

s'Churfirschte HEFTLI



**Alterszentrum Churfirten
9650 Nesslau**

26. Jahrgang, 3. Ausgabe: Dezember 2023

Inhalt

Inhalt	1
Vorwort	2
Gedicht	3
Zum Gedenken	4
Geburtstage	5
Winter-Rezepte	6
Dienstjubiläen und Pensionierungen	9
Bewohnerausflug	12
Porträt Mitarbeiter: Michael Stucki	14
Auflösung Wettbewerb	18
Rätsel	19
Wettbewerb	20
Porträt Bewohnerin: Marlis Koradi	21
Wie überwintern Tiere?	24
Seelsorge	27
Das Redaktionsteam 2023	29

Vorwort

Die Freundlichkeit anderen gegenüber

Japaner haben einen tiefen Gemeinschaftssinn. Viele ihrer Bräuche sind darauf ausgerichtet, anderen gegenüber Respekt zu zeigen und rücksichtsvoll zu sein. Deshalb schätzen die Japaner zutiefst den Ausdruck:

„Ein freundliches Wort kann drei Wintermonate erwärmen.“

Fern von Japan, ist dies auch unsere Haltung. Das AZC Team ist nicht nur in Wintermonaten freundlich, rücksichtsvoll und zuvorkommend zu unseren Pensionären und ihren Angehörigen, sondern das ganze Jahr hindurch. Die Bedürfnisse unserer Pensionäre liegen uns sehr am Herzen und wir versuchen täglich, diese bestmöglich zu erfüllen.

Im Jubiläumsjahr 10 Jahre Stiftung AZC haben wir im Herbst einen wunderschönen Bewohnerausflug auf die Schwägalp genossen (Seite 12+13). Als weiteren Höhepunkt konnten wir mit der Komödie «Adelheid oder wie werde ich sie los» im Büelensaal die Nesslauer Bevölkerung, Bewohner, Personal und weitere Gäste erfreuen.

Unserem AZC-Team ist es – trotz Personalengpässen- gelungen, unseren Pensionären gute Betreuung und Pflege im AZC zukommen zu lassen. Dafür gebührt dem gesamten AZC-Team mit den Bereichen Pflege, Unterhalt, Verwaltung und Verpflegung Hochachtung, Anerkennung und ein riesengrosses Dankeschön für den tollen Einsatz. Unseren Pensionären und deren Angehörigen danke ich für das Vertrauen in unsere Institution.

Freundlichkeit und Respekt anderen gegenüber werden nicht nur über die Wintermonate unser aller Herz erwärmen. In diesem Sinn wünsche ich euch allen frohe und besinnliche Festtage und einen guten Jahreswechsel sowie viel Lesegenuss mit unseren Beiträgen rund um das Leben im Churfürsten.

Gabriella Wiss



Gedicht

Winter ist´s geworden

Winter ist´s geworden,
ganz plötzlich über Nacht;
ein kalter Wind aus Osten
hat Eis und Schnee gebracht.

Nun schaut die Landschaft öde,
hinweg ist all ihr Grün,
kein Vöglein hör ich singen,
kein Blümlein seh ich blühn.

Doch Seele sei nicht traurig
dass Schnee das Land bedeckt,
es dauert ja nicht lange
bis Frühling sich erweckt!

Dann öffnet er die Tore
für alle Groß und Klein,
und Frühling ziehet wieder
in jedes Herz hinein!

Autorin: Diana Denk



Zum Gedenken

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

13.09.2023	Herr Hanspeter Alig
23.09.2023	Herr Rudolf Wittenwiller
24.09.2023	Frau Helene Kreis
07.11.2023	Frau Klara Rutz
25.11.2023	Frau Emma Strasser
04.12.2023	Frau Ruth Bodmer
07.12.2023	Frau Rösli Giger



Geburtstage

Herzliche Gratulation zum Geburtstag

20. Dezember	Brander Arnold	87
24. Dezember	Urech Peter	85
11. Januar	Moser Theres	84
14. Januar	Kuster Maya	82
31. Januar	Meyer Ruth	84
01. Februar	Kuhn Berta	90
05. Februar	Bischof Anna	85
09. Februar	Eicher Helen	98
24. Februar	Huser Rösli	85
28. Februar	Rutz Waltraud	74
06. März	Meyer André	101
17. März	Hausheer Gertrud	97
19. März	Koradi Marlis	96
27. März	Grässli Margrith	102
27. März	Roth Hulda	88
31. März	Siegrist Ulrich	80
18. April	Scherrer Trudi	82
27. April	Scherrer Berta	94
30. April	Schweizer Verena	92



Winter-Rezepte

von Karin Frischknecht, Köchin

Alle Rezepte sind für 4 Personen berechnet

Gelberbsensuppe



Menge	Zutaten
1 TL	Öl
1	Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1	Lauch, in Ringen
200 g	Gelberbsen
200 g	mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeln
150 g	Rohschinken (Anschnitte), in Streifen
	50 g Beiseite stellen
1,5 l	Wasser
½ TL	Salz
	Wenig Pfeffer aus der Mühle
2 Scheiben	Toastbrot, in Würfeln

Zubereitung

Öl im Dampfkochtopf (siehe Hinweis unten) warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und Lauch andämpfen. Erbsen, Kartoffeln und Schinken begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen.

