PILSENHOF

MONATSBLATT NOVEMBER



NOVEMBER 2026

MONATSBLATT November 2026

Kurz & herzlich

Der November ist ein Monat des Innehaltens. Wenn die Natur langsam zur Ruhe kommt und die Tage kürzer werden, richten wir unsere Gedanken besonders auf jene Menschen, die nicht mehr unter uns sind. **Allerheiligen und Allerseelen** laden uns ein, Erinnerungen wachzuhalten und dankbar auf gemeinsame Wege zurückzublicken. In dieser Ausgabe möchten wir uns auch einem Thema widmen, über das oft nur ungern gesprochen wird: dem **Sterben**. Es gehört zum Leben, und doch fällt es vielen Menschen schwer, darüber zu reden. Wir möchten wichtige Informationen und Gedanken weitergeben, die Angehörigen von schwerkranken und sterbenden Menschen in einer herausfordernden Zeit Orientierung und Unterstützung bieten können.

Doch der November bringt nicht nur stille und nachdenkliche Momente mit sich. Beim traditionellen **Tag der Senioren** wurde im Pilsenhof auch heuer wieder gemeinsam gefeiert. Ein kleiner Herbstmarkt, gemütliches Beisammensein und viele schöne Eindrücke sorgten für eine willkommene Abwechslung. Die Bilder davon lassen uns noch einmal an diesem besonderen Tag teilhaben.

Und es gibt weitere erfreuliche Anlässe zum Feiern: In diesem und in den kommenden Monaten dürfen wir mehreren Bewohnerinnen zu einem ganz besonderen Geburtstag gratulieren – dem **100. Lebensjahr und darüber hinaus**. Den Anfang machte Frau Theresia Puff, die ihren 101. Geburtstag feiern durfte. Ein solches Lebensalter ist etwas Besonderes und lädt dazu ein, mit Respekt auf ein langes, ereignisreiches Leben zu blicken.

So vereint unser Novemberblatt stille Erinnerungen, hilfreiche Gedanken und frohe Anlässe. Möge es zum Nachdenken anregen, Mut machen und uns daran erinnern, wie wertvoll gemeinsame Zeit ist – in all ihren Facetten.

Eine gute Zeit wünscht

Monika



Herzlich wilkommen im Pilsenhof

Frau Cossalter Bruna (1941)

und **Herr Gasser Max** (1937)



VORSCHAU NOVEMBER

Mo 02. November kein Gottesdienst
Do 05. November 18°° Weiterbildung Mitarbeiter
Mo 09. November 10°° Martinsumzug durchs Haus mit Kindergartenkinder
16°° Gedenkgottesdienst für alle Verstorbenen
Do 12.November VM Therapiehund Ares
NM KVW Siebeneich/Andrian
Di 17. November NM Besuch Kindergartenkinder "Keep Mooving"
Do 19. November NM Besuch KFB
Mo 23. November 16°° Cäciliengottesdienst
Di 24. November VM Therapiehund Ares
NM Besuch Terlaner Kirchenchor
Do 26. November NM Adventkranzbinden mit den Bäuerinnen
Mo 30. November NM Preiswatten Mitarbeiter und Bewohner

Erntedank im Pilsenhof





🍂 **Erntedank – eine Zeit, um Danke zu sagen!** 🍂
Gerade zu Erntedank möchten wir all jenen unseren herzlichen Dank aussprechen, die unseren Heimbewohner/ innen mit Zeit, Herzlichkeit und Fürsorge begegnen. Ein besonderer Dank gilt **Dekan Seppl Leiter**, der uns Woche für Woche besucht und mit seiner Anwesenheit Freude und Zuversicht schenkt. Ebenso danken wir allen fleißigen freiwilligen Helferinnen und Helfern, die sich mit viel Engagement und einem offenen Herzen für das Wohl unserer Heimbewohner einsetzen.
Ein herzliches Dankeschön auch an Frau **Marianne Zelger**, die stets hilfsbereit zur Stelle ist und mit viel Liebe und Engagement immer wieder für frischen Blumenschmuck sorgt oder, wie auf dem Bild zu sehen ist, mit einem Erntedankkorb zur festlichen Gestaltung des Gottesdienstes beiträgt.
Danke für jede helfende Hand, jedes freundliche Wort und jede kleine Geste, die unseren Alltag bereichert und unser Haus zu einem Ort der Wärme und Geborgenheit macht. ❤️

GEBURTSTAGE im NOVEMBER

Reiterer Anna 03.11.1924
Federicis Pia 05.11.1933
Barbieri Agnes 08.11.1941
Caumo Hedwig 18.11.1940
Kröss Barbara 30.11.1926

1. Oktober- Tag der Senioren



Am 1. Oktober öffnete der Pilsenhof seine Türen und lud zu einem besonderen Tag der Begegnung ein. Bei unserem Tag der offenen Tür mit Herbstmarkt konnten Besucherinnen und Besucher in gemütlicher Atmosphäre stöbern, plaudern und den Pilsenhof kennenlernen.









Auf dem Herbstmarkt wurden zahlreiche liebevoll gefertigte Handwerksarbeiten angeboten, die mit viel Fleiß und Geschick angefertigt worden waren. Der gesamte Reinerlös kommt ausschließlich unseren Bewohnerinnen und Bewohnern und der Tagesgestaltung zugute.Der Tag war ein voller Erfolg. Von früh bis spät kamen zahlreiche Besucher, die mit ihrem Interesse und ihrer guten Stimmung für eine lebendige und herzliche Atmosphäre sorgten. Für die passende musikalische Begleitung sorgten fröhliche Ziehharmonikaklänge.













Bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen wurde zusammengesessen, erzählt und gelacht.



















Es war ein Tag voller Begegnungen, Herzlichkeit und schöner Momente – und damit genau das, was einen besonderen Tag ausmacht.





Das schönste am Leben sind die Momente, die man gemeinsam genießt.



