kommt sehr gut an und sie möchten alles wissen. So recherchiere ich auch gerne in meiner Freizeit, um ihnen nachher weiter erzählen zu können.

Für was bist du in deinem Leben dankbar?

Für meine Familie, dass alle Gesund sind und es ihnen gut geht, das ist das wichtigste für mich. Ich bin aber auch dankbar für die Möglichkeiten die mir offen standen, in Österreich wie in der Schweiz. Ich habe viele schöne Zeiten erlebt. Ich bin dankbar, dass ich hier in der Schweiz bleiben darf und eine Arbeit habe, die mir Spass macht und mir gefällt. Gerade in meinem Job ist dies wichtig. Die Bewohnenden spüren das.

Hast du einen Traum, den du dir unbedingt noch erfüllen möchtest?

Für mich nicht. Ich habe viele schöne Dinge erreicht und erlebt, das weitere nehme ich als Zusage, so wie es kommt. Für meine Kinder wünsche ich mir, dass ihre Träume in Erfüllung gehen.

Liebe Dasa, ich danke Dir ganz herzlich für dieses offene Gespräch, es hat mich gefreut dich kennenzulernen. mbr

Willy's letztes bisschen **Leben**

KAPITEL 17

Ich folge der Frau durch den Flur und sehe in der Stube ein rotes Sofa. «Nein wo ist das Sofa hin?» «Hier war kein Sofa als wir eingezogen sind, die Wohnung war ganz leer.» Ich weiss nicht mehr was ich sagen oder tun soll. Ich war im Keller, ich habe die Kiste hier geholt und dann bin ich dieselbe Treppe wieder hoch gegangen und in unsere Wohnung hinein. Wie kann es sein, dass jetzt alles anders ist, nach nicht einmal zehn Minuten?

Ich habe Angst, etwas stimmt hier nicht. Ich weiss, dass ich als Jugendlicher ein Buch gelesen habe, ein Mann ist in ein anderes Universum geraten und alles war anders als er es gekannt hatte. Er konnte seine Familie sehen aber sie erkannten ihn nicht und sie waren alle ganz anders als er sie gekannt hatte. Dieses Buch hatte mich fasziniert. Die Vorstellung, dass ich in eine derartige Situation geraten sein könnte ist aber sehr beängstigend. «Welches Jahr haben wir?» frage ich sicherheitshalber. «2013, warum fragen sie das?» «Ich habe in einem Buch von einem Mann gelesen, der in ein Paralleluniversum geraten ist.» Was sage ich da, selbst wenn es so wäre, muss die Frau jetzt denken, ich sei verrückt. «Ich glaube sie sind einfach etwas durcheinander und haben sich verlaufen.» Die

Frau ist sehr nett und wohlwollend, vielleicht hat sie ja Recht. «Wie heissen sie denn?» Wie heisse ich denn, ich heisse Willy. «Ich heisse Willy.» «Na schön Willy, ich heisse Rebekka, Rebekka Schneider, haben sie auch einen Nachnamen Willy?» «Ja da bin ich mir sicher.» Ich habe einen Nachnamen, natürlich habe ich einen aber er will mir gerade nicht einfallen. «Reicht es nicht, wenn sie wissen, dass ich Willy heisse?» «Natürlich reicht das im Normalfall Willy», jetzt spricht sie mit mir wie mit einem Kind, «aber hier sind wir in einer Ausnahmesituation.» «Ja das stimmt.» Ich muss irgendwie nachdenken können. Ich muss Ruhe haben, damit ich mir klar werde, was hier los ist. Ich muss abwägen können. Was geht hier vor verdammt nochmal. Ich spüre, dass ich schwitze, mein Rücken