Wasser dazu giessen, Topf verschliessen. Ab Erscheinen des 2. Ringes ca. 12 Min. kochen (2 rote Striche müssen immer sichtbar sein). Topf von der Platte nehmen, geschlossen stehen lassen. Erst öffnen, wenn sich das Ventil gesenkt hat.

Suppe fein pürieren, würzen. Rohschinkenstreifen mit den Brotwürfeli in einer beschichteten Bratpfanne knusprig braten, zur Suppe servieren.

Hinweise: Der Dampfkochtopf muss einen Inhalt von mindestens 4 Litern haben. Ohne Dampfkochtopf beträgt die Kochzeit ca. 50 Minuten.

Alte Maa (Appenzeller Spezialität)

Menge	Zutaten
400 g	Ruchbrot vom Vortag
400 g	Appenzellerkäse vollfett, mit der Röstiraffel gerieben
6 EL	Rahm
3 EL	Butter
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Schnittlauch

Zubereitung

Ruchbrot in Würfel von 1,5 cm schneiden.

Butter erhitzen, Brotwürfel rundherum goldig anbraten. Hitze reduzieren, den mit der Röstiraffel geriebenen Käse darüberstreuen. Die Brotwürfel mit der Bratenschaufel immer wieder wenden und gleichzeitig etwas Rahm darüber geben, damit die Brotwürfel rundherum mit Käse überzogen werden.

Mit Pfeffer würzen und mit Schnittlauch überstreuen. Mit Kompott oder Salat servieren.



Kaiserschmarrn

Menge	Zutaten
5 dl	Milch
200-300g	Mehl
4	Eigelb
Etwas Salz	
100 g	Zucker
1 Päck.	Vanillezucker
2	Eigelb
4	Eiweiss, steif geschlagen
Rosinen	nach Belieben



Zubereitung

Milch und Mehl glattrühren, mit Salz, 4 Eigelb, Zucker, Vanillezucker gut durchrühren.

4 Eiweiss steif schlagen und vorsichtig unter die Masse ziehen.

Butter oder Fett heiss werden lassen, Masse Fingerdick eingiessen, Rosinen begeben und langsam auf beiden Seiten goldgelb braten. In kleine Stück zerteilen und kurz durchrösten.

Reichlich Puderzucker über den Kaiserschmarrn geben und mit Kompott oder Apfelmus servieren.

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

Dienstjubiläen und Pensionierungen

20 Jahre Marie Brander-Scherrer



Am 7.9.2023 feierte Marie Brander ihr 20-jähriges Dienstjubiläum. Im September 2003 trat Frau Brander ins AZC ein, wo sie als Pflegehilfe und Nachtwache mit 40-50% im Stundenlohn tätig war. Danach wechselte sie im 2009 zu einer Festanstellung zwischen 50 und 80% als Pflegehelferin und absolvierte den SRK Kurs. Im 2021 verliess sie aus persönlichen Gründen unser AZC und kam rasch wieder zurück. Wir gratulieren herzlich zum 20 Jahre Jubiläum und danken Marie Brander für ihre Betriebstreue und freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit zum Wohl unserer Pensionäre.

5 Jahre Naomi Schönenberger

Am 1.11.2023 feierte Naomi Schönenberger ihr 5jähriges Dienstjubiläum. Im November 2018 trat Naomi ihre 80% Stelle im AZC als Köchin EFZ/Mitarbeiterin Cafeteria an. Per 1.2.2020 wurde Naomi Schönenberger zur Stellvertreterin Leitung Verpflegung befördert. Sie bildete sich zur Berufsbildnerin weiter, damit sie unsere Koch-Lernende optimal betreuen kann. Berufsbegleitend machte sie eine Ausbildung zum Diätkoch, welche sie per Ende Oktober 2023 abschloss. Das Diplom erhielt sie im Dezember. Wir danken Naomi Schönenberger für ihre Betriebstreue und freuen uns auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit.