Hier noch ein paar Schnappschüsse vom Grillfest







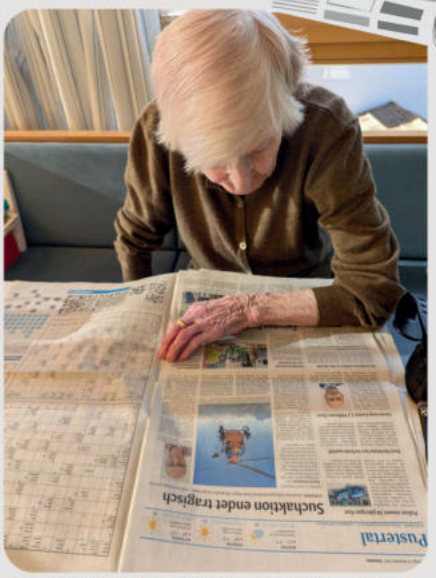
Ein Blick in die Welt – die tägliche Zeitung



Nach dem Frühstück kehrt im Seniorenwohnheim eine besondere Ruhe ein. Viele Bewohnerinnen und Bewohner nehmen sich nun Zeit für ein tägliches Ritual: die Zeitung.

Viele Bewohner/innen haben die Dolomitenzeitung abonniert. Mit aufmerksamen Blicken wird Seite für Seite gelesen: Was gibt es Neues in der Welt? Was tut sich in Südtirol? Wer feiert einen Geburtstag, wer wird erwähnt, was ist in der Heimat und in der näheren Umgebung geschehen?

Die Zeitung ist dabei weit mehr als eine Sammlung von Nachrichten. Sie bringt die große Welt ins Haus und schafft gleichzeitig Verbindung zur vertrauten Umgebung. Und natürlich darf auch ein Blick auf die Todesanzeigen, das Wetter oder die Sportnachrichten nicht fehlen.



So gehört die Zeitung für viele ganz selbstverständlich zum Morgen. Sie ist ein Stück Alltag, ein liebgewonnenes Ritual und zugleich eine Möglichkeit, geistig aktiv zu bleiben und mit dem Geschehen außerhalb des Hauses verbunden zu sein.

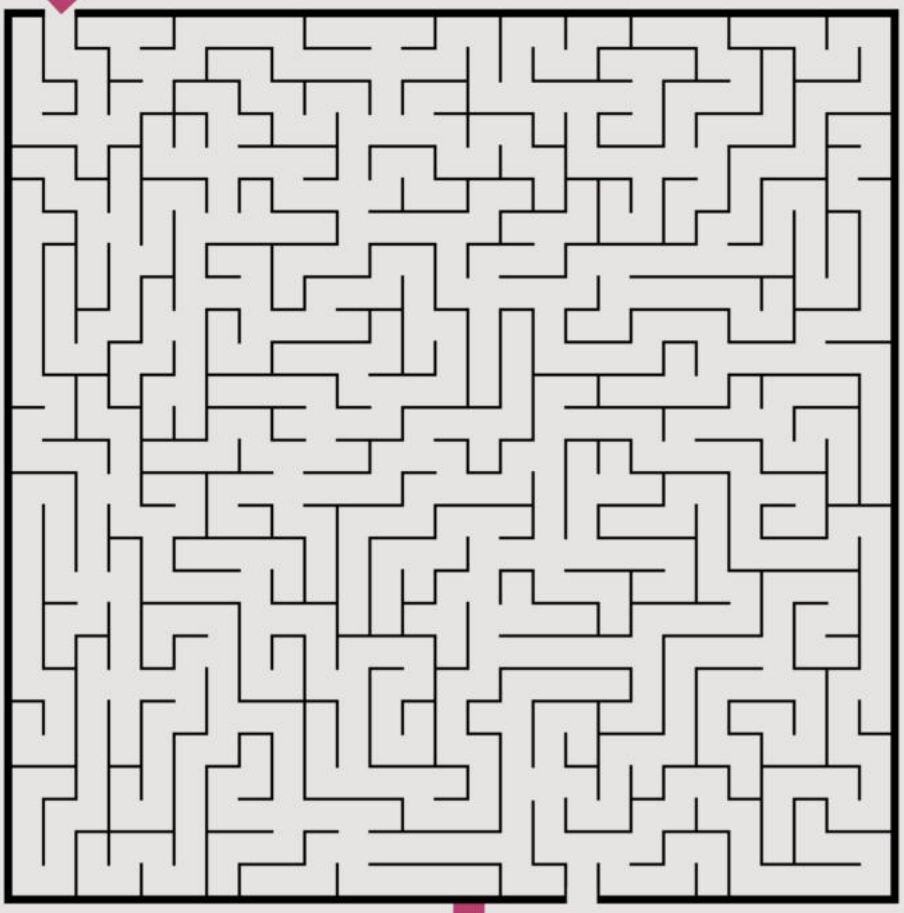
Und wenn schließlich die Zeitung gefaltet auf dem Tisch liegt, beginnt oft der zweite Teil: „Hast du das schon gelesen?“ – und schon ist man mitten im Gespräch. Denn Lesen verbindet – und gemeinsam darüber reden noch viel mehr.



