

# s'Churfirschte HEFTLI



**Alterszentrum Churfirsten  
9650 Nesslau**

**28. Jahrgang, 1. Ausgabe: April 2025**



# Inhalt

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Inhalt .....                                  | 1  |
| Vorwort .....                                 | 2  |
| Gedicht .....                                 | 3  |
| Zum Gedenken .....                            | 4  |
| Geburtstage .....                             | 5  |
| Frühlings-Rezepte .....                       | 6  |
| Dienstjubiläen .....                          | 9  |
| Porträt Mitarbeiterin: Nicole Grischott ..... | 11 |
| Auflösung Wettbewerb .....                    | 17 |
| Suchbild.....                                 | 18 |
| Wettbewerb .....                              | 19 |
| Porträt Bewohnerin: Hedi Zimmermann.....      | 20 |
| Eichhörnchen.....                             | 23 |
| Fasnachtsstube.....                           | 26 |
| Seelsorge .....                               | 27 |
| Das Redaktionsteam 2025.....                  | 29 |

## Vorwort

**Endlich wieder Frühling!** 🌸🌸🌸 Gibt es eine Zeit, in der wir uns noch mehr über die ersten Sonnentage des Jahres freuen als im Frühling? Bestimmt nicht! Auf den Wiesen sprießen die ersten Blumen und die Vögel zwitschern. Klare Zeichen: Der Frühling ist da! Gute Gründe, diese Jahreszeit zu lieben:

**Die Natur wird im Frühling bunt!** Die Natur verwandelt sich in ein buntes Farbenmeer! Krokusse stecken ihre Köpfe aus der Erde, Narzissen erblühen und die kleinen Perlhyaazinthen färben ganze Blumenbeete violett.

**Bitte lächeln!** Im Frühling wird mehr gelächelt! Die Menschen scheinen im Frühling viel entspannter zu sein. Unterwegs kommen wir leichter mit anderen ins Gespräch, genießen das gute Wetter in der Natur und bleiben so lange wie möglich draussen.

**Frühlingsgefühle!** Mit dem Frühling kommen mit den steigenden Temperaturen auch die Frühlingsgefühle - und wir verlieben uns besonders leicht. Damit sind wir übrigens nicht allein: Auch im Tierreich wird es am Frühlingsanfang romantisch. Viele Tiere werden nun besonders aktiv, gehen auf Partnersuche und bereiten sich auf ihren Nachwuchs vor.

**Das Aufstehen fällt im Frühling leichter!** Im Frühling wecken uns nicht selten Sonnenlicht und Vogelgezitscher - Meist fühlen wir uns Dank des vielen Tageslichts im Frühling auch insgesamt ausgeruhter und wacher!

**Bewegung im Frühling macht Spaß!** Wir können wieder draussen sitzen. Nur eine halbe Stunde in der Sonne macht bereits richtig gute Laune und hilft, Stress und Sorgen zu reduzieren.

Zwischenzeitlich wünsche ich viel Spass bei der Lektüre des Churfürsten-Heftli.

Mit frühlingshaften Grüßen

Gabriella Wiss  
(Geschäftsleiterin)



# Gedicht

## Die Luft im Mai

Herrlich ist die Luft im Mai,  
wenn der Flieder blüht  
und ein süßer, feiner Duft  
durch die Gärten zieht.

Wenn die Amsel auf dem Baum  
singt ihr Regenlied,  
und man an dem Rosenstrauch  
erste Knospen sieht.

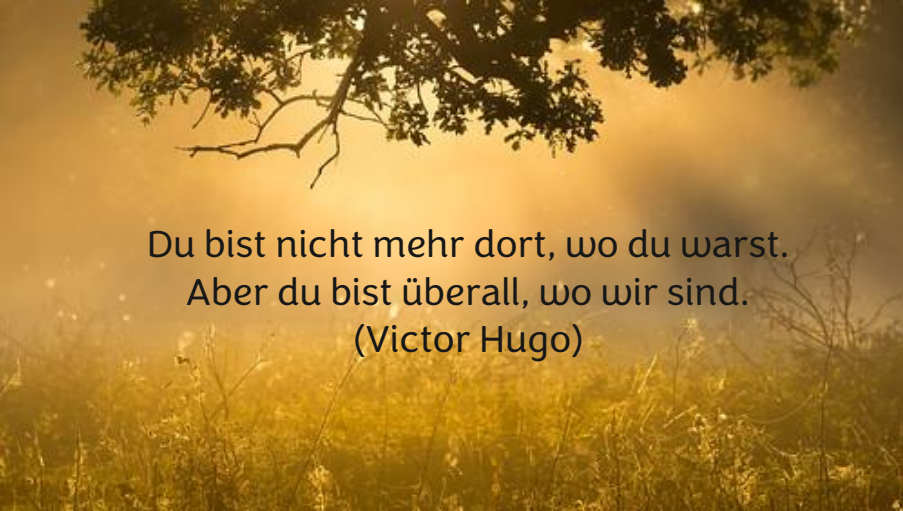
Nach dem Regen riecht die Luft  
einfach wunderbar,  
und der Himmel zeigt sich dann  
herrlich blau und klar.



