

# seeblick



**Fasnacht 2024 im Heideweg** Seite 6

**Küchenchefwechsel** Seite 17

**Neue Leitung Alterszentrum Heideweg** Seite 23



|  |    |
|--|----|
| Editorial                              | 1  |
| Agenda                                 | 2  |
| Leben im Heideweg                      | 4  |
| Rätsel & Humor                         | 12 |
| Wer bin ich?                           | 14 |
| Hotellerie & Gastronomie               | 16 |
| Pflege & Betreuung                     | 18 |
| Bildung & Ausbildung                   | 20 |
| Verwaltung                             | 22 |
| Gesundheit, Energie,<br>Natur & Umwelt | 24 |
| Bewohner & Personal                    | 26 |
| Rätselauflösung                        | 28 |

**Impressum**

Hauszeitung Alterszentrum Heideweg  
Alterszentrum Heideweg Heideweg 10  
6440 Brunnen  
Telefon +41 41 825 08 25  
alterszentrum@ingenbohl.ch  
www.alterszentrum-heideweg.ch

**Redaktion/Mitwirkende**

Theo Ziegler, Bruno Zwyer, Livia Schelbert,  
Sandra Affentranger, Karin Schuler, Myriam Bosshard,  
Jessica Meier, Marei Oppermann, Fabio Bay, Manuel Orth,  
Maxim Ballach, Rita Reichlin, Sarina Luginbühl,  
Nadine Auf der Maur, Tatiana Föhn, Vera Gomes da Costa,  
Jacqueline Lüönd, KÜBA Verlag, Büro Nord, Heussercrea

**Auflage** 1'600

**Druck** Triner Media + Print

**119. Ausgabe** März 2024, 29. Jahrgang

Erscheint 4 x jährlich, Abonnement CHF 25.–

# Liebe Leserinnen und Leser



**Bruno Zwyer**  
Gemeinderat und Präsident  
der KOFAL

Nach der ersten erfolgreichen Ausgabe des «Seeblick», unserer Heimzeitung in neuem Kleide, sind bereits wieder drei Monate vergangen. Finden Sie nicht auch, dass die Zeit davonfliegt? Umso wichtiger ist es, jeden Tag und Moment zu geniessen und zu erleben, mit allen Facetten des Lebens.

Nach der Weihnachtszeit und dem Jahreswechsel stand bereits die 5. Jahreszeit vor der Türe. Die Fasnacht hat Einzug gehalten im Heideweg. Unser Haus spielt eine zentrale Rolle bei den Fasnachtsvereinen und wird rege von ihnen besucht.

Wir schätzen die jährlichen Besuche sehr. Sei es von den Nüssler, der Bartligesellschaft, den Fecker und Guggenmusigen sowie der Bänklivereinigung. Die Alte Fasnacht war schlussendlich der alljährliche Höhepunkt und auch der Schluss der Fasnacht. Nun geht es mit schnellen Schritten in den Frühling und in die wärmeren Tage.

Erlauben Sie mir, noch einige organisatorische Punkte anzusprechen. Fabio Bay verlässt unser Haus nach 14 Jahren als Küchenchef und Manuel Orth, vorab Souschef, übernimmt die Position als Küchenchef. Wir wünschen Fabio alles Gute für seine Zukunft und freuen uns, mit Manuel Orth eine engagierte Person als Küchenchef in unserem Alterszentrum Heideweg zu haben.

Der 15. April 2024 ist das Datum, auf das ich mich am meisten freue. Es ist uns gelungen, mit Theo Ziegler als neuem Leiter Alterszentrum eine ausgewiesene Führungsperson zu engagieren. Ich wünsche Theo Ziegler einen guten Start im Alterszentrum Heideweg und viel Freude und Erfolg in seiner neuen Funktion. In der Anfangsphase wird er noch von Heimleiter Reinhold Roten begleitet. Reinhold Roten hat das Heim in der Zwischenphase sehr erfolgreich geführt, wofür wir uns an dieser Stelle nochmals herzlich bedanken.

Sie sehen, liebe Leserinnen und Leser, unser Haus lebt. Sei es kulturell sowie auch personell. Es ist mir eine Freude als Vorsteher und Präsident der Kommission für das Alter, einen solch grossartigen Betrieb zu erleben und zu führen. Unseren vielen engagierten Mitarbeitenden gilt der Dank für ihren unermüdlichen Einsatz zum Wohle unserer Bewohnenden.

Lassen wir uns nun in die Wärme des Frühlings tragen und geniessen weitere schöne Stunden zusammen.

April – Juni 2024

# Veranstaltungen

**Mittwoch, 10.04.2024**

Handorgel-Duo Fronalp mit  
Begleitung  
14:30 Uhr, Cafeteria

**Freitag, 12.04.2024**

Lotto-Match für Bewohner  
14:00 Uhr, Cafeteria

**Dienstag, 16.04.2024**

Fyrabig-Rundi  
18:00 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 17.04.2024**

Frühjahresständchen  
Männerchor Brunnen  
17:30 Uhr, Cafeteria

**Freitag, 19.04.2024**

Ausflug mit Bewohnenden  
ganzer Tag, Extern

**Mittwoch, 24.04.2024**

Trio Lüthold  
14:30 Uhr, Cafeteria

**Donnerstag, 25.04.2024**

Geburtstagsessen mit  
Bewohnenden  
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

**Freitag, 26.04.2024**

Besuch Kita Zauberbrunnen  
14:00 Uhr, MZR

**Donnerstag, 02.05.2024**

Kunststücke mit Hund Mogli  
14:30 Uhr, MZR

**Sonntag, 12.05.2024**

Jodlerclub Brunnen,  
Muttertags-Apéro  
11:30 Uhr, Cafeteria

**Dienstag, 14.05.2024**

Fyrabig-Rundi  
18:00 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 15.05.2024**

Nostalgiechor Zug  
14:30 Uhr, Cafeteria

**Donnerstag, 16.05.2024**

Zusammenkunft  
Bewohner + Kader  
15:00 Uhr, MZR

**Mittwoch, 22.05.2024**

Theaternachmittag  
14:30 Uhr, Kapelle

**Mittwoch, 22.05.2024**

Schuhverkauf im Alterszentrum  
Heideweg  
14:00 Uhr, Cafeteria

**Donnerstag, 23.05.2024**

Geburtstagsessen mit  
Bewohnenden  
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

**Freitag, 24.05.2024**

Besuch Kita Zauberbrunnen  
14:00 Uhr, MZR

**Mittwoch, 29.05.2024**

Unterhaltung mit Echo vom  
Druosbärg  
14:30 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 12.06.2024**

Tiere zu Besuch im AZH  
Nachmittag, MZR

**Donnerstag, 13.06.2024**

Singabend mit  
Frauenverein Brunnen  
19:00 Uhr, Cafeteria

**Samstag, 15.06.2024**

Unterhaltung Musikschüler  
09:00 Uhr, Cafeteria

**Dienstag, 18.06.2024**

Fyrabig-Rundi mit Unterhaltung  
Herr Neurohr  
18:00 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 19.06.2024**

Event mit dem Gesundheitsclown  
14:00 Uhr, 1. bis 3. Etage

**Mittwoch, 19.06.2024**

Waldstättermusikanten  
19:00 Uhr, Cafeteria

**Mittwoch, 26.06.2024**

Event mit dem Gesundheitsclown  
14:00 Uhr, 4. bis 6. Etage

**Donnerstag, 27.06.2024**

Geburtstagsessen mit  
Bewohnenden  
11:30 Uhr, Bisa-Stübli

**Freitag, 28.06.2024**

Besuch Kita Zauberbrunnen  
14:00 Uhr, MZR

**Freitag, 28.06.2024**

Grillplausch mit den  
Angehörigen inkl. Unterhaltung  
von Murers Werni  
11:00 Uhr, 1. Stock

**Samstag, 29.06.2024**

Drehorgeltag  
09:30 Uhr, Terrasse Cafeteria

## Öffentliche Gottesdienste

**Jeden Samstag**

16:00 Uhr  
Röm.-kath. Gottesdienst

**Jeden Donnerstag**

16:30 Uhr  
Röm.-kath. Gottesdienst

**Jeden Mittwoch und Samstag**

10:00 Uhr  
Beten des Rosenkranzes in  
der Kapelle

**Jeden 2. Montag im Monat**

10:15 Uhr  
Reformierter Gottesdienst

**Weitere reformierte**

**Gottesdienste ab 10.00 Uhr**

1. April 2024  
30. Juni 2024  
29. September 2024  
29. Dezember 2024

# Regelmässige Angebote

Wochenprogramm Aktivierung: April – Juni 2024

**Spiel- und  
Jassnachmittag**  
Montag,  
14:00–16:00 Uhr  
Mehrzweckraum



**Bewegung**  
Donnerstag,  
14:00–15:00 Uhr  
Mehrzweckraum



**Kreativ-Atelier**  
Dienstag,  
9:00–11:00 Uhr /  
14:00–16:00 Uhr  
Mehrzweckraum



**Snoezelen**  
Donnerstag, 13:30–16:00 Uhr  
Abteilung/Zimmer  
individuell, Snoezelen-  
zimmer



**Snoezelen**  
Dienstag, 13:30–16:00 Uhr  
Abteilung/Zimmer  
individuell, Snoezelen-  
zimmer



**Gedächtnistraining**  
Freitag,  
9:00–10:00 Uhr /  
10:15–11:15 Uhr  
Mehrzweckraum



**Handarbeiten**  
Dienstag,  
14:00–16:00 Uhr  
Mehrzweckraum



**Nachmittagsangebot**  
Freitag  
gem. Anschlag  
Cafeteria/Infobildschirm



**Obstverkauf**  
Mittwoch,  
10:00–11:00 Uhr  
Cafeteria



Die Angebote der Aktivierung finden im Mehrzweckraum statt und werden von Jacqueline Lüönd und Manuela Imhof organisiert und betreut.

