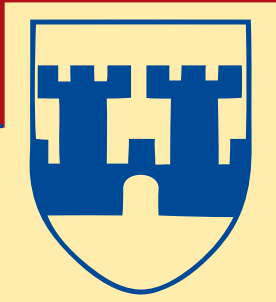


Altenheimstiftung
Heinrich von Rottenburg Kaltern



's Fensterle

Mai 2015 - Interne Hauszeitung - Ausgabe 41



*das Heim in
unserer Mitte*

In dieser Ausgabe

- 3 **Grußworte der Bürgermeisterin Gertrud Benin**
- 4 **Medicus Comicus im Altenheim**
- 5 - 7 **Fit durchs Leben - Frau Maria Ruedl verh. Rohregger erzählt**
- 7 **Unsere neuen Angestellten**
- 8-10 **Rückblick in Bildern**
- 10 **Ausflug der Freiwilligen HelferInnen**
- 11 **Unsere neuen Heimbewoher**
- 11 **Erstkommunionfeier**
- 12 **Wie wichtig ist Wasser für unsere Gesundheit?**
- 13 **Die Musikgruppe „INTAKT“**
- 14 **Vier Jahre „Gemeinnützige Arbeit“**
- 15 **Wir gedenken unserer lieben Verstorbenen**
- 16 **Pfarrer Wilhelm Eggers Stube**

Titelbild:

Der neue Trinkwasserbrunnen im Eingangsbereich lädt zum Verweilen ein

.... Da werden Hände sein, die dich tragen
Und Arme, in denen du sicher bist
Und Menschen, die dir ohne Fragen
Zeigen, dass du willkommen bist

Khalil Gibran



Kurz vor Weihnachten letzten Jahres hat die kleine Emma ein Brüderchen bekommen. Emil ist sein Name und er wurde am 20. Dezember 2014 geboren. Wir gratulieren unserem Mitarbeiter Paul Möltner und seiner Frau Barbara zur Geburt ihres zweiten Kindes. Die große Schwester und der kleine Bruder werden ihre Eltern von nun gemeinsam auf Trab halten.

Ist groß der Brunnen oder klein,
das lass dir keine Sorge sein;
aus beiden trinkst du frischen Mut,
ist nur das Wasser rein und gut.

Robert Reinick

Impressum: „s' Fensterle“

Herausgeber: Altenheimstiftung Kaltern
Heinrich von Rottenburg
Mendelstraße 21 - 39052 Kaltern (BZ)
Tel. 0471 96 32 69 Fax: 0471 96 32 50
www.altenheimkaltern.it
e-mail: info@ah-kaltern.it

Das Redaktionsteam:

Anderlan Alois - Federer Monika
Huber Brigitte - Pfitscher Lisa

Grafik: Federer Monika

Druck: Fotolito Varesco Alfred GMBH - SRL



Liebe Gäste, geschätzte Hausverwaltung, liebe Kalterer und Kaltererinnen!

Als wiedergewählte Bürgermeisterin darf ich Sie alle recht herzlich begrüßen.

Seit meiner frühen Jugendzeit habe ich ein besonderes Verhältnis zum Kalterer Altenheim.

Unser Altenheim „Heinrich von Rottenburg“ ist heute ein Haus der Begegnung für die Dorfgemeinschaft. Wohltäter und Förderer, Verwalter und Politiker, Kalterer Bürger und Bürgerinnen haben ihren Anteil an diesem Heim.

„Das Spital“, so nannten unsere Vorfahren das Haus am Marktplatz. Die Barmherzigen Schwestern betreuten es. Als Apothekenhelferin war ich mehrmals wöchentlich dort, um Arzneimittel und Verbandsmaterial abzugeben. Ich kann mich noch gut an die damaligen Ordensschwestern und die Bewohner erinnern.

„Das Spital“ war Armenhaus, Hospiz, Altenheim und Leichenkapelle. Es hatte eigene Räumlichkeiten für Krankenschwesterdienste wie die Verabreichung von Spritzen und Wundbehandlungen, für Entbindungen und Wöchnerinnen. Es gab einzelne Bewohner, die für ein Bett und die Mahlzeiten Hilfsdienste leisteten. Damals gab es noch

eine angeschlossene Landwirtschaft samt Schweinehaltung für die Heimversorgung. Heute ist das „Alte Spital“ das Haus für Kalterer Vereine, dank meiner Initiative, als jüngste Gemeinderätin, vor fast vierzig Jahren. Als damals für die Zusatzfinanzierung des Altenheimneubaues die Veräußerung des „Spitals“ beschlossen wurde, konnte die Gemeinde mit Landesbeitrag „das Spital“ ankaufen.