ist nass. Ich habe mich nicht angestrengt aber ich zweifle innerlich fast. Ich bin in einer Wohnung, sie sieht genau aus wie meine, nur die Möbel sind anders. Die Frau in der Wohnung ist nicht meine Frau, sie ist auch nicht meine Tochter obschon sie wohl etwa im Alter meiner Töchter ist. Sie ist hübsch und ihr Hausdress ist sehr elegant. Das Wallholz liegt auf der Ablage im Flur. Es hat nicht zu ihr gepasst. Ich bezweifle, dass sie es je benutzt hat. Ich kann nicht ausreichend nachdenken wenn sie so vor mir steht und mich fragend ansieht. Ich habe sie noch nie zuvor gesehen. «Nun sagen sie mir bitte wo sie wirklich her kommen oder zumindest ihren Namen. Bestimmt werden sie da wo sie herkommen vermisst.» «Ich komme aus dieser Wohnung, ich werde nicht vermisst weil meine Frau ist ja nicht mehr hier, sie sind jetzt da.» «Wo ist denn ihr Frau jetzt?» «Das fragen sie mich, ich weiss es auch nicht». Gutknecht. So heisse ich, es ist mir wieder eingefallen, wie konnte ich das nicht mehr wissen? «Sie heissen Gutknecht?» «Ja warum, hatte ich das nicht gesagt.» Sie muss ja nicht wissen, dass ich das einen Augenblick vergessen hatte. Wer um alles in der Welt vergisst seinen eigenen Nachnamen, das gibt es doch gar nicht, das ist doch irre. «Wissen sie was Willy Gutknecht, ich werde jetzt in den anderen Häusern nachschauen ob vielleicht eine Klingel mit ihrem Namen beschriftet ist, wie finden sie das?» Ich finde das blöd weil, ich weiss doch wo ich wohne. «Gut machen sie das.» «Bleiben sie einfach solange hier auf meinem Sofa sitzen, möchten sie etwas trinken?» «Nein danke.» «Gut dann gehe ich jetzt einmal nachsehen. Nicht weglaufen Herr Willy.» Die Frau ist wirklich sehr nett, sie macht mir keine Angst. Aber das Ganze, diese Situation, das ist ungeheuerlich und unglaublich. Sie soll ruhig nachsehen, sie wird sehen, dass sie auch in eine ganz komische Geschichte hinein geraten ist. Ich bin so durcheinander. Ich könnte mich umschauen jetzt wo sie weg ist. Eigentlich bin ich sehr müde aber ich wollte ja noch die Weihnachtslichter installieren. Ich nehme die Kiste die noch immer ganz in der Nähe steht und gehe damit auf den Balkon. Auch auf dem Balkon hat sich einiges verändert. Die Verena hat immer sehr gut zu den Pflanzen geschaut. Die Kistchen wurden im Winter abgeräumt und in einer Ecke auf dem Balkon

zugedeckt. Jetzt hängen sie noch in der Fassung und jede Menge verdorrtes Unkraut wuchert darin. Es beschleicht mich der furchtbare Gedanke, dass die Verena gestorben sein könnte und ich das verdrängt habe. Ich habe schon oft gehört, dass Menschen schlimme Dinge so sehr verdrängen können, dass sie sich tatsächlich nicht erinnern. Ich werde ganz traurig und Tränen steigen mir in die Augen. Ich habe die Verena vielleicht verloren, ohne es wirklich wahrgenommen zu haben. Schluckend greife ich nach der Lichterkette in der Kiste und beginne sie um das Balkongeländer zu wickeln, wie ich es jedes Jahr tue.

«Er ist auf dem Balkon.» Ich höre eine Frau reden und drehe mich um.

«Verena du lebst!»

Die Verena ist da, sie steht in der Wohnung und stützt die Hände in die Hüften. Das verheisst eigentlich nichts Gutes, aber ich bin so froh, sie zu sehen, dass es mir egal ist. «Verena du lebst!» Sie geht zum Sofa und setzt sich hin. Ich will zu ihr hin laufen doch sie weisst mich mit ausgestrecktem Arm von sich. «Was ist denn Verena, ich bin so froh, dass du da bist.» Die andere Frau steht da und hat Tränen in den Augen. «Warum weinen sie?» «Ach nichts.» Sie wischt sich mit dem Handrücken über die Augen. Die Verena weint auch, ich kapiere gar nichts mehr warum weinen jetzt alle, ich bin doch so froh, dass es allen gut geht. «Darf ich vielleicht kurz ihr Telefon benutzen?» «Natürlich Frau Gutknecht, es steht im Flur.» Die Verena steht auf und geht in den Flur. Sie sieht aus als würde sie auf Watte gehen. Die andere Frau kommt zu mir und zieht mich aufs Sofa. «Was hat sie?» «Sie hat sich sehr erschrocken, als ich ihr erzählt habe, dass sie hier bei mir in der Wohnung gelandet sind. Sie hat sich geschämt und immer gesagt, dass sie es längst hätte ansprechen sollen.» «Was ansprechen?» «Herr Gutknecht sie haben sich in dem Haus verirrt in dem sie seit 30 Jahren wohnen. Sie sprechen von Paralleluniversen und sie seien sehr vergesslich in der letzten Zeit, Letzteres hat mir ihre Frau auf dem Weg hierher gesagt.» «Ja das bin ich, das ist wahr.» Ich will nichts mehr sagen und nichts mehr hören. Die Verena spricht am Telefon, ich