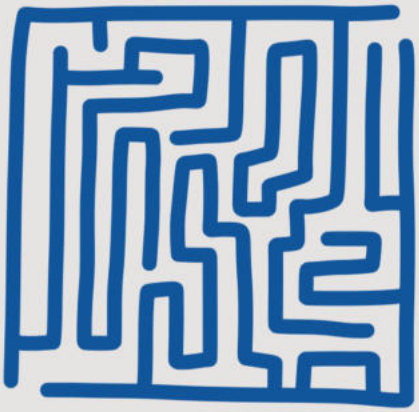


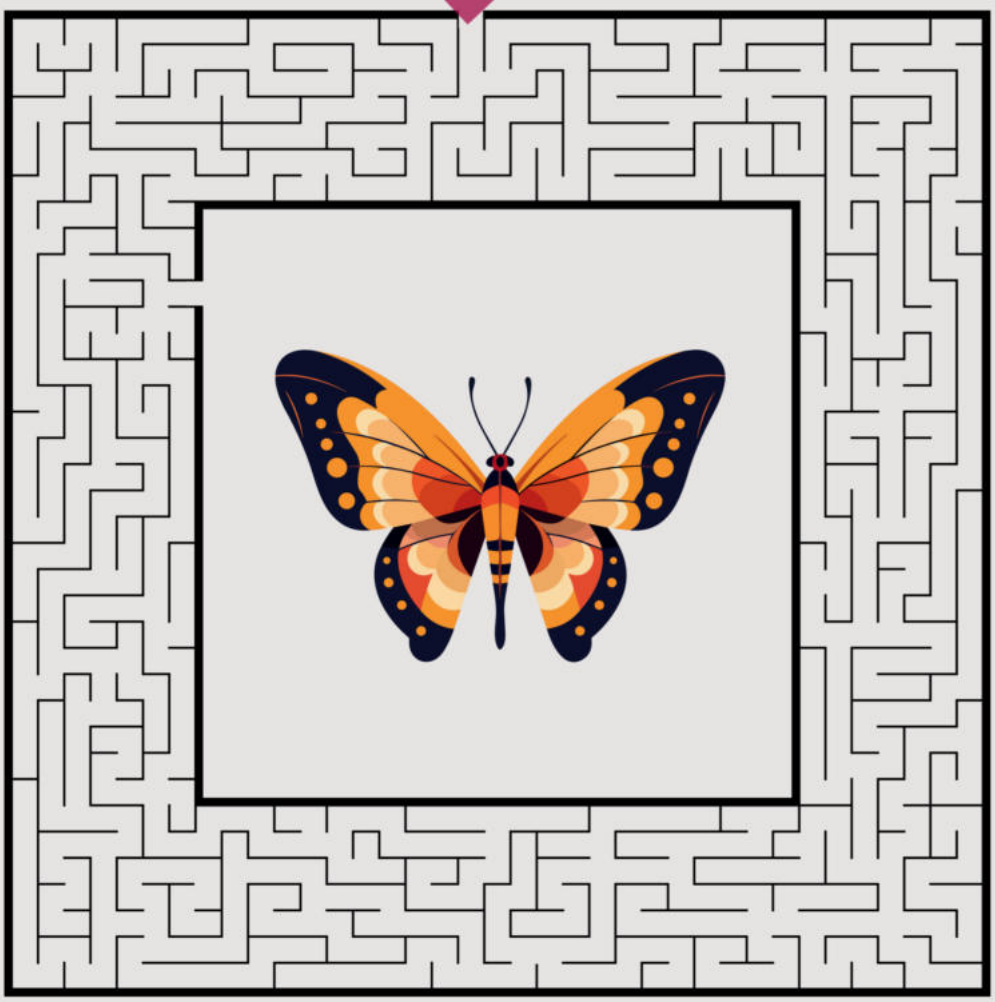


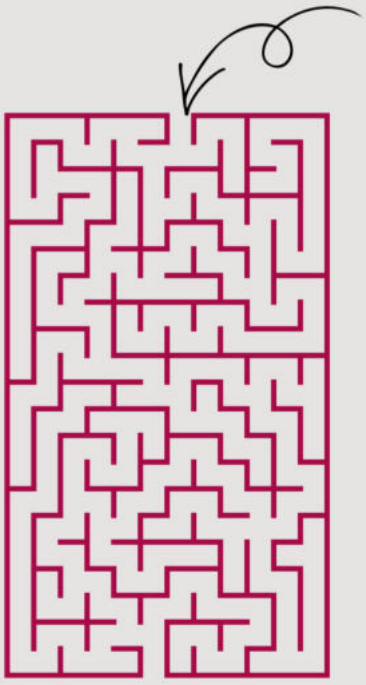
WER FINDET DEN WEG DURCH DAS LABYRINTH?







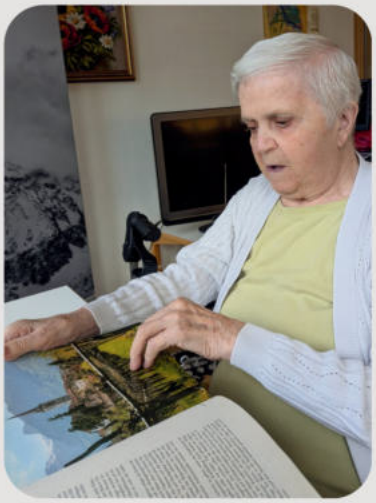








Auch wenn unsere Kräfte nachlassen, bleibt noch vieles, was unser Leben wertvoll macht







Ein Leben ist nicht daran zu messen, wie viele Jahre es gedauert hat, sondern daran, wie viel Wärme es in das Leben anderer Menschen gebracht hat.







Elias hat alles im Griff



Einige unserer Frühstückstruppe

Der Feuersalamander

“oder Tottermandl- wie mir sogn tatn”



Schwarz wie die Nacht und leuchtend gelb gefleckt – so sieht er aus, als hätte jemand mit einem Pinsel Farbe auf seinen Körper getupft. Obwohl er aussieht, als käme er direkt aus einer alten Drachengeschichte, ist der Salamander ein scheuer Waldbewohner, der sich am liebsten an feuchten, kühlen Orten aufhält. Besonders nach Regen kann man mit etwas Glück einen Feuersalamander entdecken. Er lebt bevorzugt in Laub- und Mischwäldern, versteckt sich tagsüber unter Steinen, zwischen Wurzeln oder in morschem Holz und wird meist erst in der Dämmerung aktiv. Auf seinem Speiseplan stehen kleine Tiere wie Würmer, Schnecken und Insekten.



Gelbe Warnfarbe mit besonderer Bedeutung
Seine auffällige Färbung ist nicht nur schön anzusehen, sondern dient als Warnsignal. Feuersalamander besitzen Hautdrüsen, die ein giftiges Sekret abgeben können. Dieses schützt sie vor vielen Fressfeinden.
Für Menschen ist der Salamander normalerweise ungefährlich, solange man ihn nicht berührt und anschließend das Sekret an Augen oder Mund gelangt. Am besten beobachtet man ihn deshalb einfach aus sicherer Entfernung.

Eine Besonderheit des Feuersalamanders ist seine Fortpflanzung. Anders als viele Frösche legt er seine Eier nicht einfach ins Wasser. Die Weibchen tragen die sich entwickelnden Larven zunächst im Körper und setzen sie später meist in sauberen Bächen oder anderen geeigneten Gewässern ab. Die kleinen Larven besitzen äußere Kiemen und leben zunächst im Wasser, bevor sie sich zu landlebenden Salamandern entwickeln.



Ein langes Leben: Feuersalamander können bei günstigen Bedingungen mehrere Jahrzehnte alt werden. Sie wachsen langsam und verbringen einen großen Teil ihres Lebens verborgen im Wald.
Doch Feuersalamander sind auf feuchte Lebensräume und saubere Gewässer angewiesen. Trockenheit, der Verlust naturnaher Wälder und Straßen, die ihre Wanderwege durchschneiden, können ihnen gefährlich werden. Auch eine aus Asien eingeschleppte Pilzerkrankung bedroht Salamander in Teilen Europas.