Vermächtnisse, Schenkungen, unentgeltliche Lebensmittellieferungen waren durch die Jahrhunderte für den Erhalt des „Spitals“ ausschlaggebend. So konnte durch das Vermächtnis von Franz Peterlin der Neubau vorzeitig begonnen und abgeschlossen werden. Es erfolgte der Umzug nach Mitterdorf.

Heute ist vieles anders. Die Bettenzahl ist etwa um das Zehnfache gestiegen, es gibt ein Bett pro hundert Einwohner der Gemeinde. Das Haus hat die Betriebsstruktur eines anspruchsvollen Beherbergungsbetriebes für besondere Dauergäste. Das Heim ist der größte Arbeitgeber mit Fix-Angestellten in Kaltern. Die Heimbewohner müssen rund um die Uhr versorgt und gepflegt werden, außerdem gibt es Plätze für Tagesgäste.

Dank der Patenschaften gelang es das neue Altenheim zum Haus der Begegnung zu machen. Zeit schenken ist ihre große Gabe. Das Altenheim kocht die Essen für die Zustellung an Senioren zu Hause. Die Zustellung erfolgt über den Kreis der Freiwilligen für „Essen auf Rädern“.

Kaltern hat eines der bestgeführten Altenheime. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind fachlich gut ausgebildet und motiviert. Sie betreuen mit liebevollem Einfühlungsvermögen die Heim- und Tagesgäste. Die Verwaltung setzt sich erfolgreich für die stetig weiterführende Ausbildung der Angestellten ein.

Die Hinterlassenschaft des Kalterers Hubert Moser, ermöglicht in seinem Auftrag die Errichtung von Kleinwohnungen für das be-

treute Wohnen von Senioren über 70. Auch Frau Ottavina Seppi und ihr Sohn Alfons vermachten vor kurzem den Großteil ihres Familienvermögens dem Altenheim. Für mich als Bürgermeisterin ist es selbstverständlich, dieses Vorhaben begleitend zu unterstützen. Ich danke allen Freiwilligen, allen Angestell-

ten mit Direktor Luis Anderlan und dem Verwaltungsrat mit Präsident Dr. Oswald Wally für ihre umsichtige und erfolgreiche Arbeit zum Wohle der Dorfgemeinschaft und des Altenheimes Heinrich von Rottenburg im Besonderen.

Eure Bürgermeisterin Gertrud Benin Bernard

Medicus Comicus im Altersheim

„Für ein Lächeln unterwegs“ ist das Motto von Medicus Comicus, den Clowns, die den Patienten in den Krankenhäusern unseres Landes regelmäßig einen Besuch abstatten. Seit heuer gehen sie auch die Alten- und Pflegeheime. Am 6. März sind sie zu uns ins Altersheim nach Kaltern gekommen. Sie bieten keine Show für ein breites Publikum, sondern bleiben im kleinen Kreis und widmen ihre Zeit einzelnen Personen, um besser auf sie eingehen zu können. Egal, ob jemand aktiv mitmacht oder einfach nur ihre Anwesenheit genießt, die Clowns stellen sich auf die jeweilige Situation ein, sind mal lustiger und mal leiser. Dolcella und Konrad - so hießen unsere beiden Clowns - sind zu den Bewohnern gegangen, die sich in ihren Zimmern oder den



Es ist gar nicht so leicht, wie man meint...



Mit 17 fängt das Leben erst an

Aufenthaltsräumen der jeweiligen Wohnbereiche aufgehallen haben. Im Zimmer von Frau Anna haben sie sich beim Austauschen der Glühbirne unendlich tollpatschig ange-

stellt und im 1. Stock beim Bodenwischen und Aufräumen mehr Durcheinander als Ordnung geschaffen. Spontan haben sie alte Volkslieder und Schlager gesungen, die die meisten noch von Jugendzeiten her kannten, oder einfach mit ein paar „Dummheiten“ ein Lachen ins Gesicht der Bewohner gezaubert. Seit 17 Jahren ist Clown Dolcella mit dabei, und sie macht es seit Anbeginn ihrer Clown-carriere unverändert gern. Clown Konrad hat seine Ausbildung vor nicht allzu langer Zeit abgeschlossen und ist seit etwa 18 Monaten unterwegs. „Es geht vor allem um die Emotionen“, erklärt er, „Darum, die Menschen zu bewegen und auf der Gefühlsebene zu berühren.“

Lisa Pfitscher



Fit durchs Leben: Frau Maria Ruedl verh. Rohregger erzählt

Frau Maria Ruedl verh. Rohregger ist im Dezember letzten Jahres zu uns ins Heim gekommen. Sie verfügt über ein erstaun-

liches Gedächtnis und es ist interessant, ihr beim Erzählen aus ihrem Leben zuzuhören.