höre sie zu jemandem sagen, dass sie sich jetzt sicher sei und dass sie kommen müssen um ihr zu helfen. Ich weiss nicht mit wem sie spricht aber ich bin ganz sicher, dass es um mich geht. «Komm jetzt Willy, wir gehen.» Ich stehe auf und die junge Frau mit dem roten Sofa begleitet mich in den Flur. Sie macht uns die Türe auf und hält die Hand meiner Frau ganz lange. Die Verena bedankt sich tausend Mal, als hätte die Frau ihr die Katze zurück gebracht. Die Frau wünscht ihr viel Kraft und die Verena sagt ihr, dass sie glücklicherweise ganz grossartige Töchter habe. Ich habe keine Ahnung worum es wirklich geht, es kommt mir vor als sei jemand gestorben. «Auf Wiedersehen Willy», sagt die Frau, an der Klingel steht Rebekka Schneider, «auf Wiedersehen Rebekka, vielen Dank.» Die beiden Frauen schauen sich verwundert an und dann zieht die Verena mich energisch hinter sich her. «Was fällt dir ein», zischt sie alsbald wir ausser Hörweite sind, «uns so zu blamieren.» «Das wollte ich nicht Verena, wirklich nicht.» «Du bist krank Willy, wir müssen darüber reden, ich habe Erika angerufen, sie werden nachher kommen.» «Warum Erika und nicht Doris?» «Weil Christoph immer weiss was zu tun ist.» «Was soll denn zu tun sein? Willst du mich schlachten lassen?» Ich muss über mich selbst kichern und merke sofort, dass die Verena nicht erfreut ist über meine Kommentare und mein Verhalten. Der Bogen ist überspannt. Ich trotte schweigend neben ihr her und bin unendlich erleichtert das gute alte braune Sofa wieder zu sehen.

Ich habe geschlafen. Stimmen im Flur haben mich geweckt. Es sind Leute da, sie wollen mich also holen. Sie sprechen nicht laut, sie flüstern nur, die Verena ist auch mit ihnen verbündet. Ich bleibe hier sitzen, ich habe nichts Unrechtes getan und das hier ist meine Wohnung. Ich höre die Verena sagen, dass sie wissen will wo der alte Willy hin ist. Ich bin doch hier, was ist eigentlich los. Einmal habe ich einen Film gesehen, da wurden die Körper vertauscht. Vielleicht gibt es das ja wirklich. Sie kommen. Die Frau ist meine Tochter, sie hat einen Mann dabei. Sie darf keine Männer heimbringen. Sie ist zu jung. Die Grössere darf das schon aber die Türe muss immer offen bleiben. «Brigitte, du weisst, dass ich noch keine Jungs hier dulde.» Alle schauen mich entsetzt an. «Tut nicht so entsetzt. Die Regeln

hier sind doch allen klar.» «Ich bin sicher nicht Brigitte und das hier ist mein Mann, Christoph. Wir sind seit vielen Jahren verheiratet und soweit ich weiss warst du immer damit einverstanden.» Jetzt verstehe ich gar nichts mehr. Mein Kopf scheint zu platzen. Warum ist das nicht Brigitte und warum weint die Verena jetzt so bitterlich. Dieser Christoph nimmt Sie in den Arm. Ganz vertraut. «He lass Sie los!» Das Weinen hört auf und alle schauen wieder entsetzt und dann, dann weiss ich nicht wie mir geschieht. Die Verena stürmt auf mich zu, meine Tochter die nicht Brigitte ist, hält Sie am Arm zurück. «Ich hasse dich du bist nicht mein Mann. Du veranstaltest ein Chaos nach dem Andern, schon vor der Reise.

«Du bist nicht mehr der gleiche und du musst zu einem Arzt, in ein Krankenhaus oder vielleicht in eine Irrenanstalt.»