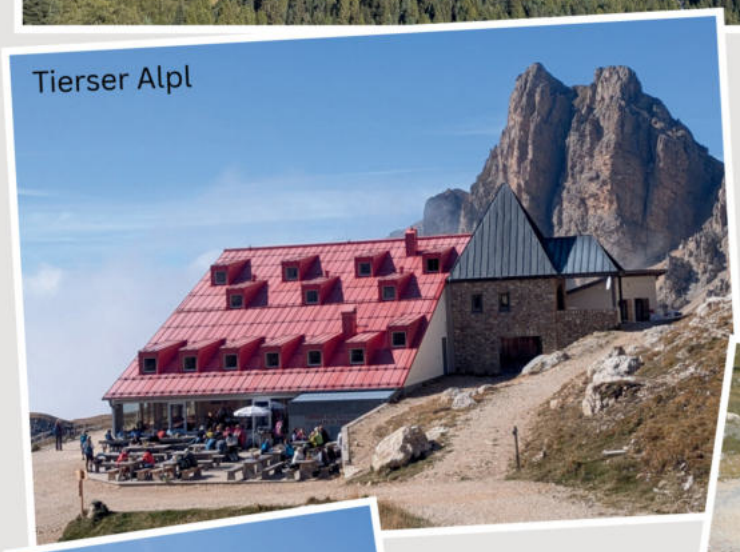
Gut zu wissen: Der Feuersalamander ist kein Reptil wie eine Eidechse, sondern ein Amphibium – er gehört also zur selben Tierklasse wie Frösche und Kröten.
Nicht jeder Feuersalamander trägt dasselbe Kleid! Seine Flecken können von hellem Gelb bis zu kräftigem Orange reichen. Jedes Tier besitzt ein individuelles Muster.





Unsere DOLOMITEN


Rosengarten


Tierser Alpl


Grasleitenpasshütte


Lago Coldai


Civetta




Rif. Croda da Lago


Sorapis See

Stürze vermeiden: So geht's

Informationsabend im Pilsenhof

Im Rahmen der Informationsreihe „Gesund leben – Gemeinsam vorbeugen", die der Sprengelrat Überetsch in Zusammenarbeit mit zahlreichen Partnern organisiert, fand Anfang Oktober im Seniorenwohnheim Pilsenhof ein Informationsabend statt. Das Thema betrifft ältere Menschen – aber nicht nur sie: Sturzprävention.

Jede dritte Person über 65 Jahre stürzt mindestens einmal im Jahr und zieht sich dabei Verletzungen zu. Während sich Jüngere in der Regel von Knochenbrüchen oder Bänderrissen gut erholen, leiden ältere Menschen oft sehr lange an den Folgen eines Sturzes. Deshalb wäre es wichtig, dass es erst gar nicht zu einem Sturz kommt. Dass das oft leichter gesagt als getan ist, mag stimmen. Doch es gibt tatsächlich Vorbeugemaßnahmen, die ältere Menschen genauso kennen sollten wie pflegende Personen. Die wichtigsten Ratschläge formulierte die Allgemeinmedizinerin Dr. Doris Gatterer bei einem aufschlussreichen Informationsabend im Pilsenhof, zu dem Präsident Ulrich Seitz Interessierte aus Terlan und Umgebung willkommen hieß.

Nachlassende Muskelkraft als Ursache

Dr. Gatterer ist Hausärztin am Ritten, Präsidentin der Südtiroler Gesellschaft für Allgemeinmedizin und über ihre Tätigkeit in Seniorenheimen häufig im Kontakt mit älteren Menschen. Deshalb kennt sie die Gründe, warum so viele Seniorinnen und Senioren mit den Folgen eines Sturzes zu kämpfen haben. „Oft sind es Gleichgewichts- oder Gangstörungen, die zu einem Sturz führen", sagte sie. „Aber auch die nachlassende Muskelkraft, Sehprobleme, Schwindel oder bestimmte Medikamente wie Schlaf- und Blutdruckmittel oder Antidepressiva können Ursache für einen Sturz sein." Leider werde oft auch ein teurer Teppich im Wohnzimmer oder ein angenehmer Vorleger im Bad zur Stolperfalle.

Ein Sturz kann in einen Teufelskreis führen: „Wer stürzt, trägt oft nicht nur Verletzungen davon, sondern nimmt auch die Angst vor weiteren Stürzen mit. Die Folge: Betroffene meiden es noch mehr, sich zu bewegen. Dadurch bauen sie Muskeln ab und das Sturzrisiko wird noch höher", warnte die Ärztin.



Bewegung und Krafttraining

Wie lautet nun ihr wichtigstes Anti-Sturz-Rezept? „Bewegung schützt!“ Menschen, die sich täglich bewegen, stärken laut Dr. Gatterer Muskeln, Knochen und Herz. Das sorgt wiederum für mehr Stabilität und trainiert die geistige Aufmerksamkeit. In der Folge reagiert der Körper besser auf Gefahren.

Bewegung hat viele Ansätze, zum Beispiel einen täglichen flotten Spaziergang, Treppensteigen, Seniorentanz oder Gartenarbeit – „alles, bei dem das Herz-Kreislauf-System gefragt ist“. Allerdings: Ausdauertraining allein reicht nicht. Die Muskulatur braucht auch Krafttraining. Einfache Arm- und Beinübungen hätten bei regelmäßiger Ausführung enorme Wirkung, so Dr. Gatterer. Ihr Tipp: sogenannte Therabänder. Sie ermöglichen ein einfaches Krafttraining ohne großen Aufwand, das sich individuell dosieren lässt. Auch Hanteln – oder alternativ Wasserflaschen – können die Armkraft stärken.

Wer Angst habe, bei den Übungen etwas falsch zu machen, der sollte sich ein oder zwei Termine in einer Physiotherapiepraxis gönnen. „Dort geht man auf die Person ein und zeigt ihr, wie sie welche Übungen ausführen kann.“ Freilich gehört es auch zur Sturzvorbeugung, Stolperstellen in der Wohnung zu entfernen und gute Hausschuhe zu tragen.