## **Zum Gedenken**

In den vergangenen Monaten und Tagen mussten wir von folgenden Mitbewohnern für immer Abschied nehmen:

|                  |                         |
|------------------|-------------------------|
| 21. Januar 2025  | Herr Wilfried Roth      |
| 31. Januar 2025  | Frau Rosmarie Bänziger  |
| 13. Februar 2025 | Frau Margrith Grässli   |
| 04. März 2025    | Herr Peter Sandmeier    |
| 17. März 2025    | Frau Sonja Angst        |
| 22. März 2025    | Frau Rosemarie Scherrer |



Du bist nicht mehr dort, wo du warst.  
Aber du bist überall, wo wir sind.  
(Victor Hugo)

# Geburtstage

## Herzliche Gratulation zum Geburtstag

|            |                      |     |
|------------|----------------------|-----|
| 30. April  | Hansruedi Bolt       | 82  |
| 07. Mai    | Lucretia Schnell     | 61  |
| 08. Mai    | Emma Bleiker         | 101 |
| 21. Mai    | Gert Vögtle          | 87  |
| 08. Juni   | Päuli Strasser       | 89  |
| 11. Juni   | Rita Müller          | 82  |
| 12. Juni   | Erika Vogel          | 83  |
| 15. Juni   | Emma Näf             | 98  |
| 15. Juni   | Gertrud Müller       | 74  |
| 22. Juni   | Elisabeth Turra      | 80  |
| 23. Juni   | Gottlieb Egli        | 96  |
| 05. Juli   | Margrit Wittenwiller | 79  |
| 09. Juli   | Anna Zwingli         | 96  |
| 10. Juli   | Alice Litscher       | 90  |
| 15. August | Rosmarie Huser       | 87  |
| 19. August | Hermann Gmür         | 87  |
| 20. August | Alice Kuhn           | 61  |
| 22. August | Hilda Breitenmoser   | 85  |
| 23. August | Heinrich Schiess     | 89  |
| 25. August | Lotti Abderhalden    | 84  |



# Frühlings-Rezepte - Spargelzeit

von Karin Frischknecht, Köchin

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet

## Spargelsalat mit grünem Spargel und Feta

### Zutaten:

1 kg grüner Spargel  
16 Cherrytomaten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
200 g Feta

### Fetazitronendressing:

4 EL Feta  
2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, Saft  
6 EL Olivenöl  
2 EL Senf  
2 TL Honig  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen diagonal dritteln und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 3 Minuten kochen. Dann in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. So behält der Spargel seine satte grüne Farbe.

Tomaten waschen, vierteln. Frühlingszwiebeln klein schneiden, Feta zerbröseln. Alles mit dem Spargel in eine Schüssel geben.

Für das Dressing den Feta fein zerbröseln, die Knoblauchzehen fein hacken. Dann alle Zutaten zu einem Dressing verrühren oder pürieren. Das Dressing unter den Salat heben.

## Spargelcannelloni mit Speck

Ofenfeste Form, ca. 30x22 cm  
Butter für die Form

### Zutaten:

12 Lasagneblätter  
700 g grüner Spargel, gerüstet  
80 g Specktranchen

### Sauce

1,5 dl Gemüsebouillon  
2 TL Maizena  
1,8 dl Saucenrahm  
ca. 60 g Sbrinz, gerieben  
(etwas Sbrinz zum Überbacken dazurechnen)



### Zubereitung:

Lasagneblätter in siedendem Salzwasser 4-5 Minuten vorkochen, herausnehmen, kalt abschrecken. Auf einem Küchentuch auslegen.

Spargel im selben Wasser 2 Minuten blanchieren, abgiessen, abtropfen lassen.

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Sbrinz verrühren, würzen.

Je ca. 3 Spargel in ein Lasagneblatt einwickeln. Je 2 Tranchen Speck darum wickeln. In die ausgebutterte Form legen. Sauce darübergiessen, mit Sbrinz bestreuen.

In der Mitte des auf 200° vorgeheizten Ofens 25-30 Minuten gratinieren.

## Rhabarbercake

### Zutaten:

|                         |                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------|
| 270 g Mehl              | 2 dl Rahm                                  |
| 1 TL Backpulver         | 3 Eier                                     |
| 150 g gemahlene Mandeln | 1 Zitrone, abgeriebene Schale              |
| 220 g Zucker            | 250 g Rhabarber, gerüstet, klein gewürfelt |
| 1 Messerspitze Salz     | 2 EL Mandelblättchen                       |
| 120 g flüssige Butter   |                                            |



### Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Mandeln, Salz und Zucker miteinander mischen. Butter, Rahm, Zitronenschale und Eier dazugeben. Zu einem glatten Teig verrühren. Rhabarber daruntermischen.

Teig in die Backform (Länge 30 cm) geben, Mandelblättchen darüberstreuen. Ofen auf 180° vorheizen, ca. 65-75 Minuten backen.

Auskühlen lassen und wer möchte, kann Puderzucker darüberstreuen.

**VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN  
UND „EN GUETE“!**

## Dienstjubiläen



### 10 Jahre Anita Näf

Am 1.2.2025 feierte Anita Näf ihr 10-jähriges Dienstjubiläum im AZC als Leitung Verpflegung und als Köchin EFZ. Wir gratulieren Anita Näf herzlich zu diesem langjährigen Firmenjubiläum und bedanken uns für ihre treuen Dienste zum kulinarischen Wohl unserer Bewohner.

Anita Näf war zuerst Stv. Leitung Verpflegung im AZC und übernahm dann von Lio Favazzo ab Oktober 2016 die Leitung Verpflegung. In dieser Funktion ist Anita Näf für den ganzen Verpflegungsbereich inkl. Budget verantwortlich, vom Erstellen des Menuplans über den Einkauf bis zur Zubereitung des Menus. Zu ihrem Team gehören rund 15 Personen, die sie umsichtig führt und dafür sorgt, dass die Hygienevorschriften eingehalten werden.

Ein grosses Anliegen von Anita Näf ist es, die Qualität der Verpflegung hoch zu halten und einheimische Lieferanten zu bevorzugen. So hat sie vor vielen Jahren ein vegetarisches Alternativmenu eingeführt. Seit dem Sommer 2018 bildet sie auch Lernende Koch/Köchin EFZ aus. Sie mag es auch, von Zeit zu Zeit unsere Pensionäre, Mitarbeitende und Gäste mit feinem Essen selbst zu verwöhnen. Frau Näf ist eine erfahrene Köchin und weiss um die Wichtigkeit einer qualitativen und quantitativen richtigen Ernährung. Als wertvolles Teammitglied gibt sie ihre Erfahrungen an jüngere Berufskolleginnen weiter und sorgt so für einen guten Wissenstransfer.