«Mama hör auf damit, das bringt doch nichts, er kann doch nichts dafür.» «Oh doch er ist selbst schuld. Er hat nichts Richtiges gemacht seit der Pensionierung, er hat seinen Kopf nicht gebraucht, ihn einfach ausgeschaltet. Er hat kein richtiges Hobby und er hat einfach alles so gelassen wie es war als er noch gearbeitet hat. Er hat sich bekochen lassen und nur die Aufgaben übernommen die er schon immer hatte. Er hat ständig in die Glotze geschaut und irgendwas gemauschelt. Aber nichts Gescheites. Das hat er jetzt davon. Er sitzt mit den Kindern im Sandkasten und macht sich schmutzig, so dass es alle Nachbarn von den Balkonen sehen können oder er geht im Quartier spazieren fahren und findet dann den Heimweg nicht.» Ich bin schockiert, das wusste ich nicht, ich wusste nicht, dass ich ihr so zur Last falle und die Dinge die Sie mir vorwirft, ich wusste das alles nicht. «Mama jetzt hörst du sofort auf damit.» Meine Tochter hilft mir. Aber es ist nicht Brigitte. «Wo ist Brigitte?» «Papa was soll das? Brigitte ist tot.» Jetzt kann ich nicht mehr. Es überkommt mich einfach, heisse Tränen füllen meine müden Augen und brennen im Unterlid bis sie mir endlich über die Wangen laufen und salzig in meinen Mund fließen. Viele Tränen, ich weiss das etwas nicht stimmt, nur nicht was, es scheint mir als hätte sich die ganze Welt gegen

mich verschworen, meine Realität ist nicht die gleiche wie die der Andern. Das Schlimmste aber ist, dass ich die Verena so sehr verärgert habe, dass sie mich jetzt hasst.

Alle sind still und starren mich an. Der Mann, der Mann meiner Tochter ergreift als erster wieder das Wort. «Weisst du wer wir alle sind?» Warum muss er das jetzt fragen, das ist eine Falle, wie all die andern Fallen die mir schon gestellt wurden. «Vielleicht wurde sogar das Haus versetzt.» Das wollte ich eigentlich nicht laut sagen, zumindest jetzt nicht mehr, jetzt starren sie mich alle noch ungläubiger an. «Vater weisst du wie ich heisse?» Meine Tochter fragt mich ob ich wisse wie Sie heisse, wie dumm ist das denn. Natürlich weiss ich das. Weiss ich das? Nein ich weiss es nicht. Ich weiss, dass ich vier habe, eine ist Brigitte. «Du heisst Brigitte, das ist doch so oder?» Ich spüre immer noch die Tränen auf meinen Wangen und meine Brust fühlt sich ganz schwer und eingeklemmt an. Ich habe wieder etwas Falsches gesagt. «Papa», jetzt weint Sie auch, «ich bin Erika und das ist Christoph mein Mann.» Sie setzt sich neben mich und legt mir den Arm um die Schultern, sie leget Ihren Kopf an meinen so, dass ich denke ich brauche mich jetzt nicht mehr zu fürchten. «Hat er Alzheimer?» «Was, woher um alles in der Welt sollen wir das wissen und warum sagst du das jetzt?» Die Verena hat das gesagt und die Erika die mich festhält macht eine Handbewegung, fährt sich schnell über den Mund und legt dann den Zeigefinger darauf. Die Verena läuft aus dem Zimmer und lässt die Tür knallen. Alle sind still. Ich will nach Hause.

«Ich könnte eine Stadt bauen oder Werbezettel in den Briefkasten verteilen.»

«Was?» «Man sagt mir ich sei faul und habe keine Hobbies.» «Wo willst du denn eine Stadt bauen?» Sie sprechen mit mir wie mit einem Psychopathen, ganz leise und langsam. «Hier oder nebenan.» Ich weiss nicht mehr was ich rede, sie haben mich ganz durcheinander gebracht und sie haben mich aus dem Schlaf gerissen, daran muss das alles liegen, ich bin einfach noch nicht wach. «Papa ich gehe jetzt mal zu Mama», Erika steht auf und streift mit den Händen über ihre