Text: Edith Runer



Dr. Doris Gatterer: „Das beste Rezept gegen Stürze ist Bewegung.“







Frau Puff Theresia feierte



101 und kein bisschen müde



So zeigt sich unsere Thea! Täglich marschiert sie mit schnellen Schritten zu ihrem Platz im Speisesaal, die Handtasche fest in der Hand. Noch vor einem Jahr erzählte sie gerne jedem, dass sie bald 100 Jahre alt werde, dabei aber immer noch gesund sei und wie gut es ihr gehe. An ihrem 101. Geburtstag fiel ihr Kommentar dann kurz und treffend aus: „Des isch jo ollerhond!“

Zu diesem besonderen Ehrentag kamen zahlreiche Verwandte und Bekannte, um Thea hochleben zu lassen. Auch Bürgermeister Hans Zelger ließ es sich nicht nehmen, persönlich vorbeizuschauen und Blumen zu überbringen. Bei einem Gläschen Sekt wurde gemeinsam auf stolze 101 Jahre angestoßen. Für eine kleine Überraschung sorgte schließlich die Feuerwerkskerze auf der Geburtstagstorte: Sie löste kurzerhand den internen Feueralarm aus – und so war wirklich das ganze Haus über Theas besonderen Geburtstag informiert!









Ein unvergesslicher Tag voller Begegnungen, den wir mit einigen Bildern festgehalten haben. Damit auch Thea sich immer wieder daran erinnern kann.
Liebe Thea, herzlichen Glückwunsch -bleib so, wie du bist – denn 101 Jahre und körperlich so gesund und fit, das muss dir erst einmal jemand nachmachen!





Allerheiligen – ein Tag des Erinnerns

Wenn wir an Allerheiligen auf die Gräber unserer Verstorbenen schauen, denken wir an die Menschen, die uns ein Stück unseres Lebens begleitet haben. An ihre Stimme, ihr Lachen, ihre Eigenheiten und an die vielen gemeinsamen Augenblicke, die uns geblieben sind.
Vielleicht ist Erinnerung eine besondere Form der Nähe: Wir können einen geliebten Menschen nicht zurückholen, aber wir können ihn in unseren Gedanken weitertragen.

Was bleibt

Es bleiben nicht nur Bilder,
nicht nur Namen
und Geschichten.
Es bleiben vertraute Worte,
ein Lächeln, das wir noch vor Augen haben,
eine Geste, an die wir uns erinnern,
und manchmal ein ganz gewöhnlicher Augenblick,
der plötzlich kostbar geworden ist.

Menschen gehen aus unserem Leben,
aber manches von ihnen bleibt bei uns.
In dem, was sie uns gegeben haben.
In dem, was wir von ihnen gelernt haben.
Und in der Liebe,
die nicht einfach mit dem Abschied endet.

An wen denkst du heute besonders?
Welche Erinnerung zaubert dir trotz des Abschieds ein Lächeln ins Gesicht?

Vielleicht ist Erinnerung ein stiller Ort,
an dem wir uns wieder begegnen.
Dort, wo Zeit keine Rolle spielt
und ein vertrautes Gesicht
für einen Augenblick wieder ganz nah ist.

Unsere Verstorbenen- seit November letzten Jahres



Lerchner Zilli
6.12.2025



Calliari Eligia
24.01.2026



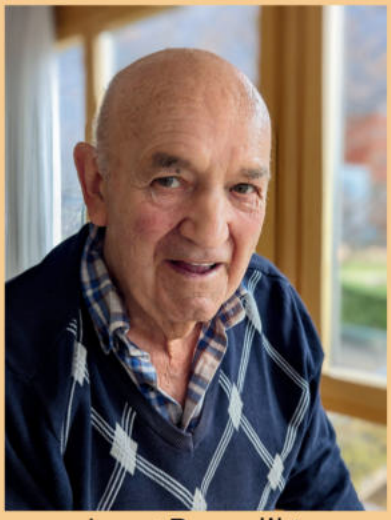
Eschgfäller Alois
20.02.2026



Kofler Maria
21.04.2026



Gschnitzer Rosa
15.07.2026



Lang Benedikt
27.08.2026

Manche Menschen gehen leise
aus unserem Leben –
und bleiben doch für immer
in unseren Gedanken.



Mumelter Leonora
24.09.2026

STERBEN-Wenn der Körper langsam loslässt

Über das Leben sprechen wir ganz selbstverständlich. Wir erzählen von unserer Kindheit, von Familie, Arbeit und schönen Erlebnissen. Über das Sterben dagegen wird oft geschwiegen. Vielleicht, weil wir Angst davor haben oder weil wir nicht wissen, was dabei eigentlich geschieht.
Doch Sterben gehört zum Leben. Und wenn man versteht, was am Lebensende im Körper passiert, können manche Veränderungen besser verstanden werden – und vielleicht verliert das Sterben dadurch ein wenig von seinem Schrecken.
Dabei ist wichtig: Nicht jeder Mensch stirbt auf die gleiche Weise. Die folgenden Veränderungen beschreiben vor allem den natürlichen Sterbeprozess, wie er bei schwer kranken oder sehr alten Menschen häufig beobachtet wird.

Der Körper schaltet Schritt für Schritt zurück

Unser Körper benötigt ständig Energie.
Am Lebensende arbeiten unsere Systeme zunehmend langsamer. Der Stoffwechsel fährt gewissermaßen herunter. Der Körper benötigt weniger Energie und kann Nahrung und Flüssigkeit immer schlechter verwerten.
Deshalb haben sterbende Menschen häufig weniger Hunger und Durst. Angehörige machen sich darüber oft Sorgen und denken: „Er muss doch etwas essen!“
Tatsächlich ist die fehlende Lust auf Nahrung in dieser Phase meist ein natürlicher Teil des Sterbeprozesses.
Den Menschen zum Essen oder Trinken zu zwingen, kann sogar unangenehm sein. Viel wichtiger sind Mundpflege, Lippenpflege und das Gefühl von Nähe und Geborgenheit.

Warum schlafen Sterbende so viel?