„Mein Vater, Peter Ruedl, war im 1. Weltkrieg und im Alter von 25 Jahren kam er schwerverletzt aus dem Krieg zurück. Durch eine Handgranate war er erblindet und hatte die linke Hand und 2 Finger seiner rechten Hand verloren. Auch einer seiner Brüder hatte eine schwere Lungenverletzung erlitten und dennoch gelang es den drei Brüdern nach Kriegsende durch viel Fleiß, Zusammenhalt und Sparsamkeit Haus und Hof zu erwerben und zu bewirtschaften. Im Alter von 38 Jahren lernte mein Vater meine Mutter kennen. Er war beeindruckt von ihrer Liebe zur Land- und Viehwirtschaft und ihren heilerischen Fähigkeiten. Bald darauf hielt er um ihre Hand an und sie heirateten.

Ich wurde am 17. Mai 1931 als zweite von vier Kindern in Kaltern geboren, wo ich seitdem immer gelebt habe. Wir waren Obst- und Weinbauern, hatten einen Ochsen, eine Kuh und Kleinvieh und waren großteils Selbstversorger. Das war in den Kriegs- und Nachkriegszeiten ein großer Vorteil. Auch die Kriegsinvalidenrente meines Vaters war uns eine große Hilfe. Wir haben nie Hunger gelitten, denn meine Eltern waren sehr sparsam und streng. So hieß es schon von klein auf überall mitarbeiten und dies obwohl wir anfangs einen Knecht und eine Magd hatten.

Unser aller Leben war durch die Blindheit meines Vaters geprägt. Mein Vater hat uns nie mit seinen Augen sehen können, aber er hatte so

etwas wie einen sechsten Sinn und einen ausgeprägten Tastsinn. In Haus und Hof musste immer alles seinen festen Platz haben und peinlichste Ordnung gehalten werden, um Stürze und Verletzungen zu vermeiden und es meinem Vater zu erleichtern, sich zurechtzufinden.



Meine Mutter Rosa Ruedl mit meiner Schwester Rosa am Arm, meinem Bruder Peter und mit mir.

Es war für mich selbstverständlich schon als kleines Mädchen meinem Vater zur Hand zu gehen, ihm z.B. beim Anziehen, beim Schuhe binden, beim Haare schneiden, bei der Arbeit mit den Reben usw. zu helfen. Später war ich meinem Vater ein große Stütze, habe viele Sachen für ihn geregelt und er hat mir seinerseits viel beigebracht. Ich habe die Volks- und Mittelschule in italienischer Sprache besucht und wie mein älterer Bruder und meine jüngere Schwester Zuhause mitgearbeitet. Während mein jüngster Bruder einer der wenigen Kalterer war, der seinerzeit ein Universitätsstudium absolviert hat und Jurist wurde, haben mir die praktischen Arbeiten immer sehr viel Freude bereitet. Abends nach der Arbeit

in den Feldern habe ich mich gerne mit den Nachbarinnen im Hof getroffen und wir haben zusammen geredet und Socken gestrickt. Mit der „Zaubernadel“, einer Art Strickmaschine, habe ich „Sarner“ gestrickt und dies ist mir so gut gelungen, dass auch Bekannte meines Vaters wollten, dass ich welche für sie anfertige.

Weil mich das Nähen immer interessiert hat, durfte ich in den Wintermonaten beim Kalterer Schneider Pittleri etwas Schneidern lernen. Meine Arbeit war vor allem das Ausfertigen der Kleider von Hand, die eine andere Frau mit der Maschine genäht hatte. Ich habe ihr bei ihrer Arbeit aufmerksam zugeschaut und konnte bald die erste Hose für meinen Bruder nähen. Das Hosennähen wurde zu meinem Hobby und im Laufe meines Lebens habe ich viele Hosen genäht: für mich, für meinen Mann, für meine Kinder und auch für Bekannte. Es ist zwar viel Arbeit und viel verdienen konnte ich damit nicht, aber ich habe gerne genäht.