Jeans, ihr geht es nicht gut, was ist mit ihr. «Wo ist denn die Mama und was hast du Erika?» «Nichts Papa, die Mama ist nebenan, Christoph wird solange bei dir bleiben.» «Es muss niemand bei mir bleiben, ich will schlafen.» Reflexartig verschränke ich die Arme vor der Brust. «Sei nicht so.» Sie verlässt das Zimmer und schliesst die Tür hinter sich, leise und sanft, nicht wie die Verena. Ich sitze hier alleine mit diesem Christoph. «Wo habt ihr euch kennengelernt?» «Wer?» «Na du und meine Tochter?» «Willy ich habe mit dir gearbeitet, bei der Gemeinde. Du hast uns bekannt gemacht.» «Ich wollte nur sicher sein, dass du dich daran erinnerst.» Er unterdrückt ein Lachen, «lach nicht.» «Ich lache nicht aber du musst zugeben es ist alles ein wenig suspekt, was ist eigentlich los mit dir?» «Das weiss ich nicht, ich kann es dir nicht sagen, ich weiss nur, dass alles anders ist als vorher.» «Wann vorher?» «Ich denke vor der Reise aber ich weiss nicht so genau ich glaube ich war schon vor der Reise komisch.» «Du kannst dich aber an die Reise erinnern?» «Ja schon, ich kann mich an einiges erinnern und an einiges nicht.» «Du hast dich nicht an Brigitte erinnert, den Unfall und die Zeit danach?» «Nein, an Brigitte schon aber nicht an den Unfall.» «Woran kannst du dich den besonders gut erinnern?» «An meine Mutter und meinen Vater, an den Hof und die vielen Streitereien, an die Wärme und das Essen. An die Schule und die Kinder aus meiner Klasse, an die Verena als Sie ein junges Mädchen war und an meine Mädchen als sie klein waren. Ich denke die ganze Zeit daran.» «Willy das ist sehr viel, du kannst dich an vieles erinnern, was ist mit deiner Enkeltochter?» «Ja ich habe eine Enkeltochter, warum?» «Eine?» «Ja, ein Mädchen und ein paar Jungen.» «Nur ein Mädchen? Bist du sicher?» «Nein ich bin nicht sicher, nichts ist mehr sicher, ich weiss nichts mit Sicherheit, ausser wie die Küche zu Hause ausschaut.» Das Lachen macht mir jetzt nicht mehr so viel aus, es wirkt wohlwollend und erleichternd, ich muss auch lachen und als die Frauen das Zimmer betreten lachen wir einfach weiter. Es ist Abend geworden.

Die Handlung und alle handelnden Personen sind frei erfunden. Jegliche Ähnlichkeit mit lebenden oder verstorbenen Personen wäre rein zufällig.

TEXT: Melissa Schärer,
Pflegefachfrau und Stationsleitung SAW



Alltagsgestaltung zu Coronazeiten

Diese Seiten sollten eigentlich dem «Offenen Singen für Alle» gewidmet sein. Einem Angebot unserer Alltagsgestaltung, das sowohl im Widmerheim als auch im Tödiheim auf sehr viel Anklang stösst. In der aktuellen Lage ist jedoch gerade das Singen in einer Gruppe nicht vorstellbar. Auch viele andere Aktivitäten sind nicht durchführbar. Wie gehen unsere Bewohnenden mit diesen vielen Einschränkungen und der ungewissen Situation um? Wie sieht der Alltag in unseren drei Häusern aus? Tagtäglich stellen wir uns der Herausforderung und versuchen auch die Angebote der Alltagsgestaltung gemäss der aktuellen Coronarichtlinien durchzuführen, was jedoch nicht immer so einfach ist.

Im Widmerheim herrscht ein verhaltener Optimismus. Das Coronavirus hat vor unseren Türen keinen Halt gemacht. Die betroffenen Bewohnerinnen und Bewohner sind vor allem neugierig, in manchen Fällen überrascht sie sogar die gestellte Diagnose einer COVID-19-Infektion. Andere dagegen sind unsicher und haben Angst. Es ist ruhiger geworden auf den Abteilungen, die sonst üblichen, täglich stattfindenden Gruppenangebote fallen aus. Wir besuchen die Bewohnenden viel einzeln in ihren Zimmern, führen Gespräche, informieren sie und hören ihnen zu, erzählt Cornelia Schneider, Fachfrau Aktivierung und Alltagsgestaltung vom 4. Stock. Aktivitäten mit Materialien, die von allen angefasst werden, wie zum Beispiel das Basteln, sind aus hygienischen Gründen tabu. Dafür haben wir einen alten Plattenspieler zum Einsatz gebracht. Musik von Langspielplatten ertönt und bringt

Heiterkeit und Ablenkung. Manch einer schwelgt in Erinnerungen an vergangene Zeiten. Wir reisten auch schon mit Bildern an ferne Destinationen oder Themenstunden, aktuell zur Adventszeit, zum Winter oder zum Samichlaus sind sehr beliebt. Ein willkommener Zeitvertrieb ist auch eine Art von Gedächtnistraining mit Motivbildern, die eine gewisse Zeit betrachtet, dann entfernt werden und zum Schluss in Erinnerung abgerufen werden. Spaziergänge machen wir momentan auf den Abteilungen durch die Gänge und über die Terrassen, diese bringen die doch von einigen Bewohnerinnen und Bewohner vermisste Bewegung. Eine leichte Müdigkeit ist spürbar, nicht in erster Linie krankheitsbedingt, sondern vielmehr der Jahreszeit geschuldet. Doch das Jahresende naht, 2021 steht vor der Tür und wird den neuen dringend benötigten Elan mit sich bringen.