Romy Roth



Am 1. April 2007 begann Romy Roth ihren Dienst als Pflegehelferin SRK im Nachtdienst mit einem Kleinpensum von 20-30%. Ab dem 1. Januar 2013 erhöhte sie ihr Pensum auf gut 40-50%. In all den Jahren bis zur Pensionierung im August 2023 arbeitete Romy Roth im Nachtdienst und war ein wertvolles Teammitglied. Sie war bestens vertraut mit den Bedürfnissen der Bewohnenden und überzeugte durch ihre ruhige Art. Sie war auch sehr flexibel und sprang bei Personalengpässen ein. Frau Roth tritt ab Ende August offiziell in den verdienten Ruhestand. Glücklicherweise wird uns Romy Roth aber mit einem 20 % Pensum als Aushilfe zur Verfügung stehen und unsere Pensionäre während der Nacht betreuen. Vielen Dank, Romy Roth, für Ihre Treue und Ihre langjährige Mitarbeit. Wir alle wünschen Romy Roth von Herzen alles Gute für den Teil-Ruhestand Ende August.

Elsa Gehret

Per Ende August geht Elsa Gehret in ihre wohlverdiente Pensionierung. Sie trat Anfang März 2021 als Betagten-Betreuerin in unser Unternehmen ein. Zuerst in einer befristeten Anstellung, die dann aber ab September 2022 in ein unbefristetes Arbeitsverhältnis mit 70% Pensum umgewandelt wurde. Elsa Gehret wirkte auf der Station OG und war gut im Team integriert. Mit Bewohnern und deren Angehörigen ging sie respektvoll um und pflegte einen guten Umgang. Vielen Dank für ihre wertvolle Arbeit. Wir wünschen Elsa Gehret nur das Allerbeste für ihre Pensionierung, gute Gesundheit und Zeit für sich und ihre Hobbies.



Monika Weber frühzeitige Pensionierung und Brigitte Steinbacher neue Stationsleiterin

Für eine Frühpensionierung per 31.12.2023 entschied sich Monika Weber. Seit Juli 2016 arbeitet Monika Weber als Pflegefachfrau mit einem vollen Pensum auf der Station EG. Seit dem 1. August 2019 ist Frau Weber Stationsleiterin im EG Speer. Für diese anspruchsvolle Aufgabe absolvierte sie die Curaviva Weiterbildung zur Teamleiterin im sozialen und sozialmedizinischen Bereich, welche sie am 25. November 2020 mit Zertifikat abschloss. Gegenüber Bewohnern und Angehörigen hat sie stets einen wertschätzenden, einfühlsamen und respektvollen Umgang. Ihr Team führt sie umsichtig und pflegt einen kooperativen Führungsstil. Durch ihre langjährige Tätigkeit kennt sie die Bedürfnisse der ihr anvertrauten Pensionäre sehr gut. Wenn Engpässe anstanden, war sie flexibel und bereit einzuspringen, was auch im Team sehr geschätzt wurde. Wir danken Monika Weber herzlich für die geleistete Arbeit zum Wohl unserer Bewohner und die gute Zusammenarbeit in all den vergangenen Jahren. Ebenso wünschen wir ihr für ihren neuen Lebensabschnitt in Spanien gute Gesundheit, viel Freude und Elan für neue Erfahrungen.

Ihre Nachfolgerin wird Brigitte Steinbacher per 1.1.2024. Zuvor wurde sie von Frau Weber sorgfältig in ihre neue Aufgabe eingeführt.



Monika Weber und Brigitte Steinbacher

Herzliche Gratulation!

Impressionen von unserem Bewohnerausflug auf die Schwägalp am 7. September 2023



Unser Car mit Chauffeur



Da gibt's etwas Interessantes zu sehen...



Geissli



Feiner Apfelstrudel mit Vanillesauce



Gemütliches Beisammensein



Hotel/Restaurant Sántis, Schwägalp



Gemütliches Beisammensein



Gondel zum Säntis hinauf



Bitte lächeln 😊



Gemütliches Beisammensein



Aufbruch nach Hause



Alle wieder sicher im Car

Porträt Michael Stucki

Stationsleiter WG



Michael Stucki trat am 23. März 2020 seine Stelle als Fachmann Gesundheit auf der Station EG an. Vom 1. September 2022 bis 20. April 2023 übernahm er interimistisch die Co-Leitung der WG für Menschen mit dementieller Entwicklung - zusammen mit seiner Berufskollegin Floriana Krasniqi. Aufgrund der Abteilungsgrösse entschied sich die GL gegen eine weitere Co-Leitung und beförderte Michael Stucki zum Stationsleiter WG.

Im folgenden Interview gewährt er uns Einblicke in sein Berufsleben und verrät uns auch Privates.