Über die Veranstaltungen und die Angebote der Aktivierung wird ebenfalls via Infobildschirm im Eingangsbereich des Alterszentrums informiert. Auch allfällige Änderungen im Programm werden dort bekannt gegeben.

# Evergreen-Chörli Stans am 24. Januar 2024



Jacqueline Lüönd — Voller Spannung erwarteten wir das Evergreen-Chörli Stans. Es wurde bereits vorher schon von unseren Bewohnerinnen und Bewohnern gefragt, was genau denn da auf uns zukommen würde. Es kamen 14 Frauen und 6 Herren in nostalgischen Kleidern auf uns zu,

mit einer Dirigentin und vielen Liedern, die zum Mitsingen animierten. Das Evergreen-Chörli sang mit sehr angenehmen Stimmen, die viele bewegten. Aber es waren nicht nur ihre Lieder und fantastischen Kleider. Nein, auch die Showeinlagen waren sehr amüsant und

luden zum Schmunzeln ein. Nur ungern liessen wir das Evergreen-Chörli nach eineinhalb Stunden und noch einer Zugabe gehen. Wir waren uns alle einig, dass wir diese Truppe im nächsten Jahr gerne wieder bei uns im Heideweg herzlich willkommen heissen werden.



## Sozialhundeteam

Ab Februar 2024 dürfen wir endlich wieder ein Sozialhundeteam bei uns im Heideweg begrüßen. Unten eine kurze Vorstellungsrunde des dynamischen Duos.

Hallo zusammen

Ich heisse Myriam Bosshard, bin 49 Jahre alt und arbeite seit 30 Jahren im Sozialbereich. Meine Hobbys sind Wandern, Skifahren und Agility. Mein Hund heisst Nemo, ist ein Parson Russel Terrier und er wird im September fünf Jahre alt. Seine Hobbys sind Wandern, Schwimmen und Agility. Im April 2023 haben Nemo und ich zusammen die Sozialhundeprüfung bestanden und dürfen jetzt offiziell Einsätze leisten. Im Einsatz ist Nemo ein aufmerksamer und ruhiger Hund.

# Weihnachtsfeier

Karin Schuler — Am vergangenen 22. Dezember 2023 fand die Weihnachtsfeier für unsere Bewohner und Bewohnerinnen statt. Claudio de Bartolo sorgte für die musikalische Unterhaltung. Seine Klänge brachten Freude und festliche Stimmung in den Raum. Auch das Kader trug zur festlichen Stimmung bei, indem sie in Weihnachtspullovern erschienen.

## Weihnachtsmenü

Champagnercrèmesüppchen mit  
Blätterteigstange

\*\*\*

Schweinefilet im Teig mit Pilzrahmsauce  
Pappardelle  
wilder Broccoli

\*\*\*

Caramel-Amaretti-Mousse



# Weihnachtsfeier im Betreuten Wohnen



Jessica Meier — Der Weihnachtsbrunch im Betreuten Wohnen war ein fröhliches und festliches Ereignis. Die Mieter und Mieterinnen genossen eine Vielzahl köstlicher Speisen und Getränke, welche selber zubereitet wurden. Es herrschte eine warme und einladende Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlten. Die Mieter und Mieterinnen hatten die Möglichkeit, sich in gemütlicher Runde auszutauschen und die Vorweihnachtszeit gemeinsam zu feiern. Insgesamt war es ein gelungener Brunch, der die Gemeinschaft im Betreuten Wohnen gestärkt hat und allen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert hat.

# Fasnacht 2024 im Heideweg

Endlich! Die Fasnacht 2024 ist da. Für einige die schönste Jahreszeit. Viele Bewohnerinnen und Bewohner freuten sich schon Tage zuvor riesig auf den 1. Fasnachtstag am 8. Januar 2024.

**Jacqueline Lüönd** — Einige fanden sich bereits früh in der Cafeteria ein, um einen optimalen Platz zu haben.

Die Vorfreude auf die Rott stieg von Minute zu Minute, als die Trommeln vom Narrentanz von Weitem zu hören waren. Es traf eine stattliche Rott am Vormittag im Alterszentrum Heideweg ein.

Hudi, Blätz, Domino und viele mehr. Alle freuten sich über das bunte «Maschgradentreiben».

Ein Spruch da, ein Witz dort und fröhliche Gesichter beim Plaudern mit den Maschgraden.

«Sind so guet liebe, schöne Maschgrad!»

Und man freute sich über jede Orange und jedes Sugus und über den Trommelwirbel. Einige Bewohnende würden noch so gerne mit «nüsslen». So beschränkt man sich, im Sitzen die Füsse zu spicken, den Absatz zu klopfen und mit den Fingern auf dem Tisch den Rhythmus zu trommeln. Der 1. Fasnachtsbesuch neigt sich dem Ende zu und alle freuen sich bereits auf die nächsten Fasnachtstage.

Nach dem Fasnachtshock «Sonni-ges Alter» am 1. Februar stieg die Erwartung auf den grossen Tag, den Schmudo.

Am 8. Februar traf dann die Bartlifamilie mit Gefolge bei uns im Alterszentrum Heideweg ein. Sie wurden von zahlreichen Bewohnenden, geschmückt mit farbigen Hüten, verkleidetem Personal und unserem Heimleiter Herr Roten herzlich begrüsst.

Die Musik spielte zum Tanz auf und natürlich durfte auch der obligate Tanz des Bartlipaares mit unserem Heimleiter Reinhold Roten, unserer Pflegedienstleiterin Livia Schelbert und unserer Hotellerieleiterin Karin Schuler nicht fehlen.

Es war eine super Stimmung, als auch die Guggenmusik ihr Bestes gab. Eine Polonaise rundete das Tanzen ab und der Bartlivater verteilte die «Säckli» mit dem Bartliwein, Wurst und Orangen an die anwesenden Bewohner.

Auch der Besuch auf den Etagen von unserem Heimleiter erfreute die Bewohnenden, denen es etwas zu turbulent zu- und herging im Speisesaal. Es war ein toller Morgen am Schmudo.

Am Nachmittag, bei bestem Wetter, machte sich eine grosse Gruppe von Bewohnenden mit Pflegepersonal und Helfern auf, um den Bartli-Umzug zu sehen.

Die Werkgruppe der Gemeinde Ingenbohl war erneut so lieb und sperrte für uns einen Platz mit Sitzgelegenheiten. Es war ein super Erfolg und die Bewohnenden genossen den Nachmittag sehr. Schritt für Schritt ging es weiter am Samstag mit dem Einsingen für den Bänkliabend. Sechs Formationen der Bänkli-Vereinigung Brunnen gaben uns auch in diesem Jahr pointiert die aktuellen kommunalen, nationalen und internationalen Themen auf ganz originelle Weise zum Besten. Die verschiedenen Vorträge wurden mit Vers und Gesang, Zeichnungen und

Bildern unterstrichen. Für alle war es eine humorvolle und unterhaltsame Darbietung, welche zum Schmunzeln und zum herzhaften Lachen anregte.

Am Sonntag besuchten uns die Fecker. Die Vorfreude auf das «Heimsuchen» der Fecker im Alterszentrum war gross. «Ich habe die Fecker früher schon im Dorf gesehen und ich war auch einmal dabei», «Das will ich ganz sicher nicht verpassen». Nicht nur die Bewohnenden freuten sich. In der Cafeteria waren auch viele Gäste anzutreffen, die sich das Spektakel nicht entgehen lassen wollten. Mit Wagen, Geräten aus längst vergangenen Zeiten und Musikinstrumenten nahmen die Fecker mit ihrem ureigenen Aussehen die Cafeteria des Alterszentrums in Besitz – zur Freude aller. Es wird viel gesungen, geschaukelt, gelacht und über Vergangenes ausgetauscht und über das, was gerade so aktuell ist. Der berühmte «Feckerkaffee mit Schuss», Wurst und Brot wurden zur Freude der Anwesenden herübergereicht. Die Freude der Bewohnenden zeigte sich im Mitmachen, Mitsingen, Mitsummen und an ihrer Freude, die sich auf den Gesichtern widerspiegelte. Wie so oft geht besonderes immer zu schnell vorbei. Die Fecker verabschiedeten sich mit gewohnter Manier. Die beiden Events sind aus unserem Fasnachtskalender nicht mehr wegzudenken. Mit dem Gudelmontag und dem Gudedienstag standen zwei grosse Fasnachtstage an.





Ein buntes Maskentreiben am Montag mit vielen bunten Maschgraden erfreute uns in der Cafeteria. Es fand wiederum ein buntes Maschgradentreiben statt, das allen ein Lächeln ins Gesicht zauberte.

Orangen, Würste, Mutschlis und Süsses wurden verteilt. Es wurde geplaudert und getrunken.

Dank eines Gedächtnistrainings im Vorfeld zum Thema Fasnacht achteten einige Bewohnende auch speziell auf die originalen Gwändli und die Maschgraden freuten sich darüber, dass sie auf Details angesprochen wurden, welche wiederum zu interessanten Gesprächen geführt hatten.

Die stattliche Kinderrotte am Dienstagnachmittag überwältigte viele von uns. Die Cafeteria und der Speisesaal waren bis auf den letzten Platz gefüllt und es herrschte ein turbulentes Treiben, welches allen Bewohnenden auf Nachfrage sehr gut gefallen hatte.

Wunderschöne Maschgrädli, die das Maschgragentreiben voll im Blut hatten, und die jungen Tamburen, die den Narrentanz perfekt trommelten.

Es waren sich alle Bewohnende einig, dass man sich über Nachwuchs in der Fasnacht keine Sor-

gen machen muss. Mit etwas Wehmut, aber mit Vorfreude auf die nächste Fasnacht liess man die kleinen Maschgrädli weiterziehen.

Mit der Alten Fasnacht am Sonntag danach fand auch die diesjährige Fasnacht 2024 ein würdiges Ende. Es wurde noch einmal so richtig gefeiert, gelacht und getanzt. Die Cafeteria und der Speisesaal waren voll. Die Maschgraden, verkleidet als Micky-Mäuse, Putzfrauen und Clowns, sorgten mit der Zündhölzli-Musik für eine tolle Stimmung inkl. Polonaise.

Es wurden noch einmal Süssigkeiten und Salziges verteilt und Eierlikör ausgeteilt. Man konnte wieder einmal erkennen, wie wichtig die Tradition «Fasnacht» bei unseren Bewohnenden ist.

Ein grosses Dankeschön an alle Maschgraden, Tamburen, Guggenmusik usw., an alle Helferinnen und Helfer, das Personal und unsere Bewohnenden! Ohne sie wäre es keine so gelungene Fasnacht 2024 geworden.



# Bewohnerinterview

**Name:**

Betschart Franz  
Anton «Augustin»

**Geboren:**

16. Januar 1936,  
88 Jahre alt

Seit August 2021  
im Alterszentrum  
Heideweg

Interview von Vera Gomes da Costa

**Wie haben Sie Ihre Kindheit erlebt, Herr Betschart?**

Ich bin in Morschach aufgewachsen, auf einem Bauernhof im Rüti. Ich habe fünf Geschwister, einen Bruder und vier Schwestern. Wir haben schon früh angefangen, auf dem Hof zu helfen, und es hat uns immer viel Freude bereitet. Damals war es üblich, dass die Kinder zu Hause mitgeholfen haben. Wir hatten einen Milchbetrieb. Nach gewissen Umständen war schon früh klar, dass ich den Hof meiner Eltern mal übernehmen werde. In die

«Unsere Ehe war sehr harmonisch. Es hat nie nur einer regiert bei uns.»

Schule musste ich damals nur einen halben Tag. Da habe ich auch schon meine zukünftige Frau kennengelernt. Wir hatten eine schöne Kindheit. Ich kann mich noch gut an den Zweiten Weltkrieg erinnern. Während dieser Zeit mussten wir alle Fenster und Türen abdunkeln, damit uns die Flieger nicht erkennen konnten von oben in der Nacht. Auch die wenigen Strassenlaternen waren nicht in Betrieb. Dies wurde auch streng kontrolliert. Am 08.05.1945 hatte ich meine Firmung. An diesem Tag hat Deutschland kapituliert und dieses Datum ist mir natürlich gut geblieben.

**Wie haben Sie Ihre Frau kennengelernt und wie war Ihr Leben in Morschach?**

Sie habe ich ja schon von der Schule her gekannt, aber verliebt haben wir uns erst später ineinander. Man hat sich immer mal wieder beim Tanz gesehen und da hat sie mir schon früh gefallen. Auch sie ist auf einem Bauernhof in Morschach aufgewachsen. Sie hatte dann aber verschiedene Haushaltsstellen ausserhalb von Morschach, ist aber immer nach Hause zurückgekommen. So haben wir uns dann wieder getroffen. Meine Frau habe ich mit 27 geheiratet, im Jahr 1963. Sie war eine super Köchin und eine grosse Unterstützung in der Landwirtschaft. Zwischen 1965 und 1968 haben wir dann drei Kinder bekommen, zwei Töchter und einen Sohn. Wir hatten ein strenges, aber gutes Leben. Unsere Ehe war sehr harmonisch. Es hat nie nur einer regiert bei uns. Wir waren gemeinsam 50 Jahre im Kirchenchor und konnten dadurch auch die eine oder andere Reise machen. Nach der Pensionierung haben wir regelmässig Wanderferien gemacht.

Ich musste neben dem Bauern im Winter immer auch noch nebenbei arbeiten. Ich habe oft noch Waldarbeit geleistet oder als Sanitär gearbeitet. Ich hatte auch sonst immer viele Nebenämter inne. Ich konnte schlecht Nein sagen. Schon als junger Mann hatte ich immer grosses Interesse am öffentlichen Leben der Gemeinde und so hat sich das ergeben, dass ich bei mehreren Vereinen und Genossenschaften im Vorstand mitgewirkt habe.

**Hat Ihr Sohn dann später den Hof übernommen?**

Nicht sofort. Mein Sohn hat eine Zimmermannslehre gemacht. Es war also nicht von Anfang an ein Thema. Als ich dann 60 war, im Jahr 1996, hatte ich dann auch schon die erste Hüftoperation.

«Dies war keine einfache Zeit für uns, da wir immer sehr selbstständig waren und uns nicht gewohnt waren, Hilfe bei einfachsten Dingen anzunehmen.»

Mein Sohn und seine Frau haben dann selber entschieden, den Hof zu übernehmen. Beide hatten immer grosse Freude an den Tieren und am Mithelfen. Ich konnte aber, bis ich 84 Jahre alt war, noch mithelfen. Wir hatten auch das Glück, unser Haus ausbauen zu können und somit genug Wohnraum für alle zu schaffen.

#### **Wann sind Sie ins Altersheim gekommen und warum?**

Meine Frau hat im 2021 leider eine Hirnblutung erlitten. Da wussten wir dann, dass wir einen Platz im Altersheim benötigen. Meine Frau bekam dann zuerst einen Ferienplatz, aber dies wurde dann relativ schnell zu einem Daueraufenthalt umgewandelt. Sie wurde dann leider leicht dement. Ich musste mir dann eingestehen, dass auch mich das Alter eingeholt hatte und deshalb bin ich dann einen Monat später auch ins Altersheim gegangen. Dies war keine einfache Zeit für uns, da wir immer sehr selbstständig waren und uns nicht gewohnt waren, Hilfe bei einfachsten Dingen anzunehmen. Auch mit



der Demenz war es nicht einfach. Es ging ihr dann immer schlechter und schlechter. Im 2023 hatte sie dann einen Sturz, der einen Oberschenkelbruch zur Folge hatte. Im August 2023 ist sie dann verstorben. Gott hab sie selig.

#### **Wie erleben Sie Ihren Alltag heute, was bewegt Sie?**

Es geht mir sehr gut. Ich kann noch selbstständig rausgehen für einen Spaziergang. Ich habe eine liebe Familie und vier Enkelkinder, die mich sehr glücklich machen, mich besuchen und unterstützen. Am Nachmittag gehe ich re-

gelmässig in die Cafeteria an den runden Tisch für einen Jass oder einen Schwatz. Es läuft immer Musik in meinem Zimmer. Zeitung lesen geht nicht mehr so gut, da ich nicht mehr so gut sehe, aber mit einer Lupe und gutem Licht geht es einigermaßen. Ein guter Umgang mit den Pflege- und Hotellerieangestellten ist mir sehr wichtig. Ich schätze diese Menschen sehr.

**Herzlichen Dank, Herr Betschart, für Ihre Offenheit und für die spannenden Geschichten aus Ihrem Leben.**

|                                  |                             |                                |                    |                         |                                 |                           |                         |                             |                                 |  |                           |                   |                          |                        |                             |
|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--|---------------------------|-------------------|--------------------------|------------------------|-----------------------------|
| Stil beim Schwimmen (engl.)      | Gericht aus Reis und Erbsen | Grundstoffteilchen             | rumän. Volksgruppe | ▼                       | Unterarmknochen                 | flattern, fliegen (Fahne) | ▼                       | Wacholderschnaps benachbart | engl.: Baum                     | weltlich                               | ▼                         | engl.: zehn       | nach draussen            | frz. unbest. Artikel   | frz. Maler (Auguste) † 1919 |
| ▶                                | ▼                           | ▼                              | ▼                  |                         | zweitgrösste Stadt im Kt. ZH    | ▶                         |                         | ▼                           | ▼                               |  |                           | ▼                 | ▼                        | ▼                      | ▼                           |
| Südeuropäer                      | ▶                           |                                |                    |                         |                                 |                           |                         |                             |                                 | besitzanzeigendes Fürwort              | ▶                         |                   |                          |                        |                             |
| salzhaltiges Wasser              | ▶                           |                                |                    |                         | Getreidebündel                  |                           | überlegen (sich ...)    | ▶                           |                                 |  |                           |                   |                          |                        |                             |
| ▶                                |                             |                                |                    | eingedickter Fruchtsaft | ▶                               |                           |                         |                             |                                 | trad. für Schweizer Gliedstaat, Kanton |                           | Klang, Schall     |                          | ein erwachsener Mensch | ▼                           |
| Schweizer Starkomiker (Marco)    |                             | Sippenverband altröm. Feldherr | ▶                  |                         |                                 |                           | Bierherstellungsbetrieb | ▶                           | Spitzname v. Michael Schumacher |  |                           |                   |                          |                        |                             |
| persönliches Fürwort             | ▶                           |                                |                    | nicht exakt             |                                 | einer der Hl. Drei Könige | ▶                       |                             |                                 |  |                           |                   |                          |                        |                             |
| reinigen                         | ▶                           |                                |                    |                         |                                 |                           |                         |                             | Lohn, Verdienst                 |  | «Mutter der Armen» † 1997 |                   | konstruktive Erweiterung |                        | fiebern nach, verlangen     |
| ▶                                |                             |                                |                    |                         |                                 | Grünfläche                |                         | längs                       | ▶                               |  |                           |                   |                          |                        |                             |
| Stadt im Kanton Bern (frz. Name) | chines. Beere               |                                | höckerloses Kamel  |                         | Achtung gebieten des Verhalten  | ▶                         |                         |                             |                                 |  |                           | Stimmzettelkasten |                          | japan. Reiswein        | ▼                           |
| Kunstsammlung, -handlung         | ▶                           |                                |                    |                         |                                 |                           |                         | jetzt                       |                                 | Osteuropäer                            | ▶                         |                   |                          |                        |                             |
| Stadt in Algerien                | ▶                           |                                |                    |                         | regenerativ, unerschöpflich     | ▶                         |                         |                             |                                 |  |                           |                   |                          |                        |                             |
| Stadt bei Biel                   |                             | Wellnessmitarbeiter            | ▶                  |                         |                                 |                           |                         |                             |                                 | engl.: Schlange                        | ▶                         |                   |                          |                        |                             |
| ▶                                |                             |                                |                    |                         | ugs.: mit Nachdruck einschärfen | ▶                         |                         |                             |                                 |  |                           |                   |                          |                        | ®                           |

s1614-2

## Fehler-Suchbild

Das rechte Bild unterscheidet sich vom linken durch 10 sachliche Veränderungen. Wer findet sie?



## Spannende Wörtersuche

In diesem Rätsel haben wir die aufgeführten Begriffe eingebaut. Sie können waagrecht, senkrecht, von unten nach oben und diagonal zu lesen sein. Die übrig gebliebenen Buchstaben ergeben das Lösungswort.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | L | I | V | G | Z | F | G | N | I | H | Q | B | T |
| L | D | L | K | L | C | O | O | L | O | L | J | I | N |
| A | A | G | T | Q | T | S | K | H | U | S | E | N | B |
| U | D | G | R | T | O | C | S | Z | T | K | I | F | Z |
| S | E | E | I | A | E | S | E | O | H | S | R | A | C |
| C | L | A | F | O | U | R | S | C | R | E | A | U | S |
| H | B | B | T | Q | N | B | I | E | L | C | M | G | H |
| S | O | S | B | E | A | L | U | T | R | U | I | E | L |
| R | D | K | R | N | Z | P | S | E | T | P | L | K | A |
| U | E | I | U | R | S | N | V | S | N | M | S | L | S |
| H | N | A | E | B | E | B | C | Y | H | D | A | E | S |
| E | S | H | C | U | W | H | C | A | N | M | E | O | R |
| P | D | I | K | M | L | O | U | K | A | N | V | N | N |
| O | R | G | E | I | I | S | P | I | L | A | T | U | S |
| L | I | S | M | E | T | E | V | A | D | N | E | G | A |

- BERGWELT
- BOBRENNBAHN
- BUEGELSKILIFT
- EISLAUF
- GRAUBUENDEN
- JAKOBSHORN
- KLOSTERS
- LANGLAUF
- NATUREISBAHN
- PARSENN
- PISTEN
- PISTENZAUBER
- RENNRODELN
- SCHATZALP
- SKIFAHREN
- SKISAFARI
- SKISCHULE

## Sudoku

Das Diagramm ist mit den Zahlen 1 bis 9 aufzufüllen. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte sowie in jedem 3x3-Feld nur ein Mal vorkommen.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 |   |   |   | 9 | 4 |   |   | 8 |
|   | 9 |   | 6 |   | 1 |   |   |   |
|   | 6 | 7 |   |   |   |   | 1 | 4 |
|   |   |   |   | 5 |   | 1 |   |   |
|   | 7 |   |   | 3 |   |   | 6 |   |
|   |   | 2 |   | 8 |   |   |   |   |
| 2 | 1 |   |   |   |   | 8 | 5 |   |
|   |   |   | 7 |   | 8 |   | 9 |   |
| 7 |   |   | 5 | 6 |   |   |   | 1 |

## Witze

Mia: «Papi, warum werden wir älter?»  
 «Keine Ahnung.» «Und wieso haben Giraffen so lange Hälse?» «Weiss ich nicht.»  
 «Warum dreht sich die Erde?» «Keinen Schimmer.» «Papi, stört es dich, wenn ich dauernd etwas frage?» «Quatsch, frag nur, sonst lernst du ja nichts!»

Habe vor 2 Wochen meine Ernährung umgestellt. Die Gummibärchen stehen jetzt rechts vom Laptop.

Gehen zwei Zahnstocher im Wald spazieren. Plötzlich läuft ein Igel an ihnen vorbei. Da sagt der eine Zahnstocher zum anderen: «Sag mal, wusstest du, dass hier ein Bus fährt?»



## «Ich liebe die Nordsee»

Mein Name ist Marei Oppermann, ich bin als Weiterbildungsverantwortliche im Alterszentrum Heideweg beschäftigt.

**Marei Oppermann** — Meine Ausbildung habe ich 2001 in Deutschland abgeschlossen und danach ein Jahr lang auf der Kinderkrebstation gearbeitet, bevor ich mit 21 Jahren in die Schweiz auswanderte. Ich wollte für ein Jahr Auslandserfahrung sammeln. Inzwischen lebe ich seit 21 Jahren in diesem wunderschönen Land,

grösstenteils im Talkessel Schwyz und habe in verschiedenen Bereichen der Pflege gearbeitet.

Meine berufliche Laufbahn führte mich durch verschiedene Stationen, darunter das Spital Schwyz, wo ich auf der interdisziplinären Abteilung auch als Berufsbildnerin tätig war. Dort durfte ich auch die

«Ich arbeite gerne vielseitig und abwechslungsreich.»

Ausbildung zum SVEB 1 absolvieren und so begleitete ich Lernende noch in die Berufe der Pflegeperson DN1 und DN2, dann Lernende

in die damals neugeschaffenen Berufe der Fachangestellte Gesundheit und Pflegefachpersonen HF. Die Anforderungen an die Ausbildung und die Umstellung des Aus-

«Ich liebe die Nordsee,  
lese gerne Bücher  
und trage gerne Mützen  
aller Art.»

bildungssystems waren damals wie heute eine Herausforderung. Auch die Einführung der digitalen Pflegedokumentation war eine spannende Zeit damals. Ich durfte als Superuser die Mitarbeiter schulen und einen Einblick erhalten, wie diese Software aufgebaut wurde. Die Jahre im Spital Schwyz waren für mich sehr lehrreich.

Später betreute ich Kinder und Jugendliche auf einer Wohngruppe einer Rehabilitationsklinik, arbeite im Akutbereich, im chirurgischen und HNO-Bereich oder als Einsatzleitung einer Privatpflege. Auch an diesen Orten durfte ich als Berufsbildner Lernende begleiten. Die eigene Gesundheit stellte mich dann vor eine neue Herausforderung und zwang mich, nicht mehr in diesem Beruf tätig bleiben zu können.

Nach einer Umschulung zur Kauffrau EFZ vertiefte ich mich in das Thema ganzheitliche Gesundheit. Ich absolvierte Ausbildungen zum Gesundheits- und Ernährungscoach sowie zum Stresscoach. Neben meiner Arbeit als Einsatzleitung einer Privatpflege und Personalvermittlung im Raum Zürich begann ich, Menschen auf ihrem Weg zu besserer Gesundheit zu unterstützen. Die Covid-19-Pandemie veränderte die berufliche

Situation erneut, sodass ich einige Jahre als Teamleitung im Langzeitbereich tätig war. Trotz dieser neuen Herausforderung lag mein Augenmerk weiterhin auf der Förderung von Lernenden und Mitarbeitern sowie an der Arbeit an Konzepten, an Qualitätsstandards in der Pflege, um diesen Beruf weiter zu unterstützen. Ich arbeite gerne vielseitig und abwechslungsreich.

Im Alterszentrum Heideweg fand ich schliesslich den Ort, um meiner Berufung nachzugehen. Die Institution legt Wert auf die kontinuierliche Weiterentwicklung der Mitarbeiter und bietet eine pro-

fessionelle Arbeitsumgebung mit klaren Pflegestandards und einem gemeinsamen Ziel. Fachpersonen wie beispielsweise im Bereich Kinästhetik tragen massgeblich zur hohen Qualität der Pflege bei.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit finde ich Ruhe und Erholung in der Natur. Sei es beim Wandern, bei der Naturfotografie oder beim Schwimmen im See, der übrigens auch im Winter dazu einlädt. Eisbaden ist ein ideales Hobby für die Unterstützung der eigenen Abwehrkräfte. Ich liebe die Nordsee, lese gerne Bücher und trage gerne Mützen aller Art.





## Neue Kaffeemaschinen

Im vergangenen Jahr gab es Veränderungen in unseren Etagenküchen. Die Etagenküchen wurden mit neuen Kaffeemaschinen mit integriertem Milchsystem ausgestattet.

**Sandra Affentranger** — Die Maschinen wurden von der Firma Rex-Royal bezogen. Wir haben uns dafür entschieden, weil wir bereits zwei Kaffeemaschinen derselben Firma in unserer Cafeteria haben.

Ein grosser Vorteil dieser neuen Maschinen ist die portionierte Abgabe des Kaffees. Vor dieser Neuerung haben die Mitarbeitenden in der Küche täglich morgens und abends Milch und Kaffee in Krüge abgefüllt und anschliessend via Küchenlift auf die Etagen geschickt. Nach dem Frühstück gelangten die Krüge zurück in die

Küche, oft mit Resten. Die Milch konnte weiterverwendet werden, beispielsweise für die Zubereitung von Suppen, aber der übrige Kaffee musste entsorgt werden. Dank dieser Optimierung wird nun praktisch kein Kaffee mehr weggeschüttet.

Doch das ist nicht die einzige Ergänzung in unseren Etagenküchen. Eine weitere Neuheit ist der Quooker. Falls Sie sich fragen, was genau ein Quooker ist, lassen Sie mich Ihnen das kurz erklären:

Der Quooker ist ein Wasserhahn, der sofort kochendes Wasser ab-

gibt. Dies erleichtert es den Pflegeteammitgliedern, Tee für die Bewohnenden effizient zuzubereiten. Eine zusätzliche Option wäre die Abgabe von Sprudelwasser über denselben Hahn. Allerdings ist diese Funktion derzeit nicht vorgesehen und müsste separat integriert werden.



# Küchenschefwechsel

Nach 14 Jahren im Alterszentrum Heideweg sage ich «Tschüss zämä».

**Fabio Bay** — Wie schnell doch die Zeit vergeht. Am 1. Februar 2010 startete ich als Souschef in der Küche vom Alterswohnheim Brunnen. In der Zeit konnte ich viel Erfahrung und Eindrücke sammeln. Am 1. Januar 2018 durfte ich dann den Küchenchefposten vom damaligen Küchenchef Daniel Mätzener übernehmen. Ich freute mich riesig auf meine neuen Aufgaben. Im gleichen Jahr absolvierte ich auch noch eine Zusatzausbildung zum Heimkoch. Mit viel Freude und Motivation durfte ich die Küche vom Alterszentrum Heideweg bis am 23. Februar 2024 leiten. Mit schwerem Herzen werde ich mich von meinem Team, Arbeitskollegen und -kolleginnen wie auch Bewohnerinnen und Bewohnern trennen, um eine neue Herausforderung zu starten. Gleichzeitig



freue ich mich auf meine neue Aufgabe im Aussendienst. Ich werde das Team und die Bewohnerinnen und Bewohner immer in guter Er-

innerung behalten. Danke für die tolle Zusammenarbeit. Ich werde sicher gerne ab und zu einen Besuch abhalten, um zu sehen, wie es euch allen geht. Wie es auch schon mein Vorgänger gemacht hat, darf ich den Posten als Küchenchef an den Souschef Manuel Orth übergeben. Das freut mich besonders und ich bin überzeugt, dass Manuel den Job mit Bravour meistern wird. Auf diesem Weg wünsche ich Manuel einen guten Start als Küchenchef und viel Geduld, Ausdauer und Motivation.

Jetzt bleibt mir nur noch DANKE zu sagen und allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Bewohnerinnen und Bewohnern vom Alterszentrum Heideweg alles Gute zu wünschen.

**Manuel Orth** — Vor ungefähr vier Jahren hat mich mein Freund Yves Odermatt, angerufen und mir mitgeteilt, dass seine Position als Souschef frei werde und ob das nichts für mich wäre? Zu diesem Zeitpunkt war ich Souschef in der «Company Lodge» in Seedorf und es gefiel mir sehr gut, jedoch ist Familie und Gastronomie am Abend nicht wirklich vereinbar. Deshalb habe ich zusammen mit meiner heutigen Frau entschieden, mich für die Stelle im Alterszentrum zu bewerben.

Ich wurde zu einem Schnupper-tag mit Fabio Bay eingeladen und

es hat mir direkt sehr gefallen. Seine aufgestellte und unkomplizierte Art hat mich sehr angesprochen und ich konnte mir vorstellen, mit ihm und dem gesamten Team zu arbeiten. Auch die glücklichen Bewohnerinnen und Bewohner im Speisesaal und ihr nettes Feedback haben mich schlussendlich überzeugt, diese Stelle anzutreten.

Als Fabio vor einiger Zeit zu mir kam und mir sagte, er überlege, den Job zu wechseln, war ich sehr überrascht. Er hat sich schlussendlich auch dazu entschieden und es war für mich «ein weinendes und ein lachen-

des Auge». Da er inzwischen ein guter Freund geworden ist, fand ich es schade, dass wir nicht mehr zusammenarbeiten werden. Aber es ist natürlich auch für mich in meiner beruflichen sowie persönlichen Laufbahn eine Chance weiterzukommen. Ich durfte mich dann für die Position als Küchenchef bewerben und es hat dann auch funktioniert. Ich freue mich sehr auf diese neue Herausforderung und wünsche Fabio alles Gute auf seinem Weg.

# Aktiv durchs Leben: Die Zusammenarbeit der Physio Max und des Alterszentrums Heideweg

Im Alter ist es besonders wichtig, aktiv zu bleiben, deshalb hat das motivierte Team immer ein spannendes und individuelles Behandlungsprogramm für seine Patienten. Die hervorragende Zusammenarbeit zwischen dem Pflegepersonal und den Physiotherapeuten wird von allen Beteiligten geschätzt und trägt massgeblich zum Erfolg der Therapie bei.

**Maxim Ballach** — Im März 2020 eröffnete Maxim Ballach, dipl. Physiotherapeut und Geschäftsführer, die Physio MaxX in der Parkstrasse 4 in Brunnen. Seit rund drei Jahren betreuen nun die Physiotherapeuten von Physio MaxX die Bewohner vom Alterszentrum Heideweg vor Ort. «Die Nachfrage nach physiotherapeutischer Betreuung im Alters- und Pflegeheim Heideweg war von Beginn an sehr gross», erzählt der Therapeut. «Mit dem Zuwachs von weiteren Therapeuten im Team wurde es uns möglich, die Heimbesuche im Heideweg zu organisieren und eine vollumfängliche therapeutische Betreuung der Bewohner zu gewährleisten», freut sich Maxim Ballach.

Im Fokus der Physiotherapie steht die Aktivität im Alter, weshalb die Therapeuten mit ihren Patienten möglichst aktiv arbeiten. Solch eine aktive Therapie beinhaltet nicht nur gezielte Übungen, sondern auch die Förderung der Selbstständigkeit der Bewohner im Alltag. Dadurch werden sie motiviert, sich aktiv zu bewegen und ihre körperliche Fitness zu erhalten oder zu verbessern.



Die Freude über die gelungene Zusammenarbeit zwischen der Physiotherapiepraxis und dem Pflegeheim sowie den betreuenden Ärzten ist gross, da alle Seiten von den positiven Effekten auf die Patienten profitieren. Diese erfolgreiche Kooperation dient als Vorbild für eine ganzheitliche und patientenorientierte Versorgung im Gesundheitswesen.

Mit vereinten Kräften setzen sich die Ärzte, Physiotherapeuten und das Pflegeteam für das Wohl der Bewohner ein und leisten einen wertvollen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität im Alter.





## Die Kinästhetik im Alterszentrum Heideweg in Brunnen

Im Alterszentrum Heideweg in Brunnen wird Kinästhetik schon immer gelebt.

**Reichlin Rita** — Ich arbeite seit 23 Jahren in diesem Betrieb. Seit 2009 darf ich als Peer-Tutorin und später nach meiner Ausbildung als Kinästhetik-Trainerin Stufe 1/Spezialistin für angewandte Kinästhetik eidg. FA im Alterszentrum Heideweg Kurse durchführen. Hiermit kann ich bei meiner Arbeit z.B. die Bewegungskompetenzen der Pflegenden an den Bewohnern differenzierter, vielfältiger und erfahrbarer machen und Neues entdecken. Dies hilft mir sehr, ideenreicher zu werden, und das Helfen bereitet mir ausserdem sehr viel Freude. Es gab immer schon interne und externe Kurse, um die Pflegenden weiterzubilden. Die Kinästhetik in der Schweiz oder auch

europaweit ist seit Jahren immer in Bewegung und so wird sie weiterentwickelt und erforscht. Die Definition Kinästhetik bedeutet Bewegungswahrnehmung. Das Wort ist zusammengesetzt aus den Begriffen Kinesie = Bewegung und Aesthetics = Wahrnehmung. Im Alterszentrum Heideweg wird angestrebt, dass alle Pflegenden den Grundkurs absolvieren sowie später bei Interesse auch den Aufbaukurs machen. Einzelne Pflegenden haben zusätzlich das Peer-Tutor-Zertifikat. Damit ist es möglich, dass sie die Pflegenden und Bewohner täglich auf den Abteilungen unterstützen. Dies bei Alltagsaktivitäten wie Aufstehen, Positionsveränderung im Bett oder auf dem Stuhl,

Körperpflege usw. Um dies zu gewährleisten, finden 1 mal im Monat für Pflegenden und dreimal pro Jahr Kinästhetik-Workshops für Peer-Tutoren statt, welche ich im Alterszentrum durchführe. Unser Ziel ist es, im Praxisalltag die Bewohner zu fördern wie auch die Gesundheit der Pflegenden zu schützen. Zusammen mit allen Beteiligten entwickeln wir individuell angepasste Unterstützungsangebote, die Bewegungsmöglichkeiten erweitern und ermöglichen, dass Aktivitäten möglichst selbständig durchgeführt werden. So wird die präventions- und ressourcenorientierte Arbeitsweise eng miteinander verknüpft.

# Meine Berufswahl

Ein sehr wichtiger Abschnitt im Leben ist meiner Meinung nach die Berufswahl. Es ist sehr wichtig, dass man zufrieden ist mit seinem Beruf, damit man mit Freude zur Arbeit gehen kann und nicht täglich die Motivation dazu finden muss.

**Sarina Luginbühl, 1.-Lehrjahr-Lernende** — Mir persönlich fiel die Berufswahl nicht besonders schwer. Ich wusste schon länger, dass ich eine Ausbildung machen möchte, bei der ich Menschen helfen kann und allgemein etwas mit Menschen zu tun habe. Da ich aber auch Tiere sehr gerne mag und auch selbst einen Hund habe, machte ich anfangs ein Schnupperpraktikum als Tierpraxisassistentin. Es gefiel mir da, dass ich verletzten Tieren helfen kann, jedoch könnte ich vermutlich nicht täglich um verletzte Tiere herum sein, und ich denke auch, dass es mich ziemlich mitnehmen würde, wenn die Tiere zum Beispiel eingeschläfert wer-

«Ich wusste schon länger, dass ich eine Ausbildung machen möchte, bei der ich Menschen helfen kann und allgemein etwas mit Menschen zu tun habe.»

den. Als Nächstes ging ich dann in eine Zahnarztpraxis als Dentalassistentin schnuppern, auch da merkte ich, dass das nicht so ganz mein Ding ist. Ich finde es gut, wenn ich schon bald einmal Dinge selbstständig machen kann,

ich hatte aber das Gefühl, dass ich als Dentalassistentin vermutlich immer oder sicher vermehrt in Begleitung wäre. Auch der Beruf selbst war mir zu wenig sozial, da man trotzdem nicht wirklich mit den Patienten kommuniziert. Nach diesen zwei Schnupperpraktiken war mir dann eigentlich bewusst, dass ich als Nächste als Fachfrau Gesundheit schnuppern gehen möchte. Da ich ein paar kannte, die bereits im Spital ihre Ausbildung machen, ging ich zuerst da schnuppern. Der Beruf an sich gefiel mir zwar schon mal sehr gut, ich persönlich hatte aber das Gefühl, dass es mir im Spital zu hektisch wäre, ab und zu. Natürlich ist es auch im Alterszentrum nicht immer ruhig, aber im Spital ist es trotzdem nochmals ganz anders. Ich finde es dort auch schade, dass ich dann nicht wirklich auf die Patienten eingehen kann, da sie öfters nur für ein paar Tage bleiben. Nach dem Schnupperpraktikum im Spital war ich sehr ungeschlüssig, ob ich dort meine Ausbildung machen möchte. Ich fand es nämlich spannend, dass man im Spital vor allem immer wieder mit Wunden usw. zu tun hat, aber trotzdem wollte ich noch einen Einblick in die Langzeitpflege haben. Deshalb ging ich dann hier im Alterszentrum schnuppern, da ich auch jemanden kannte, der hier arbeitet. Es gefiel mir sehr gut, dass man die Bewohner über längere Zeit ken-

«Als ich die Lehrstelle bekommen habe, war ich sehr glücklich und auch erleichtert.»

nenlernen kann, da das Altersheim schliesslich für die meisten ihr letzter Lebensabschnitt ist. Man kann also verschiedene Gewohnheiten mit der Zeit erkennen und auch vieles über die Vergangenheit des Bewohners erfahren. Ich schätze es auch sehr, dass man sich zum Beispiel nachmittags mal Zeit nehmen kann, um ein Spiel mit den Bewohnern zu spielen oder auch einfach um ein Kaffee zusammen zu trinken. Alles das waren Gründe, wieso ich mich nach dem Schnupperpraktikum für die Langzeitpflege entschieden habe. Da es mir im Alterszentrum Heideweg auch schon im Allgemeinen gut gefallen hat, entschied ich mich, dass ich meine Ausbildung da machen möchte. Als Nächstes habe ich mich dann also für eine Lehrstelle beworben. Als ich die Lehrstelle bekommen habe, war ich sehr glücklich und auch erleichtert, dass ich nun einen grossen Schritt in der Berufswahl geschafft habe.

# Meine Rolle als Berufsbildnerin

Schon als Schulmädchen wusste ich, dass ich einen Beruf in der Pflege erlernen möchte. Im Jahre 2015 hat sich dann mein Traum erfüllt und ich durfte meine Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ im Alterszentrum Heideweg starten.

**Nadine Auf der Maur, dipl. Pflegefachfrau HF** — Schon damals, als ich selbst Lernende war, habe ich meine Berufsbildnerinnen als vorbildliche und kompetente Fachpersonen wahrgenommen. Von ihnen konnte ich sehr viel profitieren. Bereits seither konnte ich mir gut vorstellen, selbst einmal eine solche Rolle einzunehmen. Nach meiner Ausbildung arbeitete ich für ein halbes Jahr als Fachperson hier im Alterszentrum auf der geschützten Abteilung (Demenzabteilung). In dieser Zeit wuchs ich in meine neue Rolle als Fachfrau Gesundheit hinein und sammelte wertvolle Erfahrungen. Mit der Zeit spürte ich jedoch, dass ich eine neue Herausforderung brauchte. Und so beschloss ich, die zweijährige Ausbildung zur diplomierten Pflegefachfrau HF zu machen. Ich durfte diese im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil absolvieren. Auch dort wurde ich von meinen Berufsbildnerinnen super begleitet und konnte für meine zukünftige Arbeitskarriere enorm profitieren. Da ich während dieser Ausbildung bemerkte, dass ich die Langzeitpflege stark vermisse, entschied ich mich, nach dem Abschluss wieder ins Alterszentrum Heideweg zurückzukommen. Seit Februar 2021 arbeite ich nun auf der Abteilung Mythen. Kurze Zeit später habe ich erfahren, dass eine Berufsbildnerin gesucht wird. Ich konnte somit auf den darauf-

folgenden Sommer die ersten Lernenden übernehmen und absolvierte etwas später auch den Berufsbildnerkurs. Diese neue Aufgabe ist für mich wieder eine Herausforderung, welche mir jedoch seit dem ersten Tag sehr viel Freude bereitet.

Normalerweise habe ich die Verantwortung von ein bis zwei Lernenden in unterschiedlichen Ausbildungsjahren. Eine meiner

**«Die Rolle als Berufsbildnerin mag ich sehr, weil auch ich immer wieder von den Auszubildenden lernen und profitieren kann.»**

Hauptaufgabe ist die monatliche Lernbegleitung der Auszubildenden. Dieser Tag wird individuell je nach Ausbildungsstand mit der Lernenden anhand einer Arbeitsplanung vorbereitet. Die Lernende kann dabei verschiedene konkrete Lernsituationen mit der Berufsbildnerin vertiefen und erlernen. Dabei werden die theoretischen Kenntnisse von der Schule mit den praktischen Fähigkeiten verknüpft. Dazu gehört beispielsweise die korrekte Durchführung der Ganzkörperpflege an Bewohnenden, Messungen der Vitalwerte (z.B. Blutzucker), Begleitung in Notfall- oder Krisensituationen usw. Das Kontrollieren der monatlichen

Aufgaben der Lernenden, z.B. Lernjournal schreiben usw., gehören ebenfalls zu den Aufgaben der Berufsbildnerin. Das Überprüfen und Dokumentieren des Lernprozesses auf der Ausbildungsplattform XUND wird zweimal jährlich durch mich erledigt. Somit wissen die Lernenden bestens Bescheid, was sie bereits erreicht haben und welche Ziele sie noch verfolgen können. Bei Problemen, Fragen oder Unklarheiten seitens Lernenden bin ich als Berufsbildnerin ihre erste Ansprechperson. Etwa einmal im Monat treffen wir, die Berufsbildnerinnen, uns mit der Ausbildungsverantwortlichen. Dabei tauschen wir uns untereinander aus, suchen gemeinsam nach Lösungen, treffen Ziele oder machen Anpassung bei den Bildungsunterlagen.

Die Rolle als Berufsbildnerin mag ich sehr, weil auch ich immer wieder von den Auszubildenden lernen und profitieren kann. Im Austausch mit ihnen kann ich mein eigenes Wissen abrufen, weitergeben und bleibe so selbst auf dem neuesten Stand in Bezug auf die Theorie. Es ist immer wieder schön und eine grosse Bereicherung für mich, wenn ich zum Schluss mit den Lernenden auf ihre abgeschlossene Ausbildung anstossen und auf die verschiedenen «Hochs» und «Tiefs» zurückschauen kann, welche wir gemeinsam gemeistert haben!

Medienmitteilung

# Theo Ziegler wird neuer Leiter des Alterszentrums Heideweg der Gemeinde Ingenbohl

Der Gemeinderat Ingenbohl hat den 46-jährigen Theo Ziegler zum neuen Leiter des Alterszentrums Heideweg ernannt. Er nimmt gleichzeitig Einsitz in die Geschäftsleitung der Gemeinde.

Theo Ziegler ist ausgebildeter Schulleiter und besitzt einen Masterabschluss in Schulmanagement. Nachdem er zu Beginn seiner beruflichen Laufbahn als Primarlehrer tätig war, übernahm er anschliessend die Funktion als Schulleiter und Rektor an verschiedenen Schulen in der Zentralschweiz. In der Vergangenheit war er bereits zwei Jahre für die Gemeinde Ingenbohl tätig. In dieser Zeit leitete er als Gesamtschulleiter die Gemeindeschule und war Mitglied der Geschäftsleitung. Für den Gemeinderat sind Führungs- und Organisationskompetenzen für eine erfolgreiche Leitung des Alterszentrums von zentraler Bedeutung. Theo Zieg-

ler erfüllt diese Vorgaben vollumfänglich. Weiter zeichnet ihn seine ausgezeichnete Fähigkeit im Umgang mit Menschen aus. Dies ist von wesentlicher Bedeutung für den Austausch mit den Bewohnenden und ihren Angehörigen sowie in der Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden. Der Gemeinderat ist überzeugt, dass Theo Ziegler das Alterszentrum Heideweg repräsentieren, die Rolle des Gastgebers einnehmen und sich das branchenspezifische Wissen schnell aneignen wird. Mit Theo Ziegler kann die Leitungsposition im Alterszentrum Heideweg mit einer qualifizierten und mit der Gemeinde bereits vertrauten Persönlichkeit besetzt werden.

Zurzeit wird das Alterszentrum Heideweg von alt Heimleiter Reinhold Roten geführt. Theo Ziegler wird am 15. April 2024 starten und von alt Heimleiter Reinhold Roten in der Anfangsphase begleitet. Der Gemeinderat freut sich, mit Theo Ziegler eine geeignete Nachfolgelösung gefunden zu haben und wünscht ihm in seiner neuen Funktion viel Freude und Erfolg. Gleichzeitig dankt er Reinhold Roten für die kurzzeitige Rückkehr und die wertvolle Arbeit für die Gemeinde Ingenbohl.

Gemeinderat Bruno Zwyer





## Bauen – Brunnen

**Theo Ziegler** — Ich freue mich sehr darauf, in Zukunft die Leitung des Alterszentrums Heideweg zu übernehmen, und bedanke mich für das mir entgegengebrachte Vertrauen. Mit Engagement und Respekt werde ich mich dieser verantwortungsvollen Aufgabe widmen. Grossen Wert werde ich darauf legen, in Kontakt zu stehen, sei es mit den Mitarbeitenden, den Bewohnenden und ihren Angehörigen, aber auch mit den Behörden und der Bevölkerung der Gemeinde Ingenbohl.

Ich lebe mit meiner Familie in Altdorf. Das ist zwar nicht in Sichtweite, jedoch bläst der Föhn bei uns mindestens genauso stark

wie am See in Brunnen. Das bin ich mir also gewohnt. Wenn die Axenstrasse aufgrund der Bauarbeiten die nächsten Jahre einmal nicht befahrbar sein sollte, kann ich ohne Probleme auf die Bahn ausweichen. Und wenn es die Zeit zulässt, ist sogar die Reise mit dem Schiff möglich. Apropos Schiff und See: Aufgewachsen bin ich in Bauen. Kein Wunder war mein Berufswunsch als Kind, auf einem Dampfschiff zu arbeiten. Nun werde ich zwar nicht die Schiffstation Bauen als Matrose oder Kapitän ansteuern, aber immerhin ist der 3. Stock des Alterszentrums nach meinem Heimatort benannt.

Äusserst dankbar bin ich, dass mich Reinhold Roten einführen und begleiten wird. So darf ich von seinem umfangreichen Wissen und seiner langjährigen Erfahrung profitieren. In unseren Dialekten (Walliser- und Ürnerditsch) verwenden Reinhold Roten und ich viele «i's» und «ü's». So kommt es, dass wir uns sehr gut verstehen, nicht nur sprachlich. Das scheinen mir wirklich gute Vorzeichen zu sein.

Bis bald am Heideweg.

Theo Ziegler

# Bärlauch – ein vielfältiger Alleskönner

Bärlauch ist nicht nur toll in der Küche, sondern auch ein altes, wichtiges Heilkraut. In der Pflanze stecken ganz viele positive Kräfte.

**Vera Gomes da Costa** — Die Natur gibt uns nur kurz von Mitte März bis Mitte Mai Zeit, die Blätter zu ernten. Man findet sie meistens an schattigen Waldrändern. Danach geht Bärlauch in die Blüten und Samenbildung über. Man kann diesen aber ohne Probleme haltbar machen. Er ist leider nicht dafür geeignet, getrocknet zu werden, da er dabei alle seine Kräfte verliert. Besser ist es, die Blätter in Öl einzulegen und damit ein Bärlauchöl, Ölpasten oder eine Pesto-Sauce herzustellen. Falls man dafür keine Zeit hat, kann man die Blätter auch einfach einfrieren und später verarbeiten.

Die Blüten sind ebenfalls essbar und können als Zutat für Salate, Kräuterquark oder als hübsche Dekoration verwendet werden. Sogar unreife, grüne Bärlauchsamen können frisch wie grüner Pfeffer genutzt werden. Ausgereifte Samen werden getrocknet und vermahlen. Auch sie wirken ähnlich wie Pfeffer.

## Bärlauch in der Küche

- Als Bärlauchsuppe, pur oder gemeinsam mit anderen Wildkräutern oder in Gemüse- oder Kartoffelsuppe
- Im Salat, fein geschnitten zu Gemüse-, Nudel- oder Blattsalaten
- Als Gewürz in Kräuterquark, Kräuterbutter und allen Gerichten, zu denen auch Knoblauch passt
- Als Basis für vegetarische Brotaufstriche, zum Beispiel in einem köstlichen Bärlauch-Hummus oder in einem Bärlauch-Aufstrich, in dem das aromatische



Bärlauch



Maiglöckchen  
(stark giftig)



Herbstzeitlose  
(stark giftig)



Aronstab  
(giftig)

Kraut mit anderen Wildkräutern kombiniert wird

- Als Wildkräuterspinat, auch gemischt mit Brennnesseln und Giersch
- Zur Bereitung von köstlichen Bärlauch-Gnocchi, Bärlauch-Knödeln und würzigen Pastasaucen

## Heilende Anwendung

Die heilende Wirkung von Bärlauch wurde schon sehr früh von den Menschen erkannt. Er war schon bei den Germanen, Kelten und bei den Römern eine beliebte Heilpflanze. Seiner stark blutreinigenden Eigenschaft verdanken wir die heilende Wirkung bei chronischen Hautausschlägen und Flechten, da er die Ursache von innen her bekämpft. Er enthält viel Vitamin C, Eisen und ätherische Öle. Bärlauch wirkt entgiftend, reinigend und kann bei vielen Krankheiten unterstützend helfen.

Das Kraut wehrt ungewollte Darmbakterien ab, ohne den nützlichen zu schaden. Deshalb wurde es bei unseren Vorfahren auch als Wurm-

mittel eingesetzt. Weitere Anwendungsgebiete sind Arterienverkalkung und Bluthochdruck. Zur Unterstützung kann neben frischen Bärlauchblättern auch eine Bärlauchtinktur eingenommen werden. Dieses Lauchkraut wirkt zudem durch seinen hohen Gehalt an Senfölglykosiden appetitanregend und stimulierend auf die Verdauungssäfte. Bärlauch kann sogar bei Katzen und Hunden angewendet werden, ist jedoch giftig für Hasen und Pferde.

Für die Heilanwendung werden während vier bis sechs Wochen täglich etwa eine Handvoll frischer Bärlauchblätter gegessen.

## Achtung, Verwechslungsgefahr!

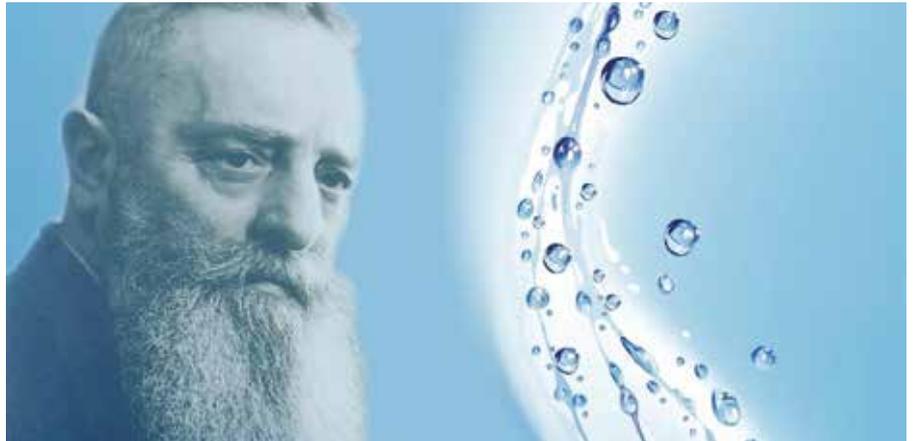
Bei der Suche nach frischem Bärlauch muss man gut aufpassen, dass man diesen nicht mit den ähnlichen aussehenden, jedoch giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechselt. Der Verzehr dieser beiden Pflanzen kann für Mensch und Tier sogar tödlich enden..

# Wasser – das Lebenselixier

Sie wissen sicher, dass der menschliche Körper aus ca. 70 % Wasser besteht. Die Aufnahme von genügend reinem Wasser ist somit für einen gesunden Organismus elementar. Auch das ist Ihnen, liebe Leser, sicher bekannt.

Tatiana Föhn — Wussten Sie auch, dass Wasser «lebendig» sein muss, um vom Körper aufgenommen zu werden? Wie «lebendig», fragen Sie sich vermutlich. Lebendig ist im Sinn von «strukturiert» gemeint. Lebendig und strukturiert kann man gleichsetzen und bedeutet geometrisch geformt, wie eine Schneeflocke, die frisch vom Himmel fällt. Wenn Wasser aus den modernen Leitungsanlagen kommt, ist es strukturlos, es wird durch die unnatürliche Verwirbelung «zerschlagen» und kann so nicht gut von unseren Zellen aufgenommen werden. Das Institut von Masaru Emoto hat darüber viel geforscht und festgestellt, dass Wasser ein toller Energieträger ist. Man kann zum Beispiel mithilfe von klassischer Musik das Wasser wieder strukturieren, also geometrisch formen, sodass es zellgängig wird. Über das Institut von Emoto wurde schon viel berichtet und das Wissen zu den Forschungen dieses Instituts haben sich mittlerweile in der Gesundheitsbewegung etabliert.

Viel weniger bekannt jedoch ist Viktor Schaubberger, oder haben Sie schon mal von ihm gehört? Viktor Schaubberger war ein österreichischer Förster, geboren 1885 und verstorben 1958. Er war ein Pionier auf dem Gebiet Wasser, da er als Förster die meiste Zeit in den Wäldern unterwegs war. Dabei hat er intensiv auch die Bachläufe studiert und festgestellt, dass



natürliche Bachläufe immer einen Drall zur Mitte haben. Mit diesem Wissen, hat er im Jahre 1922 eine Holzschwemmanlage entwickelt, die mithilfe der Sogwirkung des Wassers funktionierte. Davon wurden einige in Österreich, Deutschland und Ex-Jugoslawien gebaut. Da er sich jedoch lieber auf den Umwelt- und Naturschutz konzentrierte, hat er seine Forschungen und Entwicklungen der Erzeugung von lebendigem Wasser gewidmet. Ein Schluck frisches Quellwasser erquickt einem doch förmlich, das haben Sie sicher auch schon festgestellt. Seiner Auffassung nach war Quellwasser das beste Wasser für den Organismus. Durch das Einlegen von Rohren und künstlichen Bachläufen wurde die natürliche Bewegung vom Wasser gestört. Aus diesem Grund entwickelte er Rohr- und Wirbelsysteme, um das Wasser so natürlich wie möglich wieder fließen zu lassen. In Österreich und Deutschland wurden

einige künstliche Bachverbauungen nach seinem Wissen zurück gebaut bzw. so gestaltet, dass sie den natürlichen Fluss des Wassers wiederherstellen. Es wurde nämlich beobachtet, dass es durch das natürliche Fließen fast kein Überlaufen der Bachbette mehr gibt. So können Schäden für Land, Wiesen und Heim verhindert werden.

Zwei unterschiedliche Kulturen in unterschiedlichen Zeiten kamen zum gleichen Schluss. Wasser ist das Lebenselixier und die Qualität des Wassers in Bezug auf seine Struktur ist essentiell. Viktor Schaubberger hat dies intuitiv und das Emoto-Institut durch wissenschaftliche Studien und mittels Fotos von gefrorenen Wasserkristallen bewiesen.

Für mich persönlich ist dies äusserst faszinierend, denn alles ist Energie.

## Neueintritte



**Christian Mettler**  
Mitarbeiter Betriebs-  
unterhalt,  
per 1. Dezember 2023



**Belkisa Röhl**  
Fachfrau Gesundheit,  
per 1. Dezember 2023



**Jessica Meier**  
Fachfrau Gesundheit  
Betreutes Wohnen,  
per 1. Dezember 2023



**Kim Hauser**  
Mitarbeiterin Sekretariat,  
per 2. Januar 2024

## Hohe oder runde Geburtstage



**Von Euw Ursula**  
96 Jahre am 8. Dezember 2023



**Inderbitzin Johanna**  
96 Jahre am 12. Dezember 2023



**Huber Gertrud**  
90 Jahre am 18. Januar 2024



**Bitschin Martha**  
96 Jahre am 22. Februar 2024

# Geburtstage

April – Juni

**Betschart, Beat**  
13. April 1940 — 84 Jahre

**Arnold, «Peter» Johann**  
22. April 1937 — 87 Jahre

**Ballat-Engeli, Maria Louise**  
25. April 1938 — 86 Jahre

**Gätzi, Esther**  
28. April 1930 — 94 Jahre

**Risi-Kamer, Maria Theresia**  
3. Mai 1945 — 79 Jahre

**Imboden de Vries, Adelheid**  
25. Mai 1951 — 73 Jahre

**von Euw, Helga**  
1. Juni 1935 — 89 Jahre

**Fässler, Bruno**  
7. Juni 1936 — 88 Jahre

**Emmenegger, Gertrud**  
10. Juni 1928 — 96 Jahre

**Streit-Bachmann, Edith**  
13. Juni 1933 — 91 Jahre

**Jäggi, Franz Josef**  
15. Juni 1935 — 89 Jahre

**Betschart, Tobias Baltasar**  
24. Juni 1935 — 89 Jahre

**Brand, Edith Maria**  
29. Juni 1943 — 81 Jahre

Erwähnt werden die Geburtstage aller Personen, die mit der Veröffentlichung ihrer Daten einverstanden sind.

# Herzlich willkommen

Dezember – Februar

**Maria Theresia Melville**  
per 1. Dezember 2023

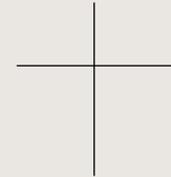
**Jolanda Schmidig**  
per 8. Januar 2024

**Konrad Burri**  
per 16. Januar 2024

**Hans Peter Hefti**  
per 27. Januar 2024



# Im stillen Gedenken



Dezember – Februar

**Agnes Schuler**  
28.06.1936 – 07.12.2023

**Liselotte Meyer**  
03.03.1937 – 10.12.2023

**Martin Fuchs**  
12.08.1933 – 05.01.2024

**Anneliese Schuler**  
09.07.1930 – 08.01.2024

**Käte Leuthold-Binggeli**  
15.06.1940 – 07.02.2024

**Konrad Burri**  
16.03.1937 – 26.02.2024

## Rätselaufösungen (Seiten 10–11)

Kreuzworträtsel

```

■■■■■E■■■G■■■I■■■
CRAWL■WINTER■THUR
■ITALIENER■DEINE
■SOLE■H■BESINNEN
RIMA■GELEE■S■A■O
■B■CLAN■N■SCHUMI
■ICH■R■BALTHASAR
■SAEUBERN■A■L■N■
BIENNE■A■ENTLANG
■S■G■WUERDE■U■I
■GALERIE■W■RUSSE
■ORAN■ERNEUERBAR
■J■MASSEUR■SNAKE
NIDAUE■EINBLAEUEN
    
```

Fehler-Suchbild



Spannende Wörtersuche

```

P L I V G Z F G N I H Q B T
L D L K L C O O L O L J I N
A A G T Q T S K H U S E N B
U D G R T O C S Z T K I F Z
S E E I A E S E O H S R A C
C L A F O U R S C R E A U S
H B B T Q N B I E L C M G H
S O S B E A L U T R U I E L
R D K R N Z P S E T P L K A
U E I U R S N V S N M S L S
H N A E B E B C Y H D A E S
E S H C U W H C A N M E O R
P D I K M L O U K A N V N N
O R G E I I S P I L A T U S
L I S M E T E V A D N E G A
    
```

Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 2 | 1 | 3 | 9 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| 8 | 9 | 4 | 6 | 7 | 1 | 3 | 2 | 5 |
| 3 | 6 | 7 | 8 | 2 | 5 | 9 | 1 | 4 |
| 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 7 | 1 | 8 | 9 |
| 1 | 7 | 8 | 4 | 3 | 9 | 5 | 6 | 2 |
| 9 | 5 | 2 | 1 | 8 | 6 | 7 | 4 | 3 |
| 2 | 1 | 6 | 9 | 4 | 3 | 8 | 5 | 7 |
| 4 | 3 | 5 | 7 | 1 | 8 | 2 | 9 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 2 | 4 | 3 | 1 |

# Wir suchen Unterstützung!



Hast du Lust, etwas Sinnvolles zu tun und dabei Spass zu haben? Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir suchen engagierte Freiwillige, die uns im Alterszentrum Heideweg helfen wollen. Als Freiwilliger profitierst du nicht nur von der Dankbarkeit und Freude der Bewohnerinnen und Bewohner, sondern auch von deiner eigenen persönlichen Entwicklung. Du kannst neue Kompetenzen erwerben, neue Freundschaften schliessen, deine Talente einsetzen und einen wertvollen Beitrag leisten. Zudem bekommst du von uns eine Bestätigung über deine Tätigkeit sowie eine Einladung zu unseren jährlichen Freiwilligen-Veranstaltungen.

Wenn du dich für unsere Freiwilligenarbeit begeistern kannst, melde dich bitte direkt an unserem Empfang oder per Telefon im Bereich der Aktivierung.

Wir freuen uns auf dich!

**Wir suchen  
engagierte  
Freiwillige,  
die helfen  
wollen!**

Haben wir dein Interesse geweckt?

Weitere Auskünfte erteilt dir gerne:

**Jacqueline Lüönd**, Aktivierungsfachfrau/  
Koordination Freiwilligenarbeit

**Telefon** +41 41 825 08 45

**E-Mail:** [jacqueline.lueoend@ingenbohl.ch](mailto:jacqueline.lueoend@ingenbohl.ch)