Im Tödiheim sind wir bis heute vom Coronavirus verschont geblieben. Die Massnahmen und Regelungen, was die Alltagsgestaltung anbelangt unterscheiden sich jedoch nur geringfügig. Flexibilität ist im Moment gefragt. Auch dort passen wir die Angebote laufend den Schutzbestimmungen und den Bedürfnissen unserer Bewohnenden an. Anstelle von Singen, Kino- und Konzertbesuchen, machen wir vermehrt Gedächtnistraining und führen intensivere Gespräche. Einzelne Manicure-Behandlungen sind vor allem bei den Bewohnerinnen sehr beliebt und auch ein Boccia-Spiel mit den nötigen Abstandsregeln ist eine willkommene Abwechslung.

Was den meisten zunehmend schwer fällt ist das Abstandhalten. Ein gemütliches Beisammensitzen in der Cafeteria ist nur noch zu zweit erlaubt. Obwohl die Tische in der Cafeteria nur noch mit 2 Stühlen aufgestellt sind, ist die Macht der Gewohnheit manchmal stärker und weitere Stühle werden zugezogen. In solche Situationen zu reagieren ist auch für die Mitarbeitenden eine neue Erfahrung und nicht immer einfach. Uns allen fehlt die Nähe. Auch im Tödiheim ist es ruhiger geworden, die grossen Gesprächsrunden fehlen. Die Türen stehen den Besuchenden zwar offen, aber der Trend des «social distancing» ist überall spürbar.

In der Pflegewohngruppe Strickler stellt sich uns schon der Wohnform halber ein anderes Bild. Die Gestaltung des Alltags ist mehr oder weniger gleich geblieben, mit wenigen Ausnahmen wie dem Singen, dass natürlich auch bei uns nicht stattfindet. Wir stricken viel und Weihnachts-Guetzli haben wir

auch fleissig gebacken. Es ist uns wichtig eine weihnächtliche Stimmung aufkommen zu lassen und die Adventszeit mit unseren Bewohnenden zu zelebrieren. Denn die Besuche haben sich stark reduziert, auch sie vermissen die fehlenden sozialen Kontakte. Wir haben einen Adventskalender mit Gedichten, die wir täglich vorlesen, Weihnachtsdekoration und viele Lichter, die eine schöne Atmosphäre schaffen.

Ein ausserordentliches Jahr 2020, das uns lange in Erinnerung bleiben wird.

Wir haben gelernt, völlig neue Regelungen und Massnahmen einzuhalten und umzusetzen. Wir haben auf vieles verzichtet und Abstand gehalten. Wir haben gelernt, dass diese Umstände uns alle betreffen und wir nur gemeinsam den Weg aus dieser schwierigen Situation finden werden. Dass es nicht unbedingt hilfreich ist alle Beschlüsse und jede getroffene Massnahme zu kommentieren, zu hinterfragen und darüber zu lamentieren. Vielmehr wäre es nun an der Zeit zu akzeptieren und mitzuwirken.

Nicht vergessen möchten wir aber auch die vielen positiven Reaktionen und Rückmeldungen von Angehörigen, Freunden und Bekannten unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Diese motivieren uns immer aufs Neue und zeigen uns, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Rückblickend wird jeder individuell sein Fazit ziehen. Die Medaille hat eine Vorder- und eine Rückseite, wobei es jedem selber überlassen bleibt an welcher es sich zu orientieren lohnt. *mbr*



Heisse Tipps gegen kalte Füße

Der Winter ist da! - Jetzt gibt es verschiedene Möglichkeiten, mit der Kälte umzugehen: Im Bett verkriechen bis Mitte März, auf die Südhalbkugel auswandern oder sich endlich gegen das Frieren wappnen und mit einfachen Tipps Kälte und Schnee genießen. Mit diesen einfachen und altbekannten Ratschlägen und Tricks können Sie auch im Winter dafür sorgen, dass Ihnen wohlig warm ist.

Anziehen nach dem Zwiebelprinzip

Der beste Weg, Kälte im Winter vorzubeugen, ist die richtige Kleidung. Hier hat sich schon seit Omas Zeiten das Zwiebelprinzip bewährt: Ziehen Sie sich also nicht nur einen dicken Wollpullover an, sondern ziehen Sie besser mehrere Schichten übereinander. Ideal ist, wenn Sie mehrere dünne Schichten tragen – beispielsweise ein Unterhemd, ein T-Shirt und einen mittelwarmen Pullover. Zwischen den einzelnen Schichten kann sich dann eine isolierende Schicht bilden, die dafür sorgt, dass wir nicht frieren. Zudem bietet das Zwiebelprinzip auch den Vorteil, dass wir uns den Tag über besser an verschiedene Temperaturen anpassen können.