Mit 22 Jahren habe meinen späteren Mann Rudi Rohregger kennengelernt. Mir gefielen von Anfang an seine feinen Manieren und sein gutes Benehmen, sein sportlicher Körper und seine schöne Haltung. Er arbeitete als Tischler und mit seinem Motorrad fuhr er öfters auch seine Mutter, die als Hebamme in Kaltern zu



Mein Mann Rudi als leidenschaftlicher Turner vollführt das Riesenrad

jeder Tages- und Nachtzeit im Einsatz war, zu ihren Einsätzen und Nachversorgungen. Zwei Jahre später, 1955, haben wir geheiratet. Während ich unsere Güter bewirtschaftete, hatte Rudi den Tischlereibetrieb übernommen. In der Tischlerei gab es viele Aufträge, aber es waren schwere Zeiten und die Leute hatten kein Geld. Dadurch war das Kassieren oft schwierig und so hatte ich begonnen, nebenher Zimmer zu vermieten, um das nötige Kleingeld zu verdienen.

Durch viel Fleiß und Sparsamkeit konnten wir uns ein eigenes Haus bauen. Ich erinnere mich noch genau, dass wir an meinem Geburtstag, den 17. Mai 1961, eingezogen sind. Es war ein wunderschönes Zuhause und sehr schön gelegen. Rudi und ich haben 3 Kinder, zwei Söhne und eine Tochter: Elisabeth, Walter und Helmuth. Alle drei sind fleißig, haben eine gute Ausbildung genossen und gute Berufe ergriffen. Dafür bin ich sehr dankbar. Wir alle hatten eine wirklich gute Zeit miteinander, Rudi war ein feiner Mann und gemeinsam haben wir viele Höhen und Tiefen durchlebt. Vor einigen Jahren ist er dann an



Besuch meines Bruders Luis bei einer Familienfeier

Alzheimer erkrankt. Es war schwer für mich, das zu begreifen. Einmal hat ein guter Bekannter von meinem Mann mir gegenüber eine Bemerkung fallen lassen, dass mit dem Rudi etwas nicht mehr ganz stimmen würde. Anfangs war ich sehr ungehalten darüber, später musste ich erkennen, dass er leider recht gehabt hatte. Als ich die Pflege allein

nicht mehr schaffte, habe ich mich schweren Herzens dazu entschieden, für ihn einen Platz in einem Pflegeheim zu suchen. Da in Kaltern nichts frei war, kam er ins Altenheim Tramin. Es geht ihm gut dort.

Mein Mann war immer sehr sportlich, er war Vorturner beim Turnverein, ein guter Tänzer und begeisterter Bergwanderer. Ich habe den Sport erst später für mich entdeckt. Zusammen mit einer Freundin habe ich vor acht Jahren begonnen, im Fitnesscenter zu trainieren. Das hat mir gut getan und viel Spaß gemacht. Anfangs staunte so mancher junge Sportler über die Seniorinnen, aber meine Ausdauer und mein Fleiß hat so manchen beeindruckt und ich habe mich mit allen gut verstanden und fühlte mich wie in einer großen Familie. Aufgrund einer Verletzung kam es zu Bewegungseinschränkungen meiner Arme und ich konnte nicht mehr alleine Zuhause leben. Aber langsam, langsam ist es mir Mithilfe verschiedener Therapeuten und wiederum viel Fleiß und Ausdauer gelungen, große Fortschritte zu machen. So ist mein großer Wunsch, das Training im Fitnesscenter wieder aufnehmen zu können, vor zwei Monaten in Erfüllung gegangen. Jeden Donnerstagvormittag fährt mich eine Betreuerin des Altenheimes ins Fitnesscenter und holt mich dort wieder ab. Thomas, mein Trainer, hat mir ein gezieltes Programm zur Kräftigung meiner Rücken- und Schultermuskulatur zusammengestellt und ich bin sehr glücklich über die Fortschritte, die ich mache.

Eine gute Figur und ein gepflegtes Auftreten waren und sind mir auch heute sehr wichtig. Das Training verhilft mir dazu und ich fühle mich in meinem Körper wohl. Auch wenn es



Frau Rohregger bei ihrem wöchentlichen Fitnessprogramm

im Leben immer wieder schwierige Zeiten gibt, versuche ich stets das Beste daraus zu machen und so auch dem Alter viele schöne Seiten abzurufen. Jeder Tag ist ein Geschenk, über das ich mich immer von neuem freue.“
Vielen Dank für das Gespräch.

Brigitte Huber

Unseren neuen Angestellten wünschen wir einen guten Start und viel Freude im neuen Arbeitsfeld!

Kritzinger Annamaria	Krankenpflegerin	01.01.2015
Canclini Sara	Krankenpflegerin	01.03.2015



Rückblick in Bildern

Musik macht Freude - dem der musiziert und dem, der zuhört!