Wir schätzen Anita Näf sehr, wünschen ihr alles Gute für die Zukunft sowie weiterhin viel Freude an der Arbeit.



### **5 Jahre Michael Stucki**

Vor 5 Jahren trat Michael Stucki am 23. März 2020 als Fachmann Gesundheit im AZC ein. Vom 1.9.2022 bis 30.4.2023 hatte er die Co-Leitung auf der Wohngruppe Stockberg zusammen mit Floriana Krasniqi inne. Am 1. Mai 2023 übernahm er die Stationsleitung auf der Wohngruppe Stockberg. Wir danken Michael Stucki für seinen tollen Einsatz, sein Engagement und gratulieren ihm zu 5 Jahren Dienstjubiläum. Auch künftig zählen wir gerne auf seine geschätzte Mitarbeit.



### **5 Jahre Luzia Schaffflützel**

Luzia Schaffflützel darf per 1.4.2025 ihr 5-jähriges Dienstjubiläum feiern. Seit 1. April 2020 arbeitet Frau Schaffflützel auf der Wohngruppe Stockberg als Fachfrau Gesundheit. Für ihren Einsatz zum Wohl unserer Bewohner mit dementieller Entwicklung danken wir Luzia Schaffflützel herzlich und gratulieren ihr zu ihrem Dienstjubiläum. Wir freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit.

**Herzliche Gratulation!**

# Porträt Nicole Grischott

Leitung Betreuung und Pflege



**Nicole Grischott** trat am 1. September 2024 ihre Stelle als Leitung Betreuung und Pflege im AZC an. Nach einer sorgfältigen Einführung ist Nicole Grischott gut im AZC-Kaderteam integriert.

Im folgenden Interview gewährt sie uns Einblicke in ihr Berufsleben und verrät uns auch Privates.

## Erzähle mir etwas über deinen Werdegang:

### Kindheit und Jugend

Geboren wurde ich am 2. März 1983 in Basel als zweitältestes von vier Kindern. Sandy, meine ältere Schwester und ich zogen kurz nach meiner Geburt mit meinen Eltern, Vital und Ursula Grischott, nach Ebnet-Kappel, in die Heimat meiner Mutter. Im idyllischen Toggenburg kamen dann meine jüngeren Geschwister Elena-Maria und Jonas zur Welt. Wir vier Kinder hatten im Haus meiner Grosseltern – Walter und Trudi Rutz - eine wunderbare Kindheit auf dem Land, umgeben von Schafen und Hühnern.



Die Grundschule und Oberstufe machte ich in Ebnet-Kappel bis es Zeit war, mich für einen Beruf zu entscheiden.

### **Wie bist du eigentlich zum Pflegeberuf gekommen?**

Tja... da spielte meine Mutter sicher eine grosse Rolle. Ursula Grischott arbeitete damals – nach der Scheidung – nachts Teilzeit in der Pflege im Pflegeheim Wier beim damaligen Heimleiterpaar Kuhn. Insofern war meine Mutter ein Vorbild und zeigte mir auf, dass man in der Pflege Teilzeit arbeiten und eine Familie haben kann. Zwar liebäugelte ich mit dem Beruf der Innenarchitektin, verwarf den Plan jedoch, da ich selbst auch mal eine Familie haben wollte.

### **Berufliche Laufbahn**

Meine berufliche Laufbahn begann mit einem Praktikum im Alterszentrum Wier in Ebnet-Kappel. Anschliessend absolvierte ich meine Ausbildung zur Pflegefachfrau HF in St. Gallen am Kinderspital. Während meiner Ausbildung und in den darauffolgenden Jahren sammelte ich Erfahrungen in verschiedenen Bereichen: im Wochenbett des Kantonsspitals St. Gallen, auf der Chirurgie im Stephanshorn, bei der Spitex West St. Gallen, im Kinderspital St. Gallen sowie auf der medizinischen Abteilung des Spitals Wattwil. Diese Zeit war anspruchsvoll, insbesondere wegen der unterschiedlichen Schichtdienste im Spital. Doch ich erkannte schnell, dass mein Herz mehr für die Langzeitpflege schlägt. 2006 begann ich als stellvertretende Teamleitung im Notkerianum, wo ich bis 2012 tätig war. Danach wurde ich zur Teamleiterin befördert, und ab März 2024 war ich für die Leitung von zwei Teams in verschiedenen Häusern des Notkerianums und des Lindenhofs verantwortlich. Im Herbst desselben Jahres entdeckte ich zufällig die Stellenausschreibung für die Pflegeleitung im AZC. Spontan entschied ich mich, mich zu bewerben – und erhielt glücklicherweise die Stelle. Es war ein grosser Schritt nach 20 Jahren in St. Gallen, aber auch ein folgerichtiger, denn so kann ich meine Ausbildung zur eidg. Führungsfachfrau und als Wundexpertin optimal einsetzen und gleichzeitig eine neue Karrierestufe erklimmen.

## Familiengründung

Meinen heutigen Ehemann, Michael Gemperle, Landschaftsgärtner bei Rogger, kannte ich schon als Kind. Als Teenager war ich verliebt in ihn, er hatte mich jedoch noch nicht so auf dem Radar (lacht). Jahre später bemühte er sich um mich, bekam jedoch zunächst einen Korb (schmunzelt). Nach einer Phase, in der wir uns aus den Augen verloren, klappte es beim dritten Anlauf (lacht). Damals brauchte ich einen Gärtner – und er war zur Stelle. Der Rest ist Geschichte!



Durch Michael zog es mich zurück ins Toggenburg. Wir waren uns schnell einig, dass wir eine Familie gründen wollten. Kurz nach unserer zivilen Hochzeit am 6. Januar 2014 kam unsere Tochter Lily-Rose zur Welt. Wir zogen in das Mehrfamilienhaus der Familie Gemperle in der Scheftenau, wo auch mein Schwager und damals noch die Grossmutter meines Mannes lebten. 2016 bauten wir den angrenzenden Stall für unsere wachsende Familie um. Lian-Gian wurde 2016 geboren, Lio-Mailo folgte 2018 und Lou-Roy vervollständigte unsere Familie im Jahr 2020.