Mit zunehmender Schwäche verbringt ein Mensch immer mehr Zeit im Schlaf. Die Wachphasen werden kürzer, und manchmal ist der Mensch nur noch für wenige Minuten richtig ansprechbar.
Dahinter steckt unter anderem die geringere Energieversorgung des Körpers. Auch das Gehirn erhält weniger Sauerstoff und wird zunehmend weniger aktiv.
Mit zunehmender Schwäche wird auch der Kontakt zur Außenwelt weniger. Gespräche werden anstrengend, und manche Menschen sprechen nur noch wenige Worte. Andere wirken zeitweise verwirrt oder erkennen ihre Umgebung nicht mehr. Das bedeutet nicht unbedingt, dass sie leiden. Der Körper und auch das Gehirn arbeiten mit immer weniger Energie.
Trotzdem kann die Nähe vertrauter Menschen wichtig sein. Eine ruhige Stimme, eine Hand, die gehalten wird, ein Lieblingslied oder einfach das Gefühl, dass jemand da ist, können Sicherheit vermitteln.

Die Atmung verändert sich

Eine der auffälligsten Veränderungen betrifft häufig die Atmung. Sie kann unregelmäßig werden. Manchmal atmet der Mensch einige Male tiefer und macht anschließend eine längere Pause. Danach beginnt die Atmung wieder.
Der Atemrhythmus verändert sich, weil das Atemzentrum im Gehirn und der gesamte Stoffwechsel langsamer arbeiten.

Oft entstehen rasselnde Atemgeräusche. Ursache ist meist, dass sich Sekret im Rachen sammelt und nicht mehr ausreichend abgehustet oder geschluckt werden kann. Dieses Geräusch klingt für Angehörige oft schlimmer, als es für den sterbenden Menschen tatsächlich ist.

Was können wir tun?

Nicht zum Husten oder Trinken zwingen. Wenn der Schluckreflex bereits schwach ist, kann Flüssigkeit in die Atemwege gelangen.

Oberkörper etwas hochlagern oder den Menschen vorsichtig auf die Seite drehen. Dadurch kann Sekret leichter abfließen.

Absaugen ist meist nicht sinnvoll. Es ist unangenehm und reizt die Schleimhäute.

Wenn der Kreislauf schwächer wird, sinkt häufig der Blutdruck. Der Herzschlag kann langsamer oder unregelmäßiger werden. Hände und Füße werden kalt, weil der Körper die Durchblutung zunehmend auf die wichtigen inneren Organe konzentriert.

Auch die Haut kann sich verändern. Sie wird blasser oder bekommt an Händen, Füßen und Beinen manchmal bläuliche oder fleckige Stellen.

Warum werden Schmerzen behandelt?

Nicht jeder sterbende Mensch hat Schmerzen. Bei bestimmten Erkrankungen können sie jedoch auftreten. Auch Atemnot, Übelkeit, Angst oder Unruhe können das Wohlbefinden beeinträchtigen.

Hier kommt die Palliativmedizin ins Spiel. Sie beschäftigt sich nicht damit, eine Krankheit zu heilen, sondern Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu erhalten. Dazu können Medikamente gegen Schmerzen, Atemnot oder Angst gehören. Ebenso wichtig sind menschliche Zuwendung, eine angenehme Umgebung, Körperpflege und die Unterstützung der Angehörigen.

Das Ziel lautet: So viel Wohlbefinden und Würde wie möglich bis zum Lebensende.

Die letzten Stunden- Meist ist das Ende des Lebens unspektakulär und still

In den letzten Stunden oder Tagen stellt die Person meist nicht nur das Essen, sondern auch das Trinken weitgehend ein. Das ist ein natürlicher Vorgang. Eine künstliche Zufuhr von Flüssigkeit durch Infusionen ist nicht angebracht. Der Körper kann die Flüssigkeit nicht mehr verarbeiten, sie lagert sich in Gewebe und Lunge ein und kann die Atmung zusätzlich erschweren. Oft kommt es in den letzten Stunden zu Fieber. Steigt es über 38,5 °C werden niedrig dosierte fiebersenkende Medikamente verabreicht.

Der Blutdruck sinkt weiter, der Puls wird schwächer und die Atmung verändert sich zunehmend. Die Nieren arbeiten immer weniger, weshalb auch die Urinmenge zurückgeht.

Am Ende braucht ein Mensch nicht mehr viele Dinge.

Ruhe, Respekt, eine vertraute Stimme und das Gefühl, nicht allein zu sein, können sehr viel bedeuten.

Schließlich hören Atmung und Herzschlag auf. Das Gehirn stellt seine Aktivität ein, und die Körperfunktionen kommen zum Stillstand. Der Tod ist eingetreten.

Es gibt nichts, was Angehörige jetzt sofort tun müssen.
Sie können sich so viel Zeit nehment, wie sie brauchen.

Wie können wir Sterbende begleiten?

(zusammengefasst aus der Broschüre "Begleiten bis zuletzt" von der Hospiz Österreich)

Für begleitende Angehörige ist es oft sehr bereichernd und gleichzeitig enorm herausfordernd, einen schwer kranken Menschen in seiner letzten Lebenszeit zu begleiten. Besonders unterstützend sind eine gute Umgebung, die Geborgenheit und Sicherheit vermittelt, sowie Menschen, die auf die aktuellen Bedürfnisse der Betroffenen eingehen.

Begleiten bedeutet Beziehung. Und ein guter Weg, um Beziehungen zu vertiefen, sind Gespräche. Schwer kranke und sterbende Menschen ziehen oft Bilanz und blicken zurück auf ihr Leben. Aufmerksames Zuhören ist gerade dann sehr wichtig- denn es kommt dabei viel Schönes zutage.

Manche Frage oder Aussagen sind für Angehörige sehr herausfordernd. "Glaubst du, muss ich jetzt sterben?" oder "Ich will nicht mehr leben!" gehören dazu. Wird eine solche Aussage an Sie gerichtet, dann sehen Sie das als großen Vertrauens- beweis. Denn die Person hat beschlossen, dass dieses Thema bei Ihnen gut aufgehoben ist.
Hinter der Aussagen "Ich will sterben" steht oft ein Bedürfnis. Sehr oft bedeutet es: "Ich will **so** nicht mehr leben." Vielleicht können Sie herausfinden, was dieses "so" ist und Hilfe organisieren.
Aussagen wie "Ich will noch nicht sterben" gilt es auszuhalten und Trost anzubieten. Meist stecken konkrete Ängste dahinter, die es zu verstehen gilt.
Bei der Frage "Glaubst du, muss ich sterben?" sollten Sie die Wahrheit sagen. Es hilft oft, zu sagen, dass Sie sich darum kümmern, dass die Person gut umsorgt und nicht allein sein wird.