Seit sie bei uns im Heim wohnt, spielt Frau Maria Frohner Nitz für die anderen Bewohner jeden Freitagnachmittag ein paar Stücke auf ihrer Ziehorgel.

Schön war die Zeit: da kommen Erinnerungen auf! Etwa einmal im Monat spielen und singen Theo und Pauline alte Schlager, bei denen die Bewohner gerne mitsingen und zu denen sie tanzen



Sandkuchen und Autoroller: im Garten der Kindertagesstätte Kaltern verbrachten die Heimbewohner -innen einen gemütlichen Vormittag mit den Kleinen



Der Weg zum Kalvarienberg führte an den Stationen vorbei und endete bei einer Andacht in der Heilig-Kreuz-Kapelle. Sonnenschein und milde Temperaturen machten den Ausflug am Karfreitag zum Genuss.



Tischkegeln
Alle Neune? Konzentration und ein ruhiges Händchen sind gefragt



Rühren mit Sorgfalt und Geduld: so gelingt das Osterlamm bestimmt



Nach alter Tradition färben wir die Ostereier mit Blüten, Gräsern und Zwiebelsud. Vom ersten bis zum letzten Arbeitsschritt- Einwickeln, Kochen, Glanz verleihen- geben die Bewohner ihr Wissen gern an die jüngere Generation weiter



Die Schüler der 3. Klassen Grundschule konnten hautnah erleben, welche Schritte es braucht, bis die „Kalterer Leibspeis“ auf ihren Tellern landet.

Im Frühlingstal

Ein Spaziergang im Wald inmitten der ersten Frühlingsboten weckt die Lebensgeister nach der langen Winterzeit





Hier noch ein Blümchen, dort ein grüner Tupfer: gemeinsam mit den Heimbewohnern gestalten die Jugendlichen im Rahmen der Firmvorbereitungen Geschenkpapierbögen



Freude beim Tanz! Dies zeigt uns alle Jahre wieder die Frauentanzgruppe Kaltern und animiert auch unsere Heimbewohner dazu im Takt mitzuschunkeln

Leben von und mit der Natur – ein Ausflug ins Ultental



Von dem Leben, was die Natur uns gibt und verantwortungsvoll mit ihren Gaben umgehen – wovon heutzutage viel gesprochen wird, das lebt Waltraud Schwienbacher schon lange.

Zu ihr hat uns der Jahresausflug mit den freiwilligen Helfern und Helferinnen heuer am 12. Mai geführt. Gemeinsam mit ihrer Familie bewirtschaftet die Ultnerin den Wegleithof in St. Walburg. Sie bauen auf biologische Weise Kräuter, Heilpflanzen und Gemüse an, rund ums Haus tummeln sich Schafe, Langhaarziegen, Rinder und Hennen. Besonders intensiv hat sich die Ultnerin der Wollverarbeitung gewidmet. Seit Jahren werden in ihrer Winterschule Kurse angeboten, bei denen man mehr über ihre Lebensart erfahren und altes, aber durchaus gebräuchliches Wissen und Handwerk erlernen kann.

Waltraud Schwienbacher hat uns von ihren

Überzeugungen und Ideen erzählt, und anschließend konnten wir einige der am Hof hergestellten Produkte begutachten. Manch einer ist neugierig geworden auf die besonderen Teemischungen, die Nudeln aus Kräuterteig oder die Kosmetikprodukte mit Fichte- und Rosenextrakten. Interessant war auch die Führung durch den Garten, wo zwischen Heilpflanzen wie Arnika, Nachtkerzen und Salbei allerlei andere Kräuter für den Küchengebrauch wachsen. Einige Anregungen für die Bepflanzung des eigenen Gartens konnten wir mitnehmen – und die Lust, im eigenen Garten Hand anzulegen und was Neues auszuprobieren! Bei Kaffee und Kuchen im nahegelegenen Gasthaus blieb noch Zeit, uns über das Gesehene und Gehörte zu unterhalten.





Festtagsstimmung kommt auf, wenn die Erstkommunionkinder gemeinsam mit den Heimbewohnern den Gottesdienst in unserem Haus feiern. Den Heimbewohnern bereitet es große Freude, an diesem für die Kleinen so wichtigen Ereignis teilzunehmen.

Wir begrüßen unsere neuen HeimbewohnerInnen
und wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt!