### **Rollentausch und Emanzipation**

Die Hauptnährerin der Familie bin ich – auf Wunsch meines Mannes. Michael arbeitet in einem 40%-Pensum als Landschaftsgärtner und ist der Familienmanager, der sich mit viel Liebe um unsere Kinder kümmert. Die Entscheidung fiel ihm nicht schwer, da er zuvor in Zürich arbeitete und wenig Zeit für die Familie hatte. Er hat wirklich alles gestemmt – bis auf das Stillen (lacht). Einzig ein Nothilfekurs für Kleinkinder war mir als Pflegefachfrau wichtig. Learning by doing war angesagt! Ich bin sehr dankbar für seine Unterstützung, die mir meine berufliche Entwicklung ermöglicht. Und ja, ich habe definitiv den richtigen Mann gewählt – er hat sogar meinen Nachnamen angenommen (schmunzelt).



### **Was sind deine Aufgaben als Leiterin Betreuung und Pflege?**

Als Leiterin Betreuung und Pflege trage ich die Verantwortung für eine professionelle und qualitätsorientierte Pflege sowie die Sicherstellung eines reibungslosen Pflegeprozesses. Eine vertrauensvolle und wertschätzende Mitarbeiterführung, die Beratung und Schulung des Teams sowie die Ausbildung der FaGe-Lernenden und die Aktivierung liegen mir besonders am Herzen. Der enge Kontakt zu Bewohnern, Angehörigen und Ärzten ist mir besonders wichtig, da er eine gute Zusammenarbeit und individuelle Betreuung ermöglicht. Ebenso ist es mir ein Anliegen, als Bindeglied zwischen Team und Leitung zu fungieren und eine offene, transparente Kommunikation zu fördern. Ich koordiniere Neuaufnahmen, organisiere die Dienstplanung und Pflegeeinstufungen und übernehme administrative Aufgaben wie Budgetierung und Stundenkontrolle.

Zudem nehme ich regelmäßig an Sitzungen teil und vertrete die Geschäftsleitung bei deren Abwesenheit. Interdisziplinäre Zusammenarbeit ist ein zentraler Bestandteil meiner Arbeit – sei es mit der Geschäftsleitung, dem Kader oder anderen Bereichen, wie etwa beim geplanten Umbau der Stübli im Speer.

### **Wie hast du dich in deine neue Aufgabe eingelebt?**

Lacht: Ich bin da! Nein, im Ernst – ich habe mich gut eingelebt, fühle mich willkommen und sicher. Ich bin im AZC angekommen. Ein herzliches Dankeschön an meine Vorgängerin für die gute Einführung!

### **Was gefällt dir besonders im AZC?**

Das AZC ist eine mittelgrosse Institution mit gelebter Zusammenarbeit. Mit der Geschäftsleitung Gabriella Wiss habe ich eine sehr gute und konstruktive Zusammenarbeit, und Katharina Cescato ist eine hervorragende Stellvertretung. Es macht Freude, hier zu arbeiten – und der kurze Arbeitsweg kommt meiner Familie und mir sehr zugute.

### **Was sind besonders schöne Momente?**

Wenn ich sehe, dass unsere Bewohner sich wohlfühlen und ihr Leben im AZC mit Freude gestalten.

Wenn Mitarbeitende mit Herzblut und Engagement bei der Arbeit sind und sich für eine gute Lebensqualität der Bewohner einsetzen.

Wenn Teamarbeit spürbar wird und eine wertschätzende Zusammenarbeit auf allen Ebenen herrscht.

### **Was sind besonders schwierige Momente?**

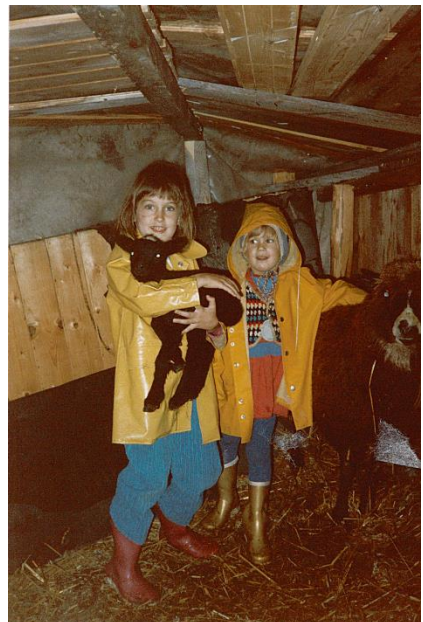
Wenn ich sehe, dass ein Bewohner leidet oder sich unwohl fühlt, und es nur begrenzt Möglichkeiten gibt, etwas zu verbessern.

Wenn unterschiedliche Erwartungen aufeinandertreffen und eine Lösung gefunden werden muss, die für alle tragbar ist.

### **Hobbies**

Lesen, Skifahren, Spiele machen mit Kindern, unser Familienhund Nera, Vorstandsmitglied im Samariter- und Einwohnerverein

**Lebensmotto** „Positiv bleiben, das Beste erwarten und für alles einen Plan B haben.“ Das gibt mir Sicherheit und Gelassenheit.



Interview: Gabriella Wiss

## Auflösung Wettbewerb „Tiere in eisigen Gebieten“

Der Wettbewerb wurde durch unsere Leser und Leserinnen mit Bravour gelöst. Von den 37 Teilnehmenden haben 29 alles richtig beantwortet.