Erzählen Sie uns etwas über Ihren Werdegang

Meine ersten Lebensjahre verbrachte ich in Stans in der Innerschweiz. Mein Vater arbeitete als Ingenieur bei einem Erdölkonzern und war oft auf Reisen. Zur Einschulung meiner älteren Geschwister, ich habe drei Schwestern und einen Bruder, zogen wir in die Stadt Zürich und wenig später ins Zürcher Oberland. Nach



der obligatorischen Schule machte ich eine kaufmännische Ausbildung beim AKAD College sowie ein Wirtschaftsdiplom und arbeitete 10 Jahre für einen Patentanwalt. Die ersten Jahre fand ich diese vielen Erfindungen, die Marken und neuen Designs und den Kontakt mit den Menschen hinter diesen Schutzrechten sehr spannend. Längerfristig sah ich für mich in diesem Metier aber keine Zukunft, es begann mich zu langweilen. So beschloss ich, die Pädagogische Hochschule zu machen, um Lehrer zu werden. Um mir diese Weiterbildung mit Teilzeitarbeit finanzieren zu können, machte ich eine Ausbildung zum Sicherheitsfachmann und eine Ausbildung zum Pflegehelfer. So begann meine Laufbahn in der Pflegebranche.

Doch nicht nur beruflich setzte ich die Segel neu. Auf der Suche nach einem Haus mit etwas Umschwung landeten wir 2019 im Steintal von

Ebnat-Kappel. Über die Jahre gestalteten wir mit der Hilfe eines Landschaftsgärtners einen Naturgarten mit verschiedenen Zonen wie Bienenweide mit Bienenränke, Sandbad, Wildstauden und Feuchtwiese, Waldzone mit Beeren, Farnen, Totholz, Moosen und zwei Naturteichen, zwei Brunnen mit Quellwasser und vielem mehr. Im Sommer ist die Artenvielfalt eine wahre Freude und das Bestimmen anhand unserer Bücher ein interessanter Zeitvertreib. Vögel, unzählige Wildbienenarten, Köcherfliegen, Wespenarten wie die Lehmwespe, Libellen und Schmetterlinge, Eidechsen, Frösche und Blindschleichen. Meine Lieblingsblume ist die Malve.



Warum haben Sie den Beruf FAGE gewählt?

Ursprünglich war die Arbeit in der Pflege als Zwischenlösung auf dem Weg zu einer pädagogischen Ausbildung gedacht. Bald sah ich in diesem Beruf aber mehr als bloss das Mittel zum Zweck. Ich lernte viel, wurde gefordert, arbeitete in einem tollen Team. Kurzum, ich sah für mich viel Potenzial in dieser Branche.

Was sind Ihre Aufgaben als Stationsleiter WG?

Als Stationsleiter bin ich für die operative Führung zuständig in Bezug auf die Bedürfnisse unserer Pensionäre, der Mitarbeitenden und der interdisziplinären Zusammenarbeit mit anderen Stationen. So gewährleiste ich mit meinem Team eine professionelle Pflege und bin verantwortlich

für den Pflegeprozess. Auch das Umfeld für Lernende bei uns muss stimmen. So unterstütze und fördere ich die Auszubildenden, mein Assistenz- und Fachpersonal, Sorge für eine wohnliche Atmosphäre und den Bewohnern angepasstes Wohnumfeld. Wir arbeiten hier ja im Zuhause unserer dementiell erkrankten Pensionäre.

Auch Administratives und Organisatorisches fallen in meinen Aufgabenbereich. Zum Beispiel leite ich Rapporte und Teamsitzungen, führe Mitarbeitergespräche und bereite Arztvisiten vor. Ich kümmere mich um alle Termine unserer Bewohner und führe Gespräche mit ihren Angehörigen. Auch das Erfassen und Pflegen der Daten in unserer Pflege-EDV ist an Aufwand nicht zu unterschätzen.

Wie haben Sie sich in Ihre neue Aufgabe als Stationsleiter eingelebt?

Gut, jeden Tag lerne ich Neues und werde von meinem Team unterstützt. Ich freue mich, dass das AZC Vertrauen in mich und meine Kompetenzen hat.

Was gefällt Ihnen besonders im AZC?

Durch die Nähe zu meinem Wohnort lag es auf der Hand, mich beim AZC zu bewerben. Ich wurde vom ersten Tag an herzlich aufgenommen. Es macht Freude, mit einem tollen Team und der gut funktionierenden Struktur des Hauses zu arbeiten. Man sieht der baulichen Substanz des AZC sofort an, dass es historisch gewachsen ist.

Was sind besonders schöne Momente?

Unsere Bewohner haben die Möglichkeit, täglich den grossen, geschützten Aussenbereich zu nutzen und nutzen diesen rege. Immer wieder höre ich von Angehörigen, dass der Eintritt ihrer Angehörigen in unsere Station die richtige Entscheidung war und sie ein Aufblühen erleben. Dies hat damit zu tun, dass ein dem dementen Menschen angepasster geschützter Rahmen ihm wieder mehr Freiheit gibt, sich zu bewegen. So erleben sie die Jahreszeiten wieder neu, freuen sich am Garten, den Tieren und am Schnee. Für demente Menschen sind die Pflegenden und Betreuenden jeden Tag wieder fremde Menschen, die etwas von ihnen wollen. Und doch bringen sie uns täglich erneut ihr Vertrauen entgegen. Das ist rational nicht zu erklären, sondern hat sehr viel mit gegenseitiger Empathie zu tun.