Ruedl Rohregger Maria	24.12.2014
Sölva Andergassen Anna	26.12.2014
Frohner Nitz Maria	01.01.2015
Bernard Alois	10.01.2015
Ölgartner Zelger Katharina Theresia	20.01.2015
Rainer Weis Martha	22.01.2015
Sandrini Christine	06.02.2015
Dissertori Blaickner Hildegard	06.03.2015
Nössing Bernard Elisabeth	17.03.2015
Schönafinger Alois	17.03.2015
Andergassen Johanna	25.03.2015
Romen Hermann	10.04.2015
Gruber Anderlan Martha	16.04.2015



Wie wichtig ist Wasser für unsere Gesundheit?

Ohne Wasser kein Leben! Der Wasseranteil am Körper eines gesunden Menschen beträgt 70%. Unser Wachstum im Mutterleib gelingt nur in genügend Fruchtwasser.

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Sauerstoff atmen wir automatisch ein, alle anderen Lebensmittel nehmen wir aktiv zu uns bei hoffentlich guten und gemütlichen Mahlzeiten: wir essen und trinken gerne in froher Gemeinschaft.

Ohne Sauerstoff können wir nur wenige Minuten, ohne Wasser nur wenige Tage, ohne Essen einige Wochen, ja sogar Monate überleben.

Ganz konkret hat Wasser in unserem Körper unterschiedlichste Aufgaben zu erfüllen:

- Wasser ist eine der wichtigsten Bausubstanzen von Blut, Lymphe, Speichel und Urin.
- Wasser ist das universelle Lösungs- und Transportmittel für alle Stoffe in unserem Körper.
- Wasser bringt alle Nährstoffe in unsere Zellen.
- Wasser transportiert Giftstoffe, Salze und Abbauprodukte des Stoffwechsels aus unseren Zellen ab.
- Wasser ist notwendig zum Sauerstofftransport in unserem Körper.
- Wasser reguliert die Körpertemperatur (z.B. durch Schwitzen)
- Wasser dient als Säurepuffer und schützt dadurch unsere Zellen und Gewebe.
- Wasser ist auch Füllstoff und Polster und schützt unsere Organe und Knochen.

Wasser lässt sich auch nicht durch andere Getränke wie Kaffee und Limonaden ersetzen. Wasser ist wie gesagt dazu da, in unserem Körper seine Transportfunktion für Nährstoffe und Giftstoffe zu erfüllen.

Ein Erwachsener verliert jeden Tage circa 2 Liter Wasser über Verdauung, Schweiß, Urin und die

Atmung: 0,1 Liter über den Darm, 0,4 Liter über den Schweiß, 0,4 Liter über die Atmung und 1,1 Liter durch den Urin.

Wenn wir nun zu wenig trinken, kommt es zum Wasserverlust und zur Austrocknung (Dehydrierung)

Schon bei einem Wasserverlust von 2% des Körpergewichts kommt es zu vermindertem Speichelfluss, zu weniger Schweißbildung und vermindertem Temperatúrausgleich, zu geringerer Harnmenge und damit zu schlechterer Entgiftung und in der Folge zu schlechterer Zellversorgung.

Bei einem Wasserverlust von 5% des Körpergewichts kommt es zur Blutverdickung, zu erhöhtem Puls bei beschleunigter Herzstätigkeit und zum Anstieg der Körpertemperatur.

Wasserverlust von 10 % des Körpergewichts bewirkt eine deutliche Reduzierung des Stoffwechsels, Verwirrtheit, motorische Störungen und ein Schwächegefühl.

Steigt der Wasserverlust auf 20 % des Körpergewichts und darüber, kann das zum Tod führen.

Wie macht sich die Austrocknung bemerkbar?

Beim Kind und jüngeren Menschen durch Durst, beim älteren Menschen jedoch verliert sich das Durstgefühl und es machen sich oft morgend-



liche Übelkeit, Sodbrennen, Zungenbrennen, Migräne, Gelenksbeschwerden, Bauchschmerzen, ja sogar Herzschmerzen oder Durchblutungsstörungen mit Verwirrtheit bemerkbar. Auch kommt es zu vermehrter Faltenbildung der Haut.

Ältere Menschen trinken oft bewusst wenig, um

nicht zu oft zur Toilette gehen zu müssen. Hier brauchen sie Hilfe und Ermunterung und die Zusicherung, dass wir sie verstehen und sie unterstützen.

Wasser ist also lebenswichtig, innerlich und äußerlich. Und wir in Kaltern haben auch gesundes und sauberes Trinkwasser.

Hier noch einige Tipps für ein besseres Trinken:

-Beginne den Tag mit einem großen Glas Wasser!