Wärmflasche machen

Wenn Sie so richtig durchgefroren sind, kann Ihnen eine warme Wärmflasche helfen, sich wieder etwas

einzuheizen. Füllen Sie die Wärmflasche allerdings nie mit kochendem Wasser, da es ansonsten zu Verbrennungen kommen kann. Alternativ zur Wärmflasche können Sie auch ein Kirschkernkissen kurz im Ofen erwärmen. Ist Ihnen abends kalt, können Sie die Wärmflasche auch ruhig mit ins Bett nehmen. Am besten legen Sie die Wärmflasche dann auf Ihre Füße, denn Schlafforscher haben herausgefunden, dass kalte Füße den Schlaf behindern.

Massagen fördern die Durchblutung

Wer im Winter leicht friert, für den sind Massagen mit wärmenden Ölen genau das Richtige. Besonders wohltuend ist beispielsweise Rosmarinöl, da es die Durchblutung der Haut fördert und so für wohlige Wärme sorgt. Neben Rosmarinöl haben auch Arnika- und Ingweröl einen wärmenden Effekt.



Für den täglichen Einsatz sind Massagen mit einem Schwamm oder einer Bürste empfehlenswert. Auch sie fördern die Durchblutung und helfen somit gegen Kälte. Beginnen Sie an der Aussenseite des rechten Beines und arbeiten Sie sich langsam vom Fuss bis zum Oberschenkel nach oben. Anschliessend ist die Innenseite an der Reihe. Verfahren Sie ebenso mit dem anderen Bein sowie den beiden Armen. Massieren Sie zum Schluss den Bauch kreisförmig im Uhrzeigersinn.

Warmes Fussbad

Ein warmes Fussbad ist im Winter vor allem bei kalten Füssen empfehlenswert. Besonders wohltuend ist ein ansteigendes Fussbad. Beginnen Sie bei 35 Grad und erwärmen Sie das Wasser nach und nach bis auf 42 Grad. Insgesamt sollte das Fussbad etwa 15 Minuten dauern. Zur Abhärtung sind dagegen Wechselbäder gut geeignet. Dafür füllen Sie ein Gefäss knöcheltief mit 15 Grad kaltem Wasser und eines mit 35 Grad warmem Wasser. Stecken Sie die Füsse zunächst für zwei Minuten ins warme Wasser und wechseln Sie dann für 10 bis 20 Sekunden in den kalten Behälter. Wiederholen Sie die Prozedur drei- oder viermal, trocknen Sie dann die Füsse ab und ziehen Sie sich dicke Socken an.

Ingwer wärmt von innen

Wenn Sie im Winter schnell frieren, können feurige Gewürze Ihnen wieder einheizen. Besonders gut ist Ingwer geeignet. Machen Sie sich bei einer Kälteattacke einfach eine Tasse heißes Ingwerwasser. Die im Ingwer enthaltenen ätherischen Öle und Scharfstoffe sorgen dafür, dass Ihnen von innen wieder wohliger warm wird. Neben Ingwer heizen uns auch Gewürze wie Chili, Cayennepfeffer und Zimt von Innen ein.

Probieren Sie es doch einmal mit einem heissen Gewürztrunk: Lassen Sie dafür 100 Milliliter Wasser und 250 Milliliter Milch mit einem Stück Ingwerwurzel aufkochen. Fügen Sie anschliessend jeweils einen

viertel Teelöffel Kardamom, Kurkuma, Pfeffer und Zimt hinzu.

Entspannen in der Wanne

Ein warmes Vollbad hilft im Winter nicht nur gegen die Kälte, sondern bietet auch jede Menge Entspannung. Durch wärmende Badezusätze wie Rosen- oder Thymianöl können Sie den Wohlfühleffekt noch weiter verstärken. Achten Sie allerdings darauf, dass das Badewasser nicht wärmer als 38 Grad ist. Baden Sie auch nicht zu lange, ansonsten kann der Kreislauf zu stark belastet werden. Nach dem Baden ziehen Sie sich am besten dick an und ruhen sich für mindestens eine halbe Stunde auf dem Sofa aus.