**1. Die Haut des Eisbärs hat eine spezielle Farbe. Sie absorbiert die Sonne und hält ihn warm. Welche Farbe ist das?**

- ☐ gelb
- ☐ rosa
- ☒ schwarz

**2. Welche Pinguine gibt es?**

- ☒ Kaiserpinguine
- ☐ Prinzenpinguine
- ☐ Schlosspinguine

**3. Warum plustern sich gefiederte Bewohner in der Arktis auf?**

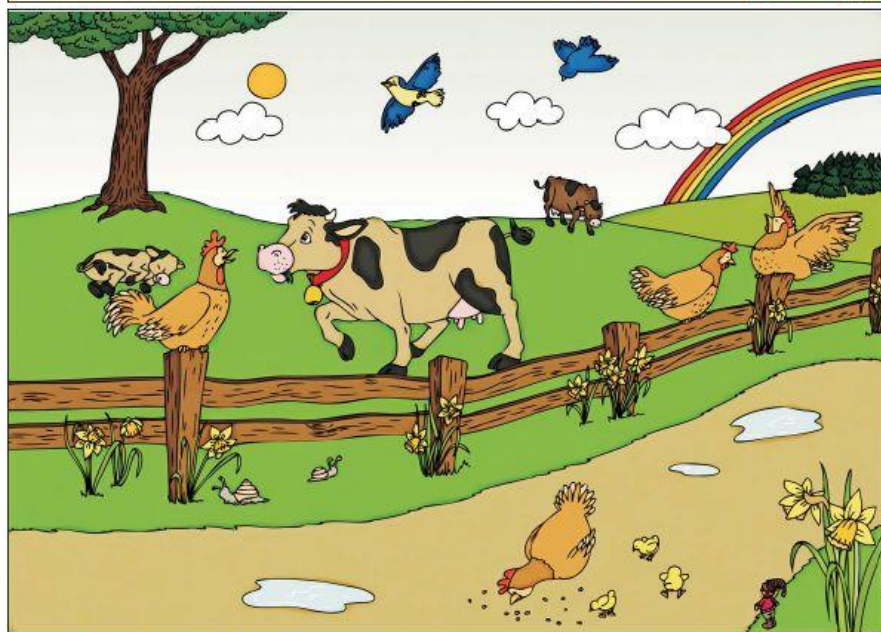
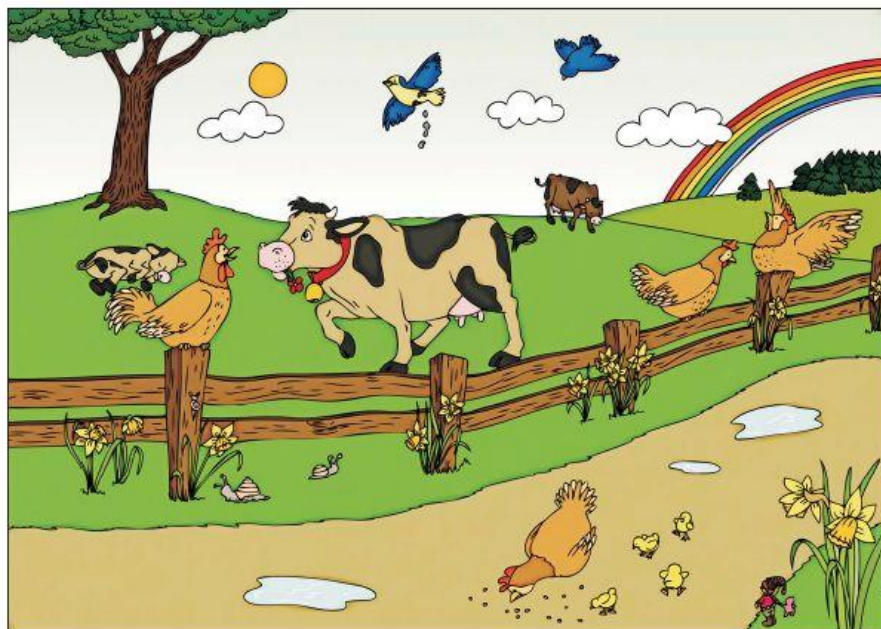
- ☐ Um Fressfeinde einzuschüchtern
- ☒ Um die isolierende Luftschicht zu verdicken und sich warm zu halten
- ☐ Es gibt keinen speziellen Grund dafür

Die Gewinner wurden ausgelost und die Preise bereits überreicht. Zusätzlich haben wir zwei Trostpreise vergeben.

- |               |                               |
|---------------|-------------------------------|
| 1. Preis:     | Barbara Looser, Mitarbeiterin |
| 2. Preis      | Alice Elmer, Bewohnerin       |
| 3. Preis      | Aniela Frei, Bewohnerin       |
| 4. Trostpreis | Sven Frei, Gast               |
| 5. Trostpreis | Agi Frei, Mitarbeiterin       |

**Wir gratulieren den Gewinnerinnen und den Gewinnern ganz herzlich!**

**Suchbild**  
**«Finden Sie die 6 Unterschiede?»**





## Wettbewerb «Eichhörnchen»

**Kleiner Tipp:** Die richtigen Antworten finden Sie ab Seite 23 😊.

Machen Sie mit beim Finden der richtigen Antworten!  
Nur eine Antwort pro Frage ist anzukreuzen und es gibt schöne Preise zu gewinnen.

### 1. Wie heisst das Nest der Eichhörnchen?

- ☐ Kerbel
- ☐ Kobel
- ☐ Kibbuz

### 2. Das Eichhörnchen ist...

- ☐ ...ein Insektenfresser
- ☐ ...ein Vegetarier
- ☐ ...ein Allesfresser

### 3. Der lateinische Name des Eichhörnchens “Sciurus“ bedeutet:

- ☐ der sich mit dem Schwanz beschattende
- ☐ der von Ast zu Ast springende
- ☐ der Nüsse fressende

Pro Person darf nur **ein** Talon ausgefüllt werden.

**Abgabeschluss ist der 15. Juni 2025. Viel Glück!**

Die Auflösung erfolgt im nächsten Churfirschte-Heftli.