Was sind besonders schwierige Momente?

Wenn Mitarbeiter an ihre Leistungsgrenze kommen. Dies ist verschiedenen Faktoren geschuldet und kein spezifisches Problem des AZC. Auch Todesfälle belasten mitunter das Team. Vereinzelt machen Bewohner im Verlaufe ihrer Erkrankungen Phasen durch, die für alle herausfordernd und für die Patienten selbst belastend sind. Hier ist professionelles Handeln besonders wichtig, um dem Bewohner und sich selbst gerecht zu werden.

Hobbies

In meiner Freizeit fahre ich Motorrad, schraube an meinem Oldtimer (Mercedes der Baureihe 123, 280TE) und verbringe viel Zeit im Garten. Zudem hält mich mein Hund fit und im Garten übe ich mich regelmässig im Pfeilbogen schießen. In den kalten Jahreszeiten male ich gerne Landschaften, mal realistisch, mal abstrakt.



Lebensmotto:

«Es gibt immer Gründe, etwas nicht zu tun.
Aber es gibt meistens Wege, es doch zu tun».

Interview: Gabriella Wiss

Auflösung Wettbewerb „Märchen“

Der Wettbewerb wurde durch unsere Leser und Leserinnen mit Bravour gelöst. Von den 53 Teilnehmenden haben 52 alles richtig beantwortet.

1. Wer hat auf der Treppe einen Schuh verloren?

- Rumpelstilzchen
- Aschenputtel
- Frau Holle

2. Wer liess auf einem Turm das Haar herunter?

- Rapunzel
- Goldmarie
- Rotkäppchen

3. Wer hat «7 auf einen Streich» erwischt?

- Max und Moritz
- Die sieben Zwerge
- Das tapfere Schneiderlein

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

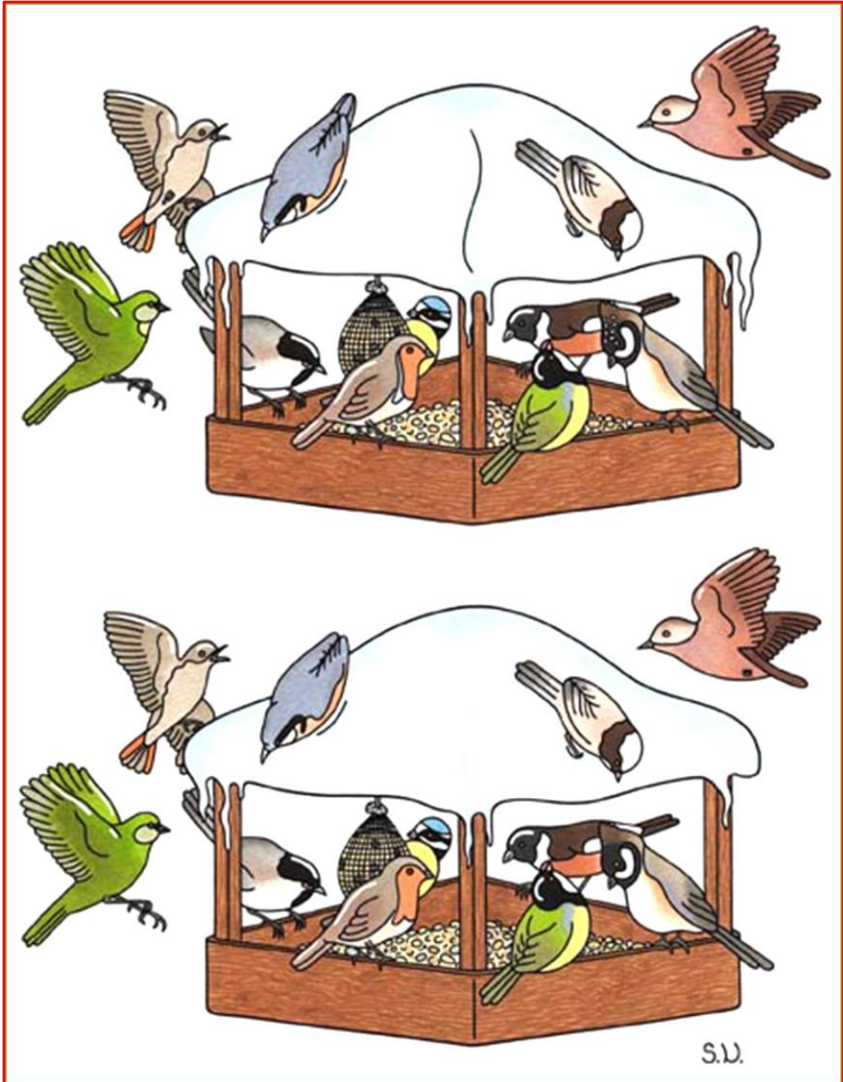
- | | |
|---------------|----------------------------------------|
| 1. Preis | Frau Bernadette Strebel, Pensionärin |
| 2. Preis | Frau Doris Schweizer, Gast |
| 3. Preis | Frau Rösli Giger, Pensionärin |
| 4. Trostpreis | Herr Michael Stucki, Mitarbeiter |
| 5. Trostpreis | Frau Luzia Schafflützel, Mitarbeiterin |

**Wir gratulieren den Gewinnerinnen und dem Gewinner
ganz herzlich!**

Rätsel

Auf dem unteren Bild haben sich 9 Fehler eingeschlichen.

Wer findet alle 9 Fehler?



Wettbewerb «Winter»



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

1. In welchem Land ist es im Dezember nicht Winter?

- Spanien
- Australien
- USA

2. Welches Tier hält einen Winterschlaf?

- Igel
- Reh
- Wildschwein

3. Welcher Vogel überwintert in der Schweiz?

- Bachstelze
- Spatz
- Mauersegler

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

Abgabeschluss ist der 29.02.2024. Viel Glück!

Die Auflösung erfolgt im nächsten Churfirschte-Heftli



Porträt Bewohnerin: Marlis Koradi

Frau Marlis Koradi trat am 3.1.2023 ins AZC ein und spricht über ihre Kindheit, Jugendzeit und ihr späteres Leben.

Kindheit und Jugend

Ihre Eltern lebten früher in St. Gallen und übersiedelten nach Zürich, wo Marlis Frey am 19.3.1928 geboren wurde. Der Vater war Postbeamter und die Mutter Hausfrau. Sie wuchs mit einem 7 Jahre älteren Bruder im Kreis 6 auf. Aufgrund des Altersunterschiedes hatte sie nicht so einen engen Kontakt zu ihm, sondern eher zu gleichaltrigen Gspändli. Marlis absolvierte die 9-jährige Schulbildung in Zürich, danach ging sie ins Welschland nach La Chaux de Fonds, wo sie bei einer Zahnarztfamilie war und in der Praxis helfen musste. Während dem Welschlandjahr durfte sie bei «Madame und Monsieur» (musste sie so nennen!) essen, wobei die anderen Angestellten in der Küche assen. Das Essen musste für sie immer abgewogen werden. Sie machte eine Lehre als Verkäuferin und trat dann in die Fusstapfen ihres Vaters und machte eine Ausbildung bei der Fraumünsterpost, wo sie im Postchequeamt arbeitete.

Heirat und Familiengründung

Mit 25 Jahren im Jahr 1953 heiratete sie ihren Willi Koradi und die Hochzeitsgesellschaft reiste mit dem Car zum Essen nach Hurden/SZ. Willi arbeitete als Beamter bei der Stadt Zürich. Marlis schenkte Sohn Willi das Leben und kümmerte sich um die Familie. Später konnte sie wieder aushilfsweise bei der Post arbeiten, was früher offenbar verboten war, wenn man heiratete!



Toggenburg – Sehnsuchtsort und späterer Wohnort

Die Liebe zum Toggenburg zeigte sich schon früh. Die junge Familie war regelmässig in derselben Pension in Unterwasser zu Gast. Das hatte den Vorteil, dass ihr Sohn Willi als Einzelkind auch Kontakt zu anderen Kindern hatte. Vor allem die Skiferien und die Wochenenden verbrachten sie dort. Auch Reisen ans Meer machte die junge Familie. Frau Koradi spricht französisch, englisch und italienisch und hatte demzufolge keine Sprachbarrieren. Später konnten sie in Unterwasser eine Eigentumswohnung erwerben, wo sie nach der Pensionierung des Mannes fix lebten. Leider verstarb ihr Mann Willi nach der Pensionierung und ihr Sohn kam vor 6 Jahren ums Leben. 2 Schicksalsschläge für die Witwe in kurzer Zeit. Marlis Koradi liebte ihren Ehemann sehr, «Willi war ein guter Ehemann und Vater, wir hatten eine gute und liebevolle Beziehung». Der Verlust ihres Sohnes traf Marlis sehr, denn «sein Kind zu verlieren, ist das Schlimmste was einer Mutter passieren kann». Danach lebte Marlis allein bis zu ihrem Unfall im Dezember 2022, wo sie die Treppe herunterstürzte und nicht mehr weiss, was genau passierte. Ihre Schwiegertochter fand Marlis und nach dem Spital kam sie Anfang 2023 ins AZC. Sie betreut sie in allen Belangen und das schätzt Frau Koradi sehr.

Wie gefällt es Ihnen im AZC?

«Soweit sehr gut, habe nichts auszusetzen. Das Personal ist sehr zuvorkommend und alle wissen meinen Namen (zeigt sich erstaunt darüber). Vor meinem Unfall hatte ich auch ein gutes Namensgedächtnis, daher bewundere ich das sehr».



Verraten Sie uns Ihr Lieblingsmenu?

Da ich den Krieg miterlebt habe, bin ich nicht wählerisch.

Wie gefällt Ihnen unser Churfirstenheftli?

Es gefällt mir sehr gut, ist informativ und interessant, vor allem die Beiträge über Pensionäre und Mitarbeitende.

Hobbies:

Sport (Skifahren, als Kind Schlittschuhlaufen, Tennis), lesen und reisen

Welcher Lebensabschnitt war für Sie der schönste? Warum?

Der schönste Lebensabschnitt war als ich meinen Mann Willi kennenlernte. Wir hatten es schön miteinander und waren einander treu. Eine kleine Familie zu haben, hat mich sehr erfüllt. Auch die gemeinsamen Reisen waren sehr toll.

Lebensmotto:

„Tue recht und scheue niemand“...

Was können Sie uns von Ihren Erfahrungen mitgeben?

Niemanden was zu Leide tun, dann kommt es gut. Denn wie man auf Menschen zu geht und sie behandelt, so kommt es auch (meistens) zurück.

Interview: Gabriella Wiss

WIE ÜBERWINTERN TIERE?

Winterschlaf, Winterruhe oder Winterstarre?

Vögel haben es gut - die können, wenn es kalt wird, einfach dorthin fliegen, wo es wärmer ist. Viele Tiere können das aber nicht. Sie müssen andere Lösungen finden.

Manche Tiere bekommen ein dickes Fell als Kälteschutz. Andere verkriechen sich in Höhlen, Baumstämmen oder Gebäuden. Sie bewegen sich nur noch wenig oder gar nicht mehr. So sparen sie Kräfte und brauchen viel weniger zu fressen.

Viele kleine Säugetiere schlafen fast den ganzen Winter hindurch. Die größeren Tiere ruhen sich nur aus. Insekten werden ganz starr und bewegen sich erst wieder, wenn es draußen wärmer wird.



Winterschlaf

Echte Winterschläfer sind Igel, Fledermäuse, Siebenschläfer und Murmeltiere. Sie können ihre eigene Körpertemperatur stark senken. Ihr Herzschlag wird ganz langsam. Igel atmen zum Beispiel statt 50 Mal pro Minute nur noch ein bis zweimal, das Herz schlägt statt 200 gerade noch fünf Mal pro Minute.

Ziemlich verschlafen sind Siebenschläfer. Von September bis Mai oder sogar Juni schlafen sie in Erdlöchern oder Scheunen eingerollt auf ihrem Laublager.

Winterschlaf bedeutet aber nicht Tiefschlaf. Zwischendurch wachen die Tiere auch auf. Dann ändern sie ihre Schlafposition und geben Kot und Urin ab. Sie fressen aber nichts.

Werden die Winterschläfer öfter gestört, kann das tödlich für sie sein. Das kostet sie nämlich Energie. Sie brauchen dann Futter und finden aber keins.



Winterruhe

Winterruhe halten Dachs, Eichhörnchen, Waschbär und Braunbär. Tiere, die Winterruhe halten, senken ihre eigene Körpertemperatur nicht so stark wie Winterschläfer. Sie wachen häufiger auf und suchen gelegentlich nach Nahrung. Allerdings kommt es darauf an, wie kalt es ist und wie viel Nahrung die Tiere finden.

Braunbären, die im kalten Sibirien wohnen, verbringen bis zu sieben Monate in der Bärenhöhle. In Europa, wo es nicht ganz so kalt wie in Sibirien wird, verlassen sie im Winter mehrfach ihre Höhle. Im warmen Zoo, in dem es auch genügend Futter gibt, halten Bären überhaupt keine Winterruhe.



Winterstarre

In Winterstarre fallen Fische, Frösche, Eidechsen, Schildkröten und Insekten.

Wenn es sehr kalt wird, erstarren ihre Körper und sie wachen erst wieder auf, wenn es draußen wärmer wird. Sie einfach aufzuwecken, ist bei diesen Tieren nicht möglich.

Frösche verfallen in eine Kältestarre, dabei ändern sie ihre eigene Körpertemperatur und werden genauso kalt wie draußen. Frösche vergraben sich im Winter entweder im Schlamm oder suchen kleine Mäusegänge, um in Winterstarre zu fallen. Dort gefriert es nur selten.

Insekten verstecken sich im Holz und in kleinen Ritzen. Sie haben etwas ganz Besonderes in ihrem Körper: eine Art Frostschutzmittel. Selbst wenn draußen Minustemperaturen sind, friert ihre Körperflüssigkeit nicht ein, sondern bleibt flüssig.

Wird es Frühling und wieder wärmer, dann ist das das Wecksignal für die schlafenden Tiere. Und auch die Zugvögel kommen wieder zurück.