Viele Themen oder Fragestellungen verlangen weniger eine sofortige Antwort, sondern vor allem aufmerksam Zuhörende. Oft ist das besser, als eine vorschnelle Antwort zu geben. Sie dürfen auch sagen, dass Sie über etwas erst nachdenken müssen und das Thema bald wieder aufgreifen werden.
Bleiben Sie so, wie Sie sind. Small Talk oder Floskeln vertragen Sterbende nur schwer.

Wenn Worte fehlen, ist gemeinsames Schweigen manchmal eine sehr tiefe Verbindung.

Fragen Sie nach unerledigten Dingen oder Wünschen, die der erkrankten Person noch wichtig sind. Und umgekehrt können Sie mitteilen, was Sie unbedingt noch sagen möchten.
Lassen Sie schwer kranke und sterbende Menschen am Leben teilhaben. Erzählen Sie auch gute Nachrichten. Humor ist wichtig. Auch schwer erkrankte Menschen möchten und sollen lachen!
Das Vorlesen aus der Tageszeitung oder Lieblingsbüchern ist eine Art Teilhabe am Leben und sinnvoll gemeinsam verbrachte Zeit. Auch wenn das Lebensende näher rückt, möchten Betroffene nicht darauf reduziert werden. Sie wollen ebenfalls an schönen Themen teilhaben.

In der Phase, in der das Sterben spürbar wird, geht es hingegen primär darum, für möglichst viel Wohlbefinden zu sorgen. Sterbende Menschen sind verletzlich und ganz besonders auf die Fürsorge und den achtsamen Umgang anderer angewiesen. Sie brauchen nicht immer die Anwesenheit von Angehörigen rund um die Uhr. Oft wünschen sie sich auch Zeiten des Alleinseins und der Ruhe.

Was Sie tun können:

Akzeptieren Sie seine Wünsche und Entscheidungen, auch wenn diese nicht Ihren eigenen Vorstellungen entsprechen. Selbstbestimmung bis zuletzt ist ein hohes Gut. Wenn Sie unsicher sind, ob die Begleitung angemessen ist, seien Sie mutig: Fragen Sie die Person, wie sie diese erlebt! Kann die Person nicht mehr antworten? Bei gnauer Beobachtung werden Sie erkennen, ob es sich gut für die Person anfühlt. Fragen Sie sich selbst, ob Sie eine solche Begleitung oder Anregung haben möchten.
Um gut unterstützen zu können, ist es wichtig, dass die ngehörigen genauso gut für sich selbst sorgen. Nur so können sie auch über längere Zeit unterstützen.

Achten Sie auf den Unterschied zwischen "Trösten" und "Vertrösten"!

Trost bedeutet, einem anderen Menschen aufmerksam zuhören, seine Gefühle wertzuschätzen, es auszuhalten, ihn in den Arm zu nehmen. Hingegen ist es Vertrösten, wenn Sie mit Aussagen wie "Morgen ist ein neuer Tag, da wird es sicher wieder gut sein" reagieren.

Der Gehörsinn funktioniert bis zuletzt. Achte Sie daher auf respektvolle Gespräche am Bett.
Gehen Sie davon aus, dass die sterbende Person alles hört,
auch wenn sie nicht mehr antworten kann.

Wird das Sterben greifbar, haben die Betroffenen ein erhöhtes Ruhe und Schlafbedürfniss. Sie ziehen sich zunehmend von der Außenwelt zurück. Dieses Ganz-bei-sich-sein ist ein schützenswerter Zustand und Sie sollten unnötige Belastungen und Störungen vermeiden.

Die Körperpflege des ganzen Körpers ist anstrengend, daher sind Teilwaschungen zu bevorzugen. Die Person soll bequem liegen und die Position alle paar Stunden behutsam verändert werden. Halten Sie die Füße der sterbenden Person mit Socken warm. Zu schwere Decken empfinden die Betroffenen meist als unangenehm.
Kann die erkrankte Person nicht mehr schlucken, ist regelmäßiges Anfeuchten der Mundschleimhaut mit Mundpflegestäbchen wichtig. Dazu können Lieblingsgetränke, Butter, Olivenöl...verwendet werden. Aber Achtung: der Mund ist eine Intimzone von uns Menschen. Die Mundpflege darf daher niemals gegen den Willen der Betroffenen stattfinden. Sie soll schließlich als angenehm empfunden werden.
Existenzuielle, religiöse und spirituelle Frage können durch die besondere Situation in den Vordergrund treten. Dann kann das Angebot eines Gesprächs mit dem Seelsorger der Gemeinde unterstützend, entlastend und wichtig sein.

Manche Anehörige haben Schuldgefühle, wenn sie genau im Augenblick des Todes nicht anwesend waren. Die Erfahrung zeigt aber, dass Menschen häufig leichter sterben können, wenn sie allein sind.

Es ist oft eine besondere Atmosphäre, die sich im Zimmer eines verstorbenen Menschen ausbreitet. Oft wird ein tiefer Ausdruck von Entspannung und Frieden empfunden.

Zwar beendet der Tod ein Leben, aber nicht die Beziehung zum verstorbenen Menschen.

GEBET ZU ALLERHEILIGEN

Herr, unser Gott,
an Allerheiligen denken wir an die Menschen,
die uns vorausgegangen sind.

An Eltern und Geschwister, an Freunde und Weggefährten,
an Menschen, die uns geliebt
und unser Leben bereichert haben.
Wir danken dir für alles, was sie uns geschenkt haben,
für gemeinsame Jahre, schöne Erinnerungen
und für die Liebe, die über den Tod hinaus bleibt.