## **Porträt Bewohnerin: Hedi Zimmermann**

Am 5.9.2024 trat Hedi Zimmermann ins AZC ein und erzählt uns aus ihrem Leben im folgenden Porträt:

### **Kindheit und Jugend als Kostgänger-Kind**

Hedi wurde am 17.11.1936 in Herisau geboren. Ihre Eltern Kurt und Hedi Bosshardt führten einen Dekorations- und Tapezierladen in Urnäsch, gleichzeitig führten sie das Berggasthaus Tierwies am Säntis auf gut 2000 Metern. Hedi war ein Einzelkind und musste früh mithelfen auf der Tierwies am Wochenende und in den Ferien. Als zarte Person schleppte sie die Lebensmittel von der Transportbahn in das Bergrestaurant Tierwies. Stolz meint sie, dass sie stärker als mancher Junge in ihrer Klasse war. Während der ganzen Schulzeit hingegen musste sie «fremdes Brot essen», wenn die Eltern auf der Tierwies waren. Hedi hatte jedoch Glück und gute Gastfamilien. Sie besuchte die obligatorische Schule und ging danach in ein Internat nach St. Gallen.

### **Hochzeit und Familiengründung**

Nach dem Internat machte sie in der Stadt eine Lehre als Verkäuferin beim Juwelier Frischknecht, wo sie dann ihren künftigen Ehemann, Ernst Zimmermann, kennenlernte und in Urnäsch heiratete. Sie bekamen zwei Kinder, Sohn Kurt und Tochter Lea, welche - wie ihre Mutter damals - auch zu Kostgänger-Kindern während der Schulzeit wurden. Denn Hedi führte mit ihrem Mann die Tradition fort und wirtete -seit sie 22 Jahre alt war- im Sommer auf der Tierwies. Ihr Mann arbeitete in der Wintersaison im Saisonbetrieb am Skilift, während Hedi als ausgebildete Skilehrerin in Urnäsch und Rietbad Skischule gab. Hedi hatte einen Hund namens Balou, einen Schnauzer, der immer gut auf das Berggasthaus aufpasste. Hedi liebte das Bergleben, die Natur, fern ab vom Trubel, auf sich allein gestellt zu sein. Sie unterhielt auch die Bergwege, damit keine Unfälle

passierten. Mehrmals musste sie Leute aus misslichen Situationen befreien. Auch einzelne Todesfälle musste Hedi miterleben, wenn Leute unvorsichtig am Berg waren.

### **Glückliche Jahre auf der Tierwies**

Dennoch erlebte Hedi glückliche Jahre mit ihrer Familie auf der Tierwies und mochte dieses Leben. Sie kannte von klein auf nichts anderes als Mithilfe bei den Eltern und Dasein für die Familie. Ihre Kinder kamen in den Schulferien und an den Wochenenden hoch auf über 2000 Meter. Das Gasthaus bot Platz für Wanderer sowie Matratzenlager. Es gab einfache Mahlzeiten, daher war es immer ein grosses Glück, wenn wieder mal jemand Hackfleisch brachte, damit sie Ghackets mit Hörnli anbieten konnte. Das Berggasthaus hatte damals in den frühen Jahren ein Plumpsklo und keine Quelle, so dass Regenwasser gesammelt wurde. Auch das Waschen war sehr beschwerlich und arbeitsintensiv. Nach der 4. Generation verkauften sie -schweren Herzens- die Tierwies, da ihre beiden Kinder das beschwerliche Leben auf der Tierwies ohne Komfort -über viele Monate im Jahr- nicht führen wollten und eigene Pläne hatten. Hedi Zimmermann zehrt von ihren Erinnerungen und wünscht sich kein anderes Leben als sie hatte. Später zog sie nach Ennetbühl, wo sie bis zu ihrem Eintritt ins AZC lebte.



## **Angekommen und glücklich im AZC**

Mittlerweile ist Hedi Zimmermann angekommen und fühlt sich wohl im AZC. Sie bereut es nicht und ist froh, in Gesellschaft zu sein und nicht mehr alles alleine zu regeln.

## **Wie gefällt Ihnen unser Churfirsten-Heftli?**

Sehr gut (schmunzelt).

## **Lieblingsmenu?**

Ich mag alles, aber speziell «Ghackets» mit Hörnli.

## **Lieblingsmusik?**

Volkstümliche Musik gefällt mir. Mein Vater spielte Handorgel und das prägte mich.

## **Hobbies?**

Seit Kindheit häkle ich gerne.



## **Welcher Lebensabschnitt war für Sie der Schönste?**

Wo ich selbständig auf der Tierwies inmitten der Natur wirtete.

## **Lebensmotto:**

Das Leben nehmen, wie es kommt!

## **Was können Sie uns von Ihren Erfahrungen mitgeben?**

Ich habe so viele positive Erfahrungen, die Freiheit und die Natur geniessen. Und ja: positiv denken!

Interview: Gabriella Wiss

# Das Eichhörnchen

## Ein Porträt des Waldakrobaten

Eichhörnchen zählen zu den bekanntesten Waldtieren und sind aufgrund ihrer charmanten Erscheinung und Kletterkünste sehr beliebt. Die meiste Zeit ihres Lebens verbringen sie in den Wipfeln von Bäumen, wo es besonders zur Paarungszeit im Herbst sehr lebhaft wird und sich die possierlichen Nager von Ast zu Ast jagen. Eichhörnchen sind nicht nur agile Kletterer, sondern spielen auch eine entscheidende Rolle im Waldökosystem. Sie fördern die Erneuerung des Waldes, indem sie Samen und Nüsse im Erdreich verstecken, aus denen oft neue Pflanzen keimen. So leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Vitalität des Waldes.



Der Name „Eichhörnchen“ entstammt nicht, wie man vielleicht vermuten würde, dem Wort „Eiche“, dem Baum, dessen Früchte das Tier so eifrig sammelt. Vielmehr hat der Name seine Wurzeln im altdeutschen Wort „aig“, was „flink“ oder „schnell“ bedeutet. Ein treffender Ausdruck, der die blitzschnelle Agilität und die geschickten Klettermanöver des Säugetiers meisterhaft einfängt.

## Waldbewohner zwischen Baumkronen und Strauchwerk

Im dichten Grün des Waldes, wo Baumkronen ein schützendes Dach aus Blättern und Nadeln bilden, fühlt sich der flinke Waldbewohner am wohlsten. Insbesondere Mischwälder bieten ihm ein reichhaltiges Angebot an Nahrung und Unterschlupf. Nadelbäume versorgen ihn mit Harz und Zapfen, während Laubbäume eine Fülle an Früchten und Samen bieten. Die Strauchschicht am Waldboden ist ebenso ein wichtiger Teil seines Lebensraums. Sie bietet nicht nur Schutz, sondern auch eine zusätzliche Quelle für Nahrung und Versteckmöglichkeiten.

## Anpassungskünstler im Wald

Die Anpassungsfähigkeit der Eichhörnchen im Wald ist beeindruckend und äußerst effektiv. Ihr buschiger Schwanz erfüllt eine Vielzahl von Aufgaben und ist ein wahres Multitalent. Er dient nicht nur als Steuer- und Balanceinstrument, wenn sie geschickt von Baum zu Baum springen,

sondern ermöglicht auch die Kommunikation mit ihren Artgenossen. In kalten Nächten wird der Schwanz sogar zu einer wärmenden Decke, indem sich das Eichhörnchen damit einrollt. Der lateinische Name „Sciurus“, der „der sich mit dem Schwanz beschattende“ bedeutet, verdeutlicht die Bedeutung dieses bemerkenswerten Merkmals.

Die kräftigen Hinterbeine ermöglichen es dem Kletterkünstler, weite und präzise Sprünge zu machen, was ihm beim Nahrungssuchen und vor potenziellen Raubtieren hilft. Die scharfen Krallen gewährleisten festen Halt, selbst wenn er kopfüber an Baumstämmen hängt. Die besonderen Eigenschaften ermöglichen dem Eichhörnchen, im Wald erfolgreich zu überleben und sich perfekt anzupassen.

### **Farbvielfalt im Eichhörnchenpelz**

Die Farbpalette des Eichhörnchenfells ist breit gefächert: von einem hellen Rot bis hin zu Schwarz. Je nach Farbton ändern sich auch die Eigenschaften des Fells. Ein dunkleres Fell ist etwa länger und dichter und bietet eine bessere Isolation. Das erklärt, warum in kühleren und feuchteren Höhenlagen mehr schwarz gefärbte Eichhörnchen anzutreffen sind. Unabhängig von der Fellfarbe bleibt der Bauch immer weiß.

### **Ernährung: Ein facettenreiches Menü im Wald**

Das Eichhörnchen ist ein Allesfresser. Es ernährt sich von einer breiten Palette pflanzlicher Nahrungsmittel, darunter Samen von Buche und Eiche, Kastanien, Nüssen, Harz von Nadelbäumen sowie Blüten und Knospen. In Notzeiten ergänzt es seinen Speiseplan durch tierische Nahrung wie Insekten.



### **Tagesrythmus und Winteraktivität**

Eichhörnchen sind tagaktive Tiere, die sich meist während des Morgengrauens und des Nachmittags bewegen. Sie halten keinen Winterschlaf, reduzieren jedoch ihre Aktivitäten in der kalten Jahreszeit erheblich.

## **Soziales Verhalten**

Eichhörnchen leben meist als Einzelgänger und verteidigen ihr Territorium. Die soziale Interaktion ist auf die Paarungszeit beschränkt, in der wilde Verfolgungsjagden und kurzzeitige Partnerschaften entstehen.

## **Unterschlupf und Nestbau**

Eichhörnchen bauen Nester, auch „Kobel“ genannt, die sie mit Moos und Gras auspolstern. Diese Nester dienen als Schlafstätte und sind in starken Astgabelungen zu finden.

## **Natürliche Feinde im Waldgeflecht**

Im Wald ist das Eichhörnchen zwar flink und wendig, doch Gefahren lauern an vielen Ecken. Baumratter können fast genauso gut klettern und sind daher ernstzunehmende Gegner in den Baumkronen. Greifvögel wie der Habicht haben den Luftraum im Visier und können das Eichhörnchen von oben attackieren. Und selbst am Boden ist Vorsicht geboten: Hier drohen Füchse und auch Katzen, die in der Nähe menschlicher Siedlungen leben.

## **Natürlicher Aufforster des Waldes**

Viele der versteckten Samen werden nie wieder ausgegraben und entwickeln sich zu neuen Bäumen. Besonders wichtig ist dabei, dass auch Samen schwerer Baumarten wie Eiche und Buche verteilt werden, die sonst nicht vom Wind getragen werden könnten. Durch dieses Verhalten fördert das Eichhörnchen die natürliche Verjüngung und Vitalität des Waldes.

Quelle: [Waldgeschichten.com](http://Waldgeschichten.com)



## Fasnachts-Stubete vom 4. März 2025, Motto Zirkus



## Seelsorge

### Frühling

Ich gehe jährlich zum Viehsegnen in den Pfarreien Stein, Alt St. Johann und Wildhaus. Da erzählte mir ein Bauer, wie er auf den Frühling warte und seine Kühe auch. Er liess sie in einem kleinen Geviert nach draussen, doch die Kühe wollten noch weiter auf die Wiesen. Doch da war das Gras noch nicht gewachsen. Der Bauer sagte: „Der Bauer hat den Sommer lieber als den Winter.“ Er lebt eben mit den Tieren und will, dass es ihnen gut geht.

Wir Menschen in unserer Gegend halten es verschieden mit den Jahreszeiten: die einen haben lieber den Winter zum Skifahren, die andern eher den warmen Sommer, der einem verwöhnt. Was unseren Leib angeht, haben wir die Übergangszeiten nicht gern, da sie die Grippe bringen. Seelisch haben wir den November nicht so gern mit seinem häufigen Nebel.



Wir stehen also in vielfältiger Beziehung zur Natur, aber natürlich auch zu den Menschen. Eine Unternehmerin hat mir einmal gesagt, dass sie sich jene Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aussucht, die ihr und dem Betriebsklima guttun. So sind wir gerne mit Menschen zusammen, die uns wohlwollend sind und uns mit ihrer Art aufbauen. Wir weichen intuitiv Menschen aus, die uns nicht so gut gesinnt sind.

Doch wir können uns die Menschen nicht alle aussuchen, denen wir begegnen. So wissen wir nicht, wen wir als Zimmernachbarin oder -nachbarn antreffen, wenn wir im Alterszentrum neu sind. Wir wissen anfänglich auch nicht, wer uns bedient.

Was sollen wir tun? Uns nicht abhängig machen von den äusseren Umständen, sprich von den Menschen, denen wir begegnen. Es gilt eine Flamme im eigenen Herzen zu hüten: die Flamme der göttlichen Liebe, der Liebe Jesu. Mit ihr können wir lieben, auch wenn uns jemand menschlich gesehen unsympathisch ist. Damit diese Liebe in uns nicht erlischt, dass Gott in uns nicht unter die Räder kommt, braucht es das Gebet, den Gottesdienst und das Zusammensein in der Liebe Jesu. Im Gottesdienst und in der von der Liebe getragenen Gemeinschaft bekennen wir uns gemeinsam zu Gott, einfach durch das Zusammensein. So können wir freundlich sein oder dankbar oder hilfsbereit oder kollegial.

Einen schönen Frühling wünscht Ihnen,

Kaplan Peter Maier  
Kath. Kirchgemeinde



Das Churfirsten-Team und die Redaktion des Churfirschte-Heftli wünscht Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, eine schöne Frühlingszeit.

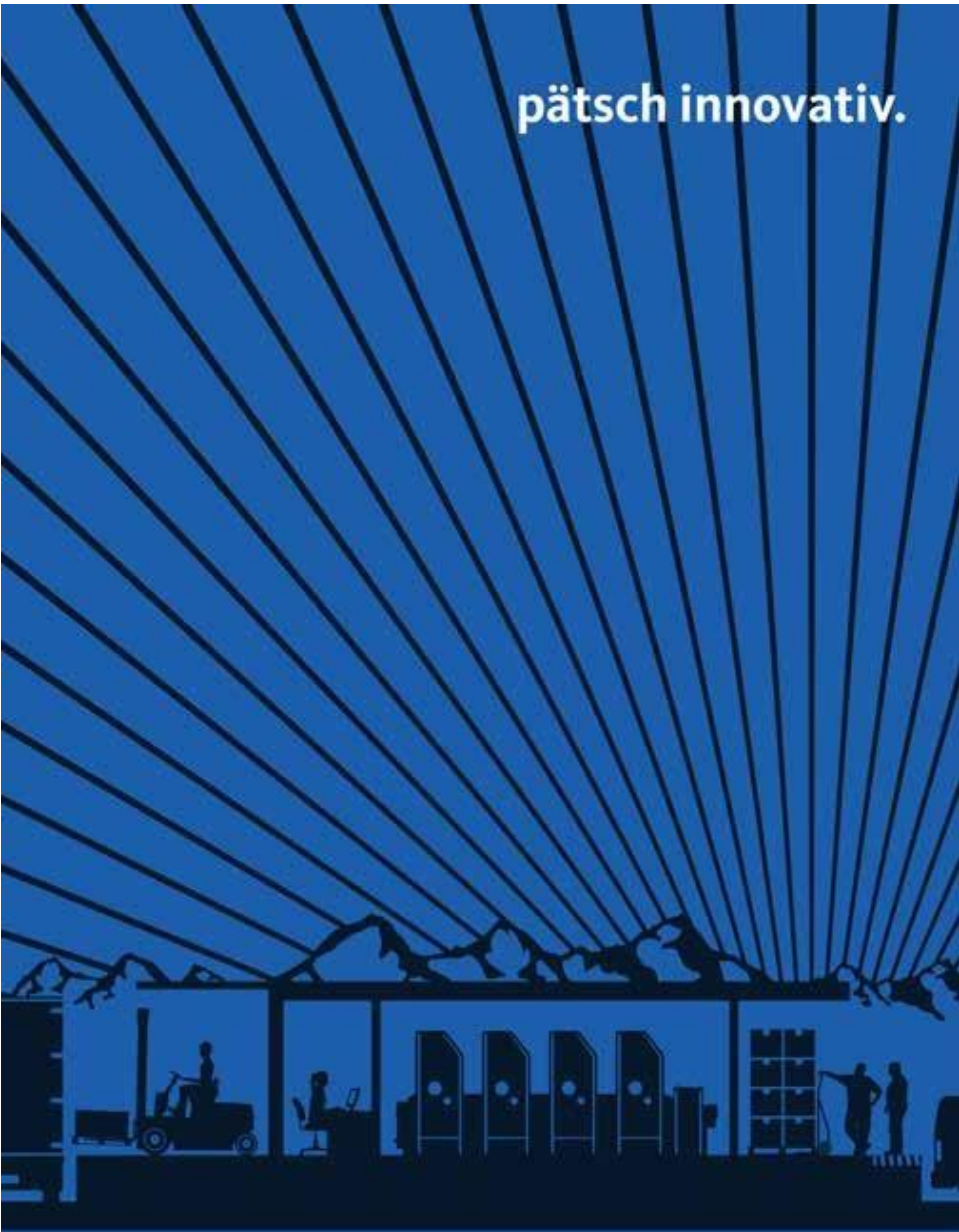


**Das Redaktionsteam 2025:**

Gabriella Wiss  
Yvonne Keller

Geschäftsleiterin  
Mitarbeiterin Redaktion und Gestaltung

**s'Churfirschte**  
Wohnen im Alter



pätsch innovativ.

**Toggenburger Druckerei**

Rietwisstrasse 10

9630 Wattwil

[www.toggenburgerdruckerei.ch](http://www.toggenburgerdruckerei.ch)