-Trinke gut 2 Liter täglich, bei Hitze und erhöhter Körpertemperatur entsprechend mehr.

-Trinke ein ganzes Glas Wasser, wenn du durstig bist.

-Wenn du dehydrierende Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Alkohol oder Limonaden zu dir nimmst, trinke IMMER auch ein Glas Wasser!

Wasser kann durch nichts ersetzt werden: Milch, Bier und Säfte zählen zu den Lebensmitteln !

Hingegen ist Wasser in frischem Obst und Gemüse enthalten und kann bei reichlichem Konsum die Trinkmenge senken.

Um einen Überblick über die Trinkmenge zu erhalten, fülle die richtige Wassermenge in Flaschen ab und stelle die Flaschen sichtbar an Orten auf, wo du dich tagsüber aufhältst.

Denke daran: ist der Urin dunkel oder übelriechend, wurde eindeutig zu wenig getrunken.

Wasser ist Leben: denken wir an das wunderbare Hervorsprudeln einer Quelle, an das viel besungene Rauschen eines Baches, an die Schönheit unserer Flüsse und Seen und die Weite des Meeres. ... - an die Wohltat eines warmen Bades oder wie schön es ist, nach einer körperlichen Anstrengung ein Glas frisches Wasser trinken!

Basisärztin

Dr. Brigitte von Lutterotti

Die Musikgruppe INTAKT

Hier ist der Name Programm:

die Musikgruppe Intakt ist ein bunt zusammengewürfeltes Ensemble, das die Freude an der Musik und am Rhythmus verbindet. Seit über 10 Jahren gibt es die Gruppe schon, und seit ihrer Gründung besuchen die Musikanten jedes Jahr,



Man spürt die Freude am Musizieren

meist zu Frühlingsbeginn, das Altersheim Kaltern. Christine Greif aus dem Blindenzentrum St. Raphael in Bozen ist der Kopf der Band. Sie spielt auf ihrer Ziehorgel, dass die Finger nur so über die Tasten fliegen. Von bekannten Volksliedern bis hin zu selbstkomponierten Stücken ist alles

im Repertoire. Immer öfters begleitet sie Ferdinand, der ebenfalls im Blindenzentrum wohnt, auf der Mundharmonika dazu. Die beiden bekommen musikalische Unterstützung von den Mitgliedern einer der Musikgruppen aus der geschützten Werkstätte in Kardaun.

Die Zusammenarbeit zwischen den beiden Einrichtungen ist im Rahmen einer Musikwerkstatt entstanden, und seitdem ist das Ensemble gemeinsam zu Auftritten quer durchs Land unterwegs.

Auch heuer kamen die Musikanten gemeinsam mit Werner Lanthaler in unser Haus. Er probt mit ihnen, fährt sie zu ihren Auftritten und begleitet sie auf seiner Gitarre.

Ihr Auftritt am 17. März bereitete unseren Bewohnern großen Spaß. Sie ließen sich von der Freude an der Musik anstecken, sangen mit und gaben mit ihren Instrumenten den Rhythmus dazu. Es war ein wahrlich schwungvoller Vormittag und wir freuen uns schon auf den nächsten Besuch der Gruppe INTAKT!

Lisa Pfitscher

Vier Jahre „Gemeinnützige Arbeit“ im Altenheim Kaltern

Der italienische Gesetzgeber verabschiedete mit dem „Art. 186 ST.V.O. „Fahren unter Einfluss von Alkohol oder Drogen“ ein Gesetz, das erhebliche Strafen für die betroffenen Personen vorsieht. Zugleich aber wurde die Möglichkeit geschaffen, anstelle der hohen Geldstrafen, Dienste für eine bestimmte Zeit in sozialen Einrichtungen durchzuführen. Der Dienst soll



den betroffenen Personen zudem die Gelegenheit bieten, das soziale Bewusstsein zu stärken und das Verantwortungsbewusstsein für das Gemeinwohl in unserer Gesellschaft festigen. Bereits seit Beginn, im De-

zember 2010, schloss unsere Verwaltung mit dem Landesgericht Bozen eine Konvention ab, die sie berechtigt, betroffene Personen dieser „gemeinnützigen Arbeit“ einzusetzen. Wir waren eines der ersten Häuser Südtirols. Bis heute haben schon dreißig Personen, aus Kaltern, aber auch aus Bozen, Tramin und Eppan, in unserem Haus gearbeitet

Die abzuleistenden Dienste variieren zwischen einigen wenigen Stunden bis hin zu zweihundert Arbeitsstunden. Im Einvernehmen mit der Verwaltung wird ein für beide Seiten annehmbarer Dienstplan erstellt, der sich meistens an der Urlaubszeit der Betroffenen oder an deren freien Wochenenden orientiert.