Mütze tragen

Wer leicht friert, sollte im Winter darauf achten, immer eine Mütze dabei zu haben. Denn im Gesicht und auf der Kopfhaut sitzen besonders viele Nervenenden, sodass man die Kälte besonders deutlich spürt. Eine wärmende Kopfbedeckung ist deswegen äusserst sinnvoll. Achten Sie ausserdem darauf, auch immer einen Schal und warme Handschuhe dabei zu haben. Wer oft kalte Finger hat, für den sind Fäustlinge besser geeignet als Fingerhandschuhe.

Raus an die Luft

Auch wenn es bei kaltem Winterwetter oft schwer fällt – raffen Sie sich auf und gehen Sie eine Runde an die frische Luft. Dank der Bewegung wird die Durchblutung angekurbelt und das Kältegefühl lässt schnell nach. Durch einen regelmässigen Wechsel von kalt und warm wird nicht nur das Immunsystem gestärkt, sondern der Körper friert mit der Zeit auch weniger. Achten Sie beim Spaziergehen jedoch darauf, Ihre Kleidung an die aktuellen Wetterbedingungen anzupassen.

TEXT: gesundheit.de / mbr



Der Weihnachtstraum

Gerardus Van Dinter - ist seit gut 10 Jahren bei uns im Widmerheim. Bereits letztes Jahr hat er mir diese Geschichte zum lesen gegeben mit der Bitte, sie im RundBlick zu veröffentlichen. Die Geschichte schrieb ein australischer Autor, sie wurde von der englischen Sprache in die Deutsche übersetzt. Die Idee zum ursprünglichen Hintergrund der Geschichte, dem Grundgedanken zum Weihnachtsfest und was im Laufe der Zeit daraus entstanden ist, ist in jedem Fall eine Überlegung wert.

Oh Joseph, heute Nacht habe ich geträumt, aber ich habe den Traum nicht ganz verstanden. Ich glaube jedoch, er hat etwas mit dem Geburtstag unseres Sohnes zu tun, ja, ich denke es hat alles damit zu tun. Die Menschen sind schon mehrere Wochen damit beschäftigt. Sie schmücken ihre Häuser, kaufen neue Kleider und teure Geschenke. Das Eigenartige daran, diese Geschenke sind nicht zur Geburt unseres Sohnes gemeint. Sie packen diese Geschenke in schönes, farbiges Papier, wickeln bunte Bänder darum und legen diese dann unter einen Baum.

Echt wahr, Joseph, sie haben einen Baum in ihrem Haus. Und dieser Baum ist von oben bis unten verziert, die Äste sind voller glänzender Bällchen und strahlender Lichter. Ganz oben auf der Spitze befindet sich eine schillernde Verzierung, einem Engel ähnlich. Es

war alles wirklich sehr schön, alle waren sehr aufgeregt und freuten sich riesig auf die vielen Geschenke. Es gab für alle mehr als ein Geschenk. Aber Joseph, nicht ein einziges war für unseren Sohn. Ich bekam den Eindruck, dass man ihn gar nicht wahrgenommen hat, nicht ein einziges Mal, hat jemand seinen Namen ausgesprochen. Ist das nicht befremdend? Die Leute machen sich so viel Mühe für den Geburtstag von jemandem, den sie gar nicht kennen. Ich hatte das eigenartige Gefühl, dass wenn mein Sohn zu diesem Geburtstagsfest gegangen wäre, er gar nicht willkommen gewesen wäre. Alles sah so fantastisch aus, Joseph, alle waren sie so glücklich, aber mir kamen die Tränen. Wie traurig ist das für Jesus, dass er bei seinem eigenen Geburtstag vergessen geht. Ich bin froh, dass alles nur ein Traum war. Wie tieftraurig, Joseph, wenn dies alles Wirklichkeit gewesen wäre.



Wir gratulieren

Dienstjubiläen
von Januar
bis März 2021

5 Jahre:

Olga Cocciolone
Petra Wögebauerová
Feven Merga-Teame

10 Jahre:

Hoeub Chhong Dan

Hohe oder runde Geburtstage
unserer Bewohnenden

80 Jahre:

Marko Bucic (Widmerheim)
Bernhard R. Rimann (Tödiheim)

85 Jahre:

Rolf Miltener (Tödiheim)
Werner Weber (Tödiheim)

90 Jahre:

Katharina Uhlmann (Widmerheim)
Rosmarie Lagler (Widmerheim)
Liselotte Arbenz (Tödiheim)

100 Jahre:

Hedwig Lattmann (Tödiheim)



**«Ein schöner
Wintertag
macht keinen
lustigen Vogel.»**

Karl Simrock; Dichter

RundBlick^o

Magazin der *Stiftung Amalie Widmer*, Horgen