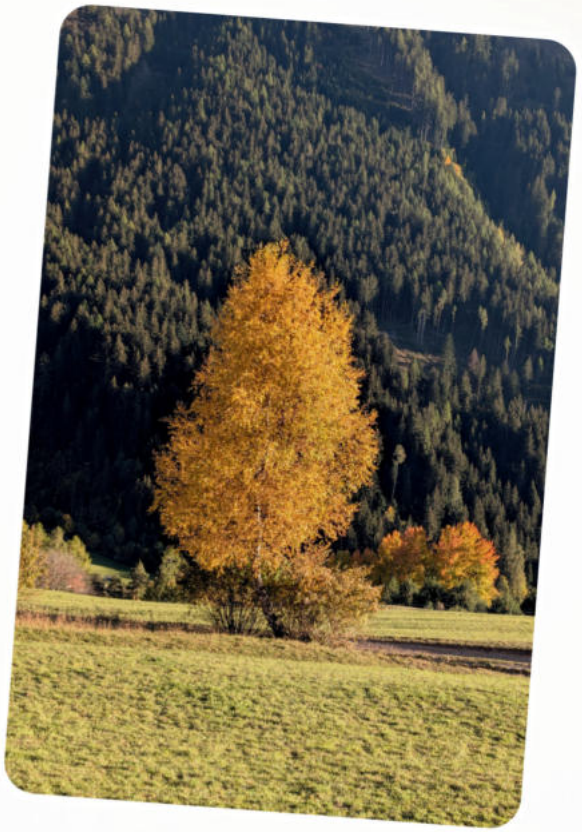
Schenke unseren Verstorbenen dein Licht und deinen Frieden.
Und wenn wir selbst älter werden,
wenn Kräfte nachlassen und Krankheiten uns belasten,
schenke uns Geduld, Mut und Zuversicht.
Hilf uns, Veränderungen anzunehmen
und dankbar zu bleiben für jeden Tag,
der uns geschenkt ist.

Wenn einmal unsere Zeit gekommen ist,
nimm uns die Angst vor dem Abschied.
Schenke uns Vertrauen in deine Liebe
und die Gewissheit, dass wir nicht allein sind.

Bleibe bei uns, Herr,
im Leben, im Alter und im Sterben.
Und führe uns in dein Licht.
Amen.

GOLDENER HERBST





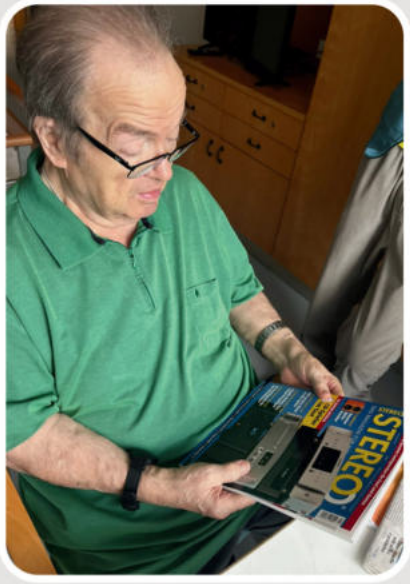
Der Herbst malt seine schönsten Bilder nicht auf Leinwand,
sondern in die Landschaft.





Augenblicke voller Leben





Filomena Höller X 2 und beide aus Afing – da gibt es viel zu erzählen...

Jedes Alter hat seine Schönheit,
jeder Augenblick seinen eigenen Wert.



Jedes Leben ist kostbar,
jede Geschichte einzigartig,
jeder Mensch ein Geschenk.



Manchmal braucht es keine großen Worte,
nur einen Menschen, der da ist.





Die Terlaner Weinglocke



Am 18. Oktober versammelten sich zahlreiche Terlaner Bürger und Vereine, um der feierlichen Übergabe der neuen Terlaner Weinglocke beizuwohnen. Die Glocke wurde in Innsbruck gegossen und ist ein besonderes Andenken an die 1100-Jahr-Feier von Terlan. Auf ihr ist der heilige Urban abgebildet, der als Schutzpatron des Weinbaus eine besondere Bedeutung für Terlan hat. Ihren Platz hat die Weinglocke in einem eigens dafür errichteten Glockenturm gefunden, der von Sebastian Stocker erbaut wurde. Zu verschiedenen festgelegten Anlässen wird die Glocke im Laufe des Jahres erklingen: zur Eröffnung der Faschingszeit, zum Beginn der vier Jahreszeiten, am Josefitag, zum Jörgimarkt, sowie am Tag des heiligen Urban, um nur einige zu nennen.



Mit der neuen Weinglocke erhält Terlan ein besonderes Symbol seiner Geschichte, seiner Tradition und seiner Weinkultur – ein klingendes Zeichen der Dorfgemeinschaft, das Vergangenheit und Gegenwart miteinander verbindet.





Kennst du deine Heimat: Glurns – kleine Stadt, große Geschichte



Wer durch eines der alten Stadttore von Glurns geht, fühlt sich ein wenig in eine andere Zeit versetzt. Enge Gassen, historische Häuser, Lauben und die fast vollständig erhaltene Stadtmauer machen den kleinen Ort zu etwas Besonderem. Mit rund 900 Einwohnern ist Glurns die kleinste Stadt Südtirols – aber ihre Geschichte ist erstaunlich groß.

Vom Handelsplatz zur Stadt

Erstmals wurde Glurns im Jahr 1163 erwähnt. Im Mittelalter lag der Ort an einer wichtigen Handelsroute und erhielt 1291 das Marktrecht. Händler brachten Salz, Wein, Gewürze und andere Waren in die Stadt. Die Lage machte Glurns zu einem wichtigen Handelsplatz im oberen Vinschgau.
Doch das Leben in der kleinen Stadt war nicht immer friedlich. 1499 wurde Glurns im Zusammenhang mit der Schlacht an der Calven schwer zerstört. Anschließend wurde die Stadt neu aufgebaut und mit einer starken Befestigung versehen. Die mächtige Stadtmauer, die wir heute bewundern können, stammt aus dieser Zeit.

Feuer und Wasser

Auch später blieb Glurns von Katastrophen nicht verschont. Immer wieder gab es Brände und Überschwemmungen. Besonders schlimm war der Stadtbrand von 1732: 89 Häuser und Scheunen wurden zerstört. Die Bewohner bauten ihre Stadt jedoch wieder auf. Heute erinnern die alten Mauern, Tore und Häuser an diese bewegte Vergangenheit. Wer langsam durch Glurns spaziert, entdeckt viele kleine Details: alte Türen, Wappen, Erker und wunderschöne Hausfassaden.

Ein berühmter Sohn der Stadt

Glurns ist auch die Heimat des bekannten Zeichners und Karikaturisten Paul Flora. Er wurde 1922 hier geboren und wurde mit seinen feinen, oft humorvollen und etwas skurrilen Zeichnungen weit über Südtirol hinaus bekