Bezirksaltenheim Wipptal

's Blattl

Ausgabe 2/ 2014 August - September - Oktober - November

In dieser Ausgabe:

Stärken und Entwicklungspotential S. 3

Berührung - Bewegung - Leben S. 5

Dank an alle Bäuerinnen S. 8

Die Pfefferminze S. 11

Und vieles mehr...

Bezirksgemeinschaft
Comunità comprensoriale
Wipptal
SÜDTIROL - ALTO ADIGE

Impressum

Bezirksaltenheim Wipptal

St.-Jakob-Weg 6

39049 Sterzing

Tel. 0039 0472 06 13 00

Fax. 0039 0472 06 13 49

E-Mail
bezirksaltenheim@wipptal.org

Redaktionsteam:

Dr. Beikircher Haymo (bh)
Freund Valentina (fv)
Hofer Anna (ha)
Kofler Veronika (kv)
Maurmair Renate (mr)
Anna Maria Pfattner (pa)
Radivo Milena (rm)
Volgger Elisabeth (ve)

Coautoren:

Agreiter Petra (ap)
Ennemoser Günther (eg)
Polig Ruth (pr)

Übersetzung ins Italienische:

Lexis (M. C. Matteucci & Co), Forlì

Druck:

Pixie, Bruneck

Inhaltsverzeichnis

Stärken und Entwicklungspotential	S. 3
Ergebnisse der Angehörigenbefragung	S. 4
Berührung - Bewegung - Leben	S. 5
Frau Wieser Rosa	S. 6
Unser Garten	S. 7
Alle Jahre wieder: Die Heuernte	
Danke an alle Bäuerinnen	S. 8
Leadership - Training	
Heute ist Donnerstag!	S.9
Tiere unserer Heimat	S. 10
Die Pflanze des Monats: Die Pfefferminze	S. 11
Altes Handwerk - Die Stör im Wipptal	S. 12
Veranstaltungen	S. 14

Stärken und Entwicklungspotenziale

Liebe Leserinnen und Leser,

In dieser Ausgabe des Blattls stellen wir die Ergebnisse unserer Angehörigenbefragung vor.

Es sind einige wertvolle Hinweise eingegangen, was in unserem Haus bereits gut funktioniert und was besser funktionieren könnte. Ein herzlicher Dank geht an alle jene Teilnehmer, die sich die Mühe gemacht haben, ihre Bemerkungen sachlich und detailgenau vorzubringen.

Wir nehmen jede davon ernst und versuchen, die entsprechenden Maßnahmen zu treffen. Trotzdem werden nicht alle vorgebrachten Wünsche verwirklicht werden können. Das hat mit Fragen der Umsetzbarkeit, aber auch mit Erwägungen der Angemessenheit zu tun.

Ein Anliegen, das in diesem Zusammenhang oft vorgebracht wird, ist der Wunsch nach mehr Pflegepersonal: nur eine ausreichende Anzahl von Mitarbeitern könne auch eine qualitativ hochstehende Dienstleistung gewährleisten.

Für die Aufnahme von Pflegepersonal sind die Alters– und Pflegeheime in unserem Land an gesetzlich festgelegte Mindestvorgaben gebunden. Diese werden auch vom Bezirksaltenheim eingehalten. Die Mitarbeiter, die aufgrund dieser Vorgaben aufgenommen sind, werden über das Pflegesicherungssystem des Landes finanziert.

Darüber hinaus kann jedes Haus noch zusätzliche Mitarbeiter anstellen. Diese müssen jedoch über andere Einnahmequellen finanziert werden. Im Regelfalle wird diese Finanzierung über einen höheren Tagessatz erreicht. Das heißt der Heimbewohner bzw. seine Familie werden in noch stärkerem Maße zur Kasse gebeten. Bessere Qualität ist also auch hier zumeist nur über einen höheren Kostenaufwand zu erreichen.

Es ist nicht einfach, in der heutigen Zeit, wo scheinbar alles nur eine Frage des Geldes ist, den Blick auf die wichtigen Dinge dahinter zu bewahren.

Es ehrt die Teilnehmer unserer Befragung, dass sie sich diesen Blick bewahrt haben: die Leistung und der Einsatz des Personals wurden durchwegs gelobt und erfährt große Wertschätzung.

Da trifft es sich gut, dass im heurigen Spätsommer eine Kampagne zur Stärkung der Berufe im Seniorenwohnheim anläuft. Sie wird getragen vom Verband der Seniorenwohnheime Südtirols, den beiden Landesfachschulen für Sozialberufe und der Abteilung 24. „Soziales“ der Landesverwaltung. Das Bezirksaltenheim gehört zu den Einrichtungen, die sich an dieser Aktion beteiligen.

Ziel der Kampagne ist es, das Ansehen für die Berufe im Seniorenwohnheim zu steigern und die Öffentlichkeit dahingehend zu sensibilisieren.

Ein Altenheim ist ein kleiner Kosmos für sich. In all seiner Vielfalt und Komplexität. Es darf deshalb nicht übersehen werden, dass hier nicht nur Pflegekräfte arbeiten. Ein Altenheim funktioniert nur dann, wenn alle beteiligten Arbeitsbereiche ihr Wissen und ihr Tun in die Waagschale werfen. Jeder auf seine Art, jeder nach seinen beruflichen Richtlinien.

Aber alle im Hinblick auf das gemeinsame Ziel, eine ansprechende und zufriedenstellende Dienstleistung am Betreuten zu erbringen.

Dr. Haymo Beikircher

Heimleiter

Ergebnisse der Angehörigenbefragung

Das Bezirksaltenheim hat im Februar eine Zufriedenheitsmessung gestartet, die speziell an die Angehörigen gerichtet war. Die Ergebnisse liegen jetzt vor.

(bh) Insgesamt wurden 18 ausgefüllte Fragebögen eingereicht, das entspricht einer Rückflussquote von rund 23%. Die Messung bestand aus 30 Fragen zu allen Bereichen.

Grundsätzlich lassen die ermittelten Ergebnisse auf eine große Zufriedenheit mit den Dienstleistungen des Hauses erkennen. Bei den klassischen „Wohlfühlfragen" (z.B. Frage 1 „Glauben Sie, dass sich Ihr Angehöriger/Heimbewohner hier im Haus wohl fühlt?", Frage 2 „Wie finden Sie die Atmosphäre/das Ambiente hier im Haus") schneidet das Bezirksaltenheim durchwegs sehr gut ab. Fast alle Teilnehmer kreuzten hier die beiden Antwortmöglichkeiten für eine sehr hohe bzw. gute Zufriedenheit an.

Anerkennung fanden dabei nicht nur die Dienstleistungen im Bereich der Pflege und Betreuung, sondern auch die hauswirtschaftlichen Tätigkeiten. Dort wurden unter anderem die ausgewogene und abwechslungsreiche Menügestaltung, die Zufriedenheit mit der allgemeinen Reinigung oder auch die gute Pflege der persönlichen Heimbewohner-Wäsche hervorgehoben. Sehr positiv wurde auch der Prozess der Heimaufnahme bewertet und die große Einfühlsamkeit, mit der die „Neuankömmlinge" in unserem Haus empfangen geheißen werden.

Was insgesamt auch viel Lob fand, ist die Freundlichkeit des Personals.

Mehrere Angehörige haben die Möglichkeit genutzt, um einige wertvolle Vorschläge für Detailverbesserungen zu hinterlegen. So hat ein Teilnehmer darum ersucht, die Essenszeiten zu überdenken und zeitlich später anzusetzen. Ein anderer hat eine gründlichere Reinigung der Essbereiche sowie eine häufigere Durchlüftung der Wohnbereiche angeregt. Wieder ein anderer wies auf die eingeschränkten Öffnungszeiten des Sekretariats an den Nachmittagen hin.

Besonderes Interesse fand auch das Freizeit-und Unterhaltungsangebot. Mehrere Teilnehmer befürworteten eine Ausweitung der Ausflüge und eine größere Einbeziehung der Heimbewohner in die Bestimmung der Zielorte.

Was die Gebäudestruktur und die Einrichtung unseres Heimes betrifft, wünschen sich mehrere Teilnehmer eine Verbesserung. Besonders häufig wurde hier der Wunsch nach einer anderen Gestaltung des Gartenbereiches bzw. des Innenhofes genannt. Auch sollten die Aufenthaltsbereiche durch neueres Mobiliar aufgewertet werden. Ansonsten sollte bei der baulichen Renovierung nach Meinung einiger Teilnehmer vor allem auf die Fenster und Balkontüren sowie die Bäder geachtet werden. Auch die Installation einer automatischen Tür im Eingangsbereich wurde angemahnt.

Sicher lassen sich nicht alle Anregungen auch umsetzen. Sie geben aber wichtige Anhaltspunkte dafür, wohin sich ein Haus entwickeln soll, bieten Hilfe bei der Verbesserung konkreter Dienstleistungsangebote oder zeigen Schwachpunkte auf, die nachjustiert werden müssen.

Die Angehörigen sind ein wichtiger Systempartner eines jeden Altenheimes. Ihr Wohlsein muss uns fast ebenso ein Anliegen sein wie das Wohl der Heimbewohner. Umso mehr freut es uns, dass 17 Teilnehmer angaben, dass sie sich im Bezirksaltenheim willkommen bzw. sehr willkommen fühlen.

Berührung - Bewegung - Leben

Dank der Führung des Bezirksaltenheims Wipptal, der Offenheit für komplementäre Pflege und der Motivation der Mitarbeiter sind Basale Stimulation, Kinästhetik und Aromapflege im Altersheim angekommen.

(pr) Marion, Evelyn, Olga und Ruth besuchten die Fortbildung „Basale Stimulation“. Zudem wurde eine interne praxisbezogene Kinästhetikfortbildung mit Roswitha für alle Mitarbeiter durchgeführt. Mit Ruth, Elisabeth, und Sabine wird im Bereich Aromapflege fest getüftelt bzw. gedüftelt. Aus diesen drei Themenbereichen haben sich drei Arbeitsgruppen gebildet, mit dem Ziel, Basale Stimulation, Kinästhetik und Aromapflege zu verbinden und dieses wertvolle Handwerkszeug zu implementieren. Als Informationsquelle bietet sich ‘ s Blattl an, wo es ab nun fortlaufend Wissenswertes zu lesen gibt.

Thema dieser Ausgabe: **Basale Stimulation und ätherische Öle!**

Basale Stimulation findet Anwendung bei Menschen die wahrnehmungs– und bewegungsbeeinträchtigt sind oder in der Kommunikation eingeschränkt sind. Der zu pflegende Mensch wird in den Mittelpunkt gestellt mit seinen Gewohnheiten, seinen Fähigkeiten und seinen Aktivitäten. Um seine Wahrnehmung zu fördern und ihm die Möglichkeit zu geben, mit der Außenwelt in Kontakt zu treten, bedarf es einer ganzheitlichen Betrachtung von Wesen, Körper, Geist und Seele. Basale Stimulation ist eine Art der Begegnung mit den Menschen, mit dem Ziel, dass der Angesprochene sich selber spürt und seine Grenzen wahrnimmt. Basal stimulierende Pflege bietet dem Menschen ganz gezielt fördernde und aktivierende Wahrnehmungsmöglichkeiten an. Wir können z. B. fördernd, stabilisierend, aktivierend und vor allem beruhigend auf den Menschen einwirken. Wir können einem fehlenden Körperbewusstsein und einem Gefühl von Verlorenheit entgegenwirken, indem wir den betroffenen Heimbewohner, z.B. mit Berührungen die Wahrnehmung des Körpers beleben. Das Gefühl von Wohlbefinden und Sicherheit kann sich einstellen, Berührung und die nonverbale Kommunikation spielen zudem eine große Rolle.

Ätherische Öle können eine sinnvolle Begleitung und Unterstützung in der Basalen Stimulation sein. Ätherische Öle fördern die Selbstheilungskräfte, steigern das Wohlbefinden, stärken die Abwehr, stellen ein körperliches und psychisches Gleichgewicht her und haben eine hohe antimikrobielle Wirksamkeit. Kurz gesagt: sie dienen zur Erhaltung und Pflege der Gesundheit.

Ein Beispiel: **Aktivierende Ganzkörperwaschung nach Basaler Stimulation mit Orangenaroma**, das eine anregende, stimmungsaufhellende Wirkung hat. Initialberührung der Schulter zum Signalisieren eines klaren Anfangs und Endes der Anwendung. Die Ausstreichungen mit beiden Händen und zwei Waschlappen zur ganzheitlichen Wahrnehmung des kompletten Körperteils, z.B. Bein, verlaufen in die aktivierende Richtung von unten nach oben. Der Duft der Orange wird über das Riechsystem und über die intakte Haut aufgenommen. Das wirkt synergistisch zur basalen Waschung und verstärkt somit die aktivierende Wirkung.

Die gute Zusammenarbeit der Arbeitsgruppen und aller Mitarbeiter, umfassendes Wissen und die Führung des Hauses ermöglichen es, Basale Stimulation, Aromapflege und Kinästhetik im Haus verantwortungsbewusst und kompetent anzuwenden. Dies ist zum Wohle Aller und kann vor allem dem Bewohner viel Freude und Gesundheit bringen. Freuen sie sich auf die nächste Ausgabe und natürlich auf das Thema aus der Reihe:

Berührung - Bewegung - Leben

Frau Wieser Rosa

Mitbewohner und Mitarbeiter haben Frau Rosa Wieser längst in ihre Herzen geschlossen. Mit ihr blicken wir auf vergangene Zeiten zurück.

(fv) Frau Rosa Wieser wurde am 8. Januar 1927 in Jaufental geboren. Sie wuchs mit ihren Geschwistern, drei Schwestern und zwei Brüder, am „Gringerhof“ auf. Wo immer möglich, musste Rosa mit anpacken, auch harte Arbeiten gehörten zum Alltag.

„Jede Mithilfe war gefragt“, sagt Rosa. So erzählt sie vom Acker, der alljährlich im Frühjahr bestellt werden musste, aber auch vom Hausgarten, dessen Pflege ihr zugeteilt wurde und für den sie gewissermaßen einen „grünen Daumen“ besaß.

Mit Freude schaut Rosa auf die damalige Sommerzeit zurück, als im Juni und Juli das Heu eingefahren werden musste und sie mit ihren Brüdern und Schwestern beim Heutragen half. Auch die „Grummeternte“ im August und September hat sie in Erinnerung. „Die Arbeit auf den Wiesen und Feldern war kraftaufwendig, und doch mit viel Spaß verbunden“, so Rosa.

In den Wintermonaten verlagerten sich die Arbeiten vom Acker und Feld in das Haus und in den Stall.

Die Liebe zu den Tieren wurde Rosa in die Wiege gelegt. Gerne erzählt sie von ihren Haustieren, schaut sich Tieralben an oder beobachtet das lustige Treiben verschiedener Vögel aus dem Fenster.

8 Jahre besuchte Rosa die Volksschule in Jaufental. „Ich bin gerne in die Schule gegangen“, sagt sie. „Besonders das Malen und Zeichnen hat mir Freude bereitet“, betont Rosa, „und das tue ich auch jetzt noch gerne.“

Mehrere Jahre war Rosa als Haushälterin in Sterzing tätig.

Enkelsohn Markus erinnert sich noch gut, wie er bei seiner Oma zu Besuch war und es leckere selbst gebackene Kekse gab.

Ihre Freude zum Backen ist vor allem auch in der „Stube“ spürbar. Gerne hilft sie mit und steht den Mitarbeiterinnen mit Rat und Tat zur Seite.

Eine besondere Aufmerksamkeit schenkte Rosa ihren Weihnachtskrippen, für deren Gestaltung sie Sorge trug. Markus erinnert sich, dass niemand die Krippen anfassen durfte, weil Rosa Angst hatte, dass sie kaputt gehen könnten.

1957 heiratete Rosa Franz Gschnitzer aus Tschöfs. Aus der Ehe gingen vier Kinder hervor. Die Familie und das Wohl aller Familienmitglieder war und ist Rosa das Wichtigste. Über die vielen Besuche freut sie sich von Herzen.

Wir wünschen unserer Rosa weiterhin alles Gute. Möge jeder Tag von Freude umgeben sein.

„Das Lächeln ist ein Licht, das im Fenster eines Gesichts zu sehen ist und anzeigt, dass das Herz zu Hause ist.“ (aus Persien).

Unser Garten

Als im Frühjahr die Tage länger und sonniger wurden, konnten unsere Heimbewohner endlich Ihren lang ersehnten Innenhof wieder benutzen.

(mr) Durch die Bauarbeiten, war eine zeitlang der Großteil des Gartens mit Zäunen abgesperrt und konnte nicht benutzt werden.

Nun erstrahlt er wieder mit frischen Grünflächen und auch Bäume wurden gepflanzt, um eines Tages Schatten zu spenden.

Es gibt auch genügend Sitzgelegenheiten, damit sich unsere Heimbewohner bei ihren Spaziergängen ausruhen oder gemütlich beisammen sitzen und ihren neuen Garten genießen können.

Alle Jahre wieder: die Heuernte

Wenn der Strom der Urlauber nach dem Winter wieder über den Brenner nach Südtirol rollt, freuen sich viele Urlauber über das idyllische Bild, wenn sie in den Bergen an Almen und Wiesen vorbei wandern. Denn die erste Heuernte ist in vollem Gange.

(rm) Es hat etwas von stehengebliebener Zeit, der alte Bauer schwingt die Sense und mäht die schwierigen Stellen , die kleinen Kinder toben im frisch gemähten Heu und streiten sich um den größten Rechen, doch dann wird die Stille der Mittagszeit von Motorenlärm erfüllt: ja auch auf dem Berg ist der Fortschritt angekommen, immer häufiger werden Maschinen eingesetzt, die auch in steilem Gelände eine große Hilfe sind. Sie sind nicht so groß und so effizient, wie die riesigen Mähmaschinen in der Ebene, aber sie erleichtern das Tagewerk enorm.

Als Betrachter von Außen scheint allen die Arbeit leicht von der Hand zu gehen, es wird gelacht und gescherzt, die ganze Familie hilft mit. Bei einem Blick hinter die „Kulissen“ , merkt man, dass es sich um harte Arbeit handelt, die noch härter wird, wenn man bedenkt, dass viele Bauern keine Vollzeitbauern mehr sind, sondern ihren Lebensunterhalt mit einem andern Job verdienen müssen, da kleine Höfe sich kaum mehr rentieren. Das heißt, der Bauer, der sein Feld bestellt, muss seinen Jahresurlaub nehmen und nicht nur einmal im Jahr sondern zwei- oder sogar dreimal. Denn auf die erste Mahd folgt der zweite Schnitt, die Grummet.

So dreht sich das Jahresrad und auch im nächsten Jahr rollen Scharen von Urlaubern wieder nach Südtirol und schauen den Bauern bei der Heuernte zu.

Danke an alle Bäuerinnen

Einmal im Monat feiern die Bäuerinnen der umliegenden Dörfer mit den Heimbewohnern des Bezirksaltenheim Wipptal Geburtstag.

(mr) Einmal im Monat organisieren wir eine Geburtstagsfeier für unsere Heimbewohner, die im jeweiligen Monat geboren sind. Dabei erhalten wir eine große Unterstützung von den Bäuerinnen aus den umliegenden Dörfern und Täler. Sie bringen uns Kuchen, Krapfen und allerlei sonstige hausgemachte Köstlichkeiten. Manchmal musizieren sie für unsere Heimbewohner oder spielen Karten mit ihnen.Die Bäuerinnen nehmen sich Zeit für unsere Heimbewohner, setzen sich zu ihnen, plaudern ein wenig oder gehen spazieren mit ihnen.

Für all ihr Tun und für die Zeit, die sie den Heimbewohnern schenken, für ihre wunderbare Hilfe möchten wir Danke sagen.

Den Bäuerinnen aus Freienfeld, Ausserratschings, Innerratschings, Brenner, Jaufental, Ridnaun, Mareit, Sterzing und Telfes sagen wir dafür

ein ganz großes „Vergeltsgott"!

Leadership - Training

Die Bereichsleiter Marion, Petra und Miriam haben 2013 die Fortbildung LEADERSHIP in Bozen im Hotel „Eberle" besucht. Die Module teilten sich in vier Einheiten auf.

(ap) Was bedeutet Leader?

Leader bedeutet individuelle Führung.

Anhand eines Beispiels versuchen wir die individuelle Führung zu erklären:

Die Mitarbeiter, Heimbewohner und Angehörigen sind wie im Straßenverkehr die Autos und der Leader ist die Ampel. Aufgrund der Ampel werden Verkehrsunfälle an der Kreuzung vermieden (Konflikte). Eine Ampel gibt Sicherheit, indem sie auf rot, grün oder orange schaltet.

Die Ampel sollte funktionieren, da sie eine große Verantwortung und Aufgabe hat. Der Sinn der Ampel ist, dass alle Autofahrer und alle Fußgänger sicher an ihr Ziel ankommen.

Die vier Module waren für uns intensiv, denn wir wurden mit unserem eigenen ICH konfrontiert, wir sind auch an unsere Grenzen gestoßen, wobei auch viel Spaß dabei war.

Wir wollen uns bei unseren Vorgesetzten bedanken, dass sie es uns ermöglicht haben, uns weiterzubilden und wir werden unser Bestes geben, das Gelernte in unserem täglichen Arbeitsalltag einzubringen.

Ich bin wertvoll
und brauche Menschen um mich,
die das sehen,
mir vertrauen.
Für Menschen,
die das nicht sehen und ich nicht wertvoll bin,
bin ich mir zu wertvoll.
Die Augenblicke bringen mir das Gefühl wertvoll zu sein.
(Petra Agreiter)

Heute ist Donnerstag!

Ein Tag aus der Sicht eines Heimbewohner

(mr) 06:30 Uhr, ich schaue schon zum dritten Mal auf die Uhr. Ich bin mein Leben lang früh aufgestanden, musste die Kühe im Stall versorgen, mich um die Familie und den Haushalt kümmern. Dann die viele Arbeit auf dem Feld. Das frühe Aufstehen bin ich gewöhnt, auch wenn alle sagen, hier kann ich gerne lange schlafen. Ein kurzer Blick aus dem Fenster: heute scheint ein schöner Tag zu werden, keine Wolke am Himmel. Das ist gut, bei schönem Wetter bin ich nicht so müde und niedergeschlagen. Ich ziehe mich langsam an. Noch schaffe ich das alleine, aber wer weiß wie lange? Meiner Zimmernachbarin helfen immer die Mädchen. Ich nenne sie Mädchen weil ich mir die vielen Namen einfach nicht merken kann. Die Mädchen sind meistens sehr freundlich, auch die Frauen, die unsere Zimmer putzen, oder die Wäsche machen und das Personal aus der Küche, alle sind hilfsbereit und grüßen immer. Mein Vater sagte immer: „Grüßen ist sehr wichtig, vergesst das nie!“ Jetzt geh ich hinunter in den Speisesaal zum Frühstück. Ein, zwei Tassen heißen Kaffee und ein Butterbrot. „Hmm“, das schmeckt. Ich plaudere mit meiner Tischnachbarin und die Krankenschwester teilt uns inzwischen die Medikamente aus. Wir haben alle die eine oder andere Tablette zu schlucken, aber so ist es eben, wenn man alt ist. Am Vormittag bleibe ich meistens in der Tagesbetreuung. Es gibt immer was zu tun. Manchmal basteln wir, einige stricken, andere lesen die Tageszeitung oder unterhalten sich. Ich male gerne, aber auch die Turnstunde mit Musik gefällt mir. Heute, heute ist Donnerstag. Manchmal kochen wir gemeinsam etwas, einmal haben wir sogar Krapfen gemacht. Einmal in der Woche feilen und streichen uns die Mädchen unsere Fingernägel, sie cremen uns die Hände mit einer gut riechenden Creme ein und massieren sie. Ich fühle mich wohl dabei. Früher hatte ich sowas (die Mädchen sagen dazu Wellness) nicht. Bei den schönen Wetter muss ich ein bisschen raus an die frische Luft. Das tut mir gut. Zuhause hatte ich einen großen Gemüsegarten, da gab‘s viel zu tun. Hier helfe ich die Blumen zu gießen. Halb zwölf – Zeit fürs Mittagsessen. Ich habe nie besonders großen Hunger, obwohl das Essen sehr gut schmeckt. Nur Fisch, den mag ich gar nicht. Aber wenn einem irgendetwas nicht schmeckt, brauch man das nur zu sagen und die Küche kocht etwas anderes! Abends bestelle ich mir manchmal ein „Mus“, das erinnert mich an früher. Nach dem Essen machen die meisten von uns ein Nickerchen in ihrem Zimmer. Später, nach dem Kaffee geh‘ ich wieder in den Garten.

Heute ist – heute ist Donnerstag. Ja. Also ist morgen heilige Messe. Immer freitags. Ich gehe gerne in die Messe und das beste ist, die Kapelle ist hier im Haus. Ich brauche also nicht extra dafür meine Sonntagsjacke und meine guten Schuhe anziehen. Wir sitzen im Garten. Eine Gruppe von Heimbewohnern singt gemeinsam mit den Betreuern ein paar Lieder. Lieder die ich von früher kenne. Manchmal sitzen wir auch zusammen und erzählen von damals, vieles war besser aber einiges auch schlimmer. Einige Heimbewohner sitzen im Rollstuhl und können auch nicht sprechen. Die Mädchen fahren mit ihnen spazieren und halten ihre Hände. Ich danke Gott jeden Tag, dass es mir doch ganz gut geht. Jetzt nach dem Abendessen bin ich müde und doch ganz froh darüber, dass mir die Mädchen beim Ausziehen helfen. Am Anfang, als ich ins Altersheim kam, wollte ich nicht, dass mir jemand hilft, jetzt bin ich dankbar dafür. Heute war ein schöner Tag – Donnerstag.

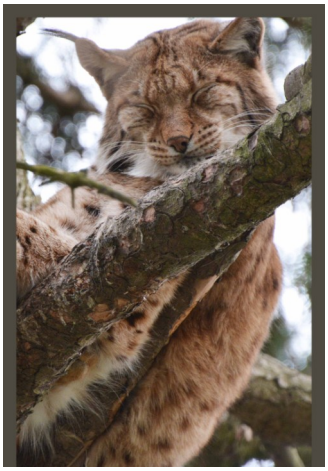
Ja dann dauert‘s nicht mehr lange bis Sonntag und wer weiß, vielleicht kommen meine Kinder und die Enkelchen mich dann besuchen.

Tiere unserer Heimat

(rm) Es leben viele verschiedene Tiere in Südtirol und den Alpen. Einige sieht man täglich, andere sind so gut getarnt, dass sie uns sehen, aber wir sie nicht sehen, andere sind so selten und scheu, dass man sie wirklich fast nie zu Gesicht bekommt.

Die Wespen: Die Grundstruktur eines Nestes besteht aus 7 Waben, eine in der Mitte und 6 außenherum. In diesen legt die Königin die Eier ab. Es werden nur unfruchtbare Arbeiterwespen geboren, die für den Nestbau, die Säuberung der Wabe und zur Futterbeschaffung dienen. Im Herbst stirbt die Königin und ihre Arbeiterinnen, nur die befruchteten Jungköniginnen gehen in den Winterschlaf.

Wespen setzten bei einem Stich Alarmpheromone aus, die andere Wespen anlocken.



Der Luchs: Nachdem der Luchs in den Alpen ganz ausgerottet worden war, gibt es dort jetzt wieder ca. 120 Luchse. Da sie Einzelgänger sind und auch noch dämmerungsaktiv, bekommt man sie kaum zu sehen. Außerdem bietet ihr Fell eine perfekte Tarnung. Die Tage verbringen sie gerne in schattigen Baumkronen oder in ihrem Bau. Wenn die Dämmerung anbricht, begeben sie sich auf der Jagt. Ihre Beute sind Säugetiere und Vögel, vorzugsweise reißen sie Rehe. Am Tag frisst ein Luchs 1 bis 1,5 kg Fleisch. Er lebt ca.15 - 20 Jahre und bekommt 1-3 Junge im Jahr.

Der Steinrötel: Das Federkleid des Steinrötelmännchen ist am Bauch und an der Brust rot, Kopf und Rücken sind blau und die Flügel schwarz. Im Winter verblassen die Farben etwas. Das Weibchen hingegen ist bräunlich, hat einen braunen Kopf mit braunen Sprenkel, Brust und Bauch sind braunschwarz. Die Nester baut er in Bodennähe, z.B. zwischen Felsblöcken oder Nischen. Seine Lieblingsplätze sind Almwiesen, die von Steinen durchsetzt sind.

Man vermutet, dass der Steinrötel vom Aussterben bedroht ist, weil es lange Zeit eine Attraktion war, einen Singvogel im Käfig zu halten.

Der Steinadler: Er ist der größte Greifvogel in den Alpen und wurde fast ausgerottet, da er als Wappentier und Trophäe galt. Mittlerweile gibt es wieder 1700 Paare in den Alpen. Er ernährt sich hauptsächlich von Murmeltieren, aber auch Füchse oder Lämmer stehen auf seinem Speiseplan. Er tötet seine Beute durch seinen starken Griff, seine Klauen durchbohren ihr Opfer regelrecht. Die Spannweite seiner Flügel kann bis zu 230cm betragen.

Die Pflanze des Monats: Die Pfefferminze

Die Pfefferminze ist unter anderem unter folgenden Volksnamen bekannt: echte Pfefferminze, Aderminze, Gartenminze, Teeminze oder englische Minze.

(ve) Die große verdauungsfördernde Heilkraft der Pfefferminze war schon den alten Griechen, Römern und Ägyptern bekannt. Erste genaue botanische Beschreibungen der Pfefferminze stammen aus dem 17. Jahrhundert aus England. Es gibt viele verschieden Minzarten, die sich häufig untereinander kreuzen und deshalb nur schwer voneinander zu unterscheiden sind. Die bekannteste und für die Aromapflege wichtigste Minze ist die Echte Pfefferminze eine Kreuzung, die zum ersten Mal vor 300 Jahren in England gezüchtete wurde. Weil der weltweite Bedarf an Menthol wächst, ist der Anbau von Pfefferminze hauptsächlich in Billiglohn-Ländern gestiegen. Nur noch ein kleines privates Museum erinnert daran, dass der Anbau von Pfefferminze einst ein wichtiger Wirtschaftsfaktor in Eichenau im Dachauer Moos war, wenige Kilometer westlich von München.

Gesundheit und Frische:

Die Pfefferminze ist eine der wenigen Pflanzen, deren Heilkräfte ausschließlich in ihrem ätherischen Öl liegt. Ihr frischer Duft wird von Menthol bestimmt. Tatsächlich ernten und gewinnen die meisten Anbauer zweimal im Jahr, einmal im Juni und noch einmal im August. Deshalb müssen sich Therapeuten genau über die inhaltlichen Zusammensetzung des Pfefferminzöls informieren. Pfefferminzöl ist ein ausgezeichnetes Mittel vor allem bei Verdauungsbeschwerden wie Koliken, Durchfall und Erbrechen, denn es entspannt und beruhigt die glatte Muskulatur des Magen-Darm-Trakts. Langjährige Erfahrung hat gezeigt, dass Pfefferminzöl eine ausgezeichnete Wirkung auf Kopfschmerzen und Migräne besitzt. Dies wurde durch eine wissenschaftliche Studie in Deutschland bestätigt. Außerdem ist dieses Öl sowohl bei Wunden und Verbrennungen als auch zur Vorbeugung und zur Behandlung von Erkältungserkrankungen sehr hilfreich.

Bestimmung:

Botanik: Staude mit oberirdischen Ausläufern, deren glatte Blätter mit Öldrüsenschuppen versehen sind; während der Blütezeit von Juni bis August trägt sie kleine lilafarbene Blüten.

Herkunft: USA, Japan, Brasilien, Spanien, Italien, England Frankreich, Marokko, China, Paraguay, Indien und Australien. Das Pfefferminzöl aus England und Italien gilt als Qualitativ beste und lässt sich aufgrund seiner Milde wunderbar in der Aromapflege verwenden.

Gewinnung: Wasserdampfdestilation des leicht angetrockneten Krauts. 100 Kilo ergeben 1 Kilo Öl.

Charakteristik: klar, flüssig und frisch duftend.

Wirkung:

Körperlich: antibakteriell, antiviral, antimykotisch,

entzündungshemmend, entkrampfend, abwehrsteigernd, entblähend, verdauungsfördernd, entgiftend, einigend, zellerneuernd, schmerzstillend, fiebersenkend, schweißtreibend, kühlend und durchblutungsfördernd.

Psychisch: erfrischend, klärend und konzentrationsfördernd.

Bewerte Anwendungsgebiete:

Erkältungskrankheiten, Bronchitis, Fieber, Kopfschmerzen, Migräne, Mundpflege, Verbrennungen, Übelkeit, Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Akne und unreine Haut sowie körperliche und geistige Erschöpfung.

Altes Handwerk

Die Stör im Wipptal

(eg) Wie wir wissen, übten in alten Zeiten vielfach fremde Zuwanderer Handwerksberufe aus, die sich besonders gerne in Orten an verkehrsreichen Straßen wie an der Brennerstraße und im Wipptal niederließen. Anfangs hatten sie es schwer, in die Dorfgemeinschaft aufgenommen zu werden, daher lebten sie eher abseits und gingen ihre eigenen Wege. Handwerker der verschiedensten Berufe vergrößerten ihren Wirkungsbereich, indem sie als Stör-Arbeiter von Hof zu Hof, von Dorf zu Dorf, ja von Tal zu Tal zogen. Dabei mussten sie, ob Schuster, Schneider, Tapezierer, Weber, Korbflechter, Seiler, Strohdecker und andere, das Handwerkszeug selbst mitbringen. Für die Werkstoffe sorgte der Bauer. Die Stör- Handwerker wurden nach Abzug der Verpflegungskosten teils mit Geld, teils mit Erzeugnissen der bäuerlichen Wirtschaft entlohnt. Der Name „Störe“, „ auf die Stör gehen“, „in der Stör sein“, kommt vom Wort ´Stören´. Das heißt, jene Handwerker, die Arbeiten beim Kunden, also in den ländlichen Gemeinden auf den Bauernhöfen, verrichteten, störten die Zunftsatzungen der Gewerbetreibenden. Diese Handwerker waren in der Regel nicht Mitglieder einer Zunft und deshalb auch verpönt. Nichtsdestotrotz übten viele ehrsame Handwerker diese Art von Arbeit viele Jahre aus, so auch in den Seitentälern des Wipptals. Auch nach dem Zweiten Weltkrieg sah man da und dort noch Handwerker auf der Stör, viele ältere Mitglieder von Bauernfamilien werden sich sicher noch daran erinnern.

Hören wir nun davon erzählen. Ein junger Mann aus dem Bereiche Sterzing lernte in den 30er Jahren des vergangenen Jahrhunderts das Handwerk des Schuhmachers.

Es gehört mit dem Gerber zu den ältesten Handwerksberufen und hatte im Wipptal seine Blütezeit im 15. Jahrhundert. Dies hing mit dem Bergbau zusammen, wo die Knappen gutes Schuhwerk, Riemen und Gürtel brauchten. Da die Schuster viel Leder nötig hatten und von den Lederer zeugern abhängig waren, bildeten sie mit den Gerbern eine gemeinsame Zunft. Die Gerber waren in Sterzing ansässig, nach ihnen ist heute noch der Stadtteil ´Garbe´ benannt, während Schuster in allen Gemeinden anzutreffen waren. Bereits 1474 gab es in Sterzing Gerber, ihre Häuser standen außerhalb der Stadtmauern, zum Beispiel 'auf dem Gries´. Das Leder wurde an Markttagen auf eigenen Lederbänken angeboten. Bis 1956 gab es noch den Gerber in Sterzing, dann musste er aufgeben.

Die Schuster unterschieden sich in Schuhmacher und sogenannte ´Flickschuster´. besonders den städtischen Schuhmachern waren jene Kollegen, die auf die Stör gingen, ein Dorn im Auge. Doch ihnen allen machte die fortschreitende Industrialisierung große Schwierigkeiten.

Die Leute kauften in den Schuhläden und auf den Jahrmärkten billiger. Nur, wenn er gleichzeitig ein Schuhgeschäft betrieb, konnte sich ein Schuster noch bis in die jüngste Zeit halten. Heute sucht man oft verzweifelt nach einem Schuster, doch nur mehr das ´Flicken´ ist gefragt. Als der Verfasser dieses Beitrages einmal einen der letzten Schuster im Wipptal fragte, warum er den Lohn für eine kleine Schuhreparatur schon im voraus haben wolle, wies er auf einen kleinen Berg geflickter Schuhe hin, die niemand mehr abholen wollte.

Doch nun zurück zur Stör und zum Schuster. Dieser ging als gelernter Schuster vor dem Zweiten Weltkrieg und auch noch nach diesem großen Völkerringen auf die Stör und setzte diese Arbeit auch nach glücklicher Heimkehr aus dem Krieg bis in die 1960er Jahre fort. „ Ich ging immer eine ganze Woche im Frühjahr und im Herbst eines jeden Jahres auf viele Berghöfe, in Ridnaun, Ratschings, in der Gasse und auf der Mareiter Nederseite zum Schuhemachen und musste Feiertags- und Arbeitsschuhe anfertigen“, erzählte der Mann. „ Von 6 Uhr früh bis 19 Uhr abends arbeitete ich in den Bauernstuben. Das Essen war gut. Es gab Mus, Knödel, Kaiserschmarrn und Brennsuppe, dann auch Speck und Wein. Nur selten durfte ich in einem Einzelgemach schlafen, meistens wies man mich in die Gesinde- oder Buben-Kammer. Wie vereinbart, hatte ich immer mein Werkzeug, den Schusterstuhl und das Sohlenleder mit, die Bauern sorgten für das Oberleder, sie ließen deshalb eine Rinderhaut in Sterzing oder in Vahrn gerben. Ich brauchte im Durchschnitt einen Tag, um ein gutes Paar Schuhe anzufertigen und bekam dafür vor dem Kriege als Lehrling drei, als Geselle sechs Lire und gleich nach dem Kriege 900 bis 1000 Lire.“ Der Schuster ging gern auf die Stör, die Bauern zahlten mit wenigen Ausnahmen gut, doch dann musste auch er diese Arbeit aufgeben und ein Stück Bauerntradition ging wieder einmal zu Ende.

Erwähnt sei hier noch ein längst schon verstorbener Tapezierermeister aus Gossensaß. Der Mann lernte bei Meister Niedermair in Sterzing das Sattler- und Tapeziererhandwerk und ging nach den Lehrjahren die meiste Zeit auf die Stör. Dies nicht nur im Wipptal und seinen Seitentälern, sondern auch liebend gerne im Ultental. Dort erinnert man sich sicher noch in St. Pankraz und St. Walburg an den Tapezierer Christl, der immer zu Fuß die Berghöfe besuchte, da es zu jener Zeit noch kaum Erschließungswege gab. Sein Arbeitstag glich in allem jenem seiner anderen Kollegen.

Heute kennen wir die Stör nur mehr vom Hören-Sagen. Sie ist eine Erinnerung an alte Zeiten, von denen manche sicher ab und zu noch heute gerne träumen.

Veranstaltungen

September / Settembre

- Pizza essen mit den Caritasfrauen / Mangiamo la pizza con le donne delle Caritas
- Geburtstagsfeier mit den Bäuerinnen von Ridnaun / Festa di compleanno con le contadine di Ridanna
- Schuplattlergruppe / Il gruppo di „Schuhplattler"

Oktober / Ottobre

- Oktoberfest
- Besuch der Pfarrkirche / Visitiamo la chiesa parrocch
- Geburtstagsfeier mit den Bäuerinnen von Mareit Fest compleanno con le contadune di Mareta
- Spielenachmittag mit den Bäuerinnen von Ausserrat-schings / Giochi al pomeriggio con le contadine di Racir di fuori
- Preiswatten

/ Manifestazioni

November / Novembre

- Spielenachmittag mit den Bäuerinnen vom Brenner / Giochi al pomeriggio con le contadine del Brennero
- Geburtstagsfeier mit den Bäuerinnen von Sterzing / Festa di compleanno con le contadine di Vipiteno
- Törggelen mit den Caritasfrauen / „Törggelen“ con le donne del Caritas

hiale
a di
nes