Winteraktive Tiere

Doch es gibt auch Tiere, die den Winter aktiv verbringen. Bei den Vögeln werden sie Standvögel genannt, dazu gehören Spatzen, Meisen, Amseln und viele andere. Jedes Jahr werden sie bei der «Stunde der Wintervögel» gezählt. Und im Wald tummeln sich auch im Winter Rehe, Hirsche, Wildschweine, Fuchs und Hase.

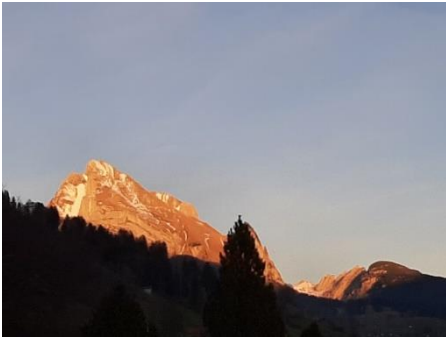
Quelle: SWR

Seelsorge

I luege ue i d'Berge

Wir leben mitten in den Bergen. Die verschiedenen Hausteile des Alterszentrums sind mit Namen von Bergen unserer Gegend gekennzeichnet. Die Berge sind uns nah. Sie bedeuten uns etwas. Dazu möchte ich Ihnen eine Erfahrung von einer Bergwanderung erzählen:

Ich war im Engadin in den Ferien und stieg auf einen Bergrücken empor. Dort setzte ich mich hin und schaute zum gegenüberliegenden Bergrücken hinüber. Da nahm ich die Gegenwart einer Grösse und Macht wahr. Sie war nicht erdrückend, vielmehr anziehend. Vielleicht können wir die Gotteserlebnisse von Menschen in den Bergen mit dieser Erfahrung vergleichen.



Der Komponist Peter Roth hat dazu sehr schön den Psalm 121 in die Mundart übersetzt und vertont. Viele von uns kennen wohl dieses Lied.

I luege ue i d'Berge, erwarte Hilf und Rot,
vo dem wo d'Erde gschaffe hät und d'Welt, so wiit si goht.
Er tuet mi dur de Tag begleite und wacht au, wenn i schloof.
I luege ue i d'Berge, jo vo dört chunt Hilf und Rot.

I luege ue i d'Berge erwarte Hilf und Rot,
vo dem wo d'Erde gschaffe hät und d'Welt, so wiit si goht,
und bitte Gott, dass er mi nöd us sine Auge loht.

Er schützt mi vor de heisse Sunne und vor em chalte Moo.
I luege ue i d’Berg jo vo dört chunt Hilf und Rot.

I luege ue i d’Berge erwarte Hilf und Rot,
vo dem wo d’Erde gschaffe hät und d’Welt, so wiit si goht.
I weiss, Gott isch bi mir vom Morge früe bis z’Obed spot.
Er bhüetet mich sit allem Afang, begleitet mich in Tod.
I luege ue i d’Berge vo dört chunt Hilf und Rot.

Doch uns beeindruckt nicht nur die imposanten Berge, sondern auch die Blumenwelt, die dort herrscht. Ich habe auf meinen Wanderungen viele Blumen fotografiert, um etwas von dieser Pracht einzufangen.

Da ich den Reichtum der Farben und Formen der Pflanzen sah, dachte ich immer wieder darüber nach, wie das wohl entstanden sei gemäss der Evolutionslehre. Da gilt ja Selektion, Mutation und ökologische Nischen. Ich merkte immer mehr, dass die Evolutionslehre die Entwicklung der Arten nicht voraussagen kann. Warum? Weil die Nischen ganze ökologische Spielfelder sind, weil also viel Freiheit herrscht in der Richtung, in der sich ein Lebewesen entwickelt. So sehe ich in der Evolution ein Zusammenspiel von Naturgesetzen und der Freiheit, in welcher Gott in seiner Liebe lauter wunderbare Pflanzen hervorgebracht hat.



Ich hoffe, dieser Ausflug in unsere Berge hat Ihnen gefallen.

Freundlich grüsst Sie
Peter Maier, Kaplan

Das Churfirsen-Team und die Redaktion des Churfirschte-Heftli wünscht Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, eine schöne friedliche Weihnachtszeit, sowie alles Gute für 2024.



Das Redaktionsteam 2023:

Gabriella Wiss
Yvonne Keller

Geschäftsleiterin
Mitarbeiterin Redaktion und Gestaltung



The image features a dark blue background with a complex network of black lines radiating from the top, resembling a cable-stayed roof or a printing press mechanism. In the lower portion, there is a silhouette of a printing plant interior. On the left, a person is operating a machine. In the center, there are several large, vertical printing units. On the right, two more people are standing near another machine. The overall aesthetic is industrial and modern.

pätsch innovativ.

Toggenburger Druckerei

Rietwisstrasse 10

9630 Wattwil

www.toggenburgerdruckerei.ch