Der Einsatz der „gemeinnützigen Arbeit“ erfolgt im Rahmen der Fähigkeiten und Qua-

lifikationen der jeweiligen Personen in folgenden Bereichen:

- Tagesgestaltung bzw. Tagesbetreuung
- Hauswirtschaft/Hausmeister
- Küche

Großteils verrichten Männer den Dienst, doch es trifft vereinzelt auch Frauen.

Wir konnten in diesen vier Jahren durchwegs positive Erfahrungen machen. Die anfängliche Skepsis und die Berührungsängste, die die Betroffenen bei der für sie ungewohnten Arbeit hatten, wurden nach kürzester Zeit abgebaut. Wir versuchen ihnen Freiräume für Entfaltungsmöglichkeiten in Arbeit zu verschaffen. Unsere Heimbewohner wissen deren Einsatz zu schätzen. Sie nehmen das Zusatzangebot gerne an und es entwickelte sich so manche Freundschaft, die über die begrenzte Zeit des Dienstes hinaus anhält. Auch wir Mitarbeiter pflegen zu manchen von ihnen weiterhin gute Kontakte.

Die meisten der Betroffenen äußerten sich rückblickend recht positiv über die Erfahrungen mit unseren Heimbewohnern und über die Zusammenarbeit mit dem Altenheim. Und meinten diese Zeit sei für ihr Leben eine Bereicherung gewesen.

Lassen wir dahingestellt, ob die verhängten Strafen bei „Alkoholkonsum im Straßenverkehr“ inadäquat und überzogen sind, für unsere Einrichtung sind die Personen, die die „gemeinnützige Arbeit“ verrichten, allemal ein großer Gewinn und Hilfe. So kritisch diese Gesetzesverordnung von einigen der Bevölkerung angesehen wird, umso beachtlicher sind die positiven Aspekte, die diese „gemeinnützige Arbeit“ im wahrsten Sinne des Wortes für alle Beteiligten hat.

Monika Federer

**Wir gedenken unserer lieben Verstorbenen.
Ricordiamo i nostri cari defunti.**



Der Blick nach vorn zeigt
uns das Ziel.

Der Blick nach oben zeigt
uns den Weg.

Autor unbekannt

Andergassen Stephan	* 02.10.1921	+	18.12.2014
Andergassen Wilhelm	* 01.05.1938	+	19.12.2014
Gutmorgeth Matilde	* 31.12.1925	+	22.12.2014
Lantschner Alois	* 13.05.1925	+	26.12.2014
Larcher Seppi Ottavina	+ 30.11.1912	+	28.12.2014
Waldthaler Morandell Margherita	* 04.12.1926	+	06.01.2015
Putzer Hermann	* 25.10.1921	+	16.01.2015
Lösch Marianna	* 17.09.1932	+	21.02.2015
Schneider Rigott Anna Maria	* 02.03.1932	+	02.03.2015
Pippia Claudio	* 14.08.1932	+	09.03.2015
Mair Giacomuzzi Amalia	* 31.03.1925	+	22.03.2015
Wieland Hanny Elisabetta	* 15.05.1932	+	25.03.2015
Roschatt Johann	* 18.10.1928	+	04.04.2015
Ambach Schullian Hedwig	* 05.05.1940	+	12.04.2015
Anderlan Möltner Maria	* 11.10.1923	+	07.05.2015

**Herr, schenke ihnen die Ewige Freude.
Che la pace sia con loro!**

„Pfarrer Wilhelm Egger Stube“



Als unser Heimbewohner Hochwürden Pfarrer i. R. Wilhelm Egger am 19. August 2013 im hohen Alter von 98 Jahren verstarb, vermachte er dem Altenheim die beträchtliche Summe von 19.000 €. Um diesen Betrag in seinem Sinne einzusetzen, entschloss sich die Verwaltung, die überfällige Erneuerung des Fernsehraumes im Parterre in Angriff zu nehmen. Ganz seiner Bodenständigkeit und seinem Traditionsbewusstsein entsprechend, wurde nun mit viel Holz ein heimeliges Stübele eingerichtet. Somit können wir uns nun lange seiner erinnern.

Treffender als in dem bekannten Kinderlied „In Mutters Stübele“
kann man es nicht mehr sagen:

Du sagst: „Vergelt es Gott“ und ich sag: „hm, hm,hm“,
Du sagst „Vergelt es Gott“ und ich sag: „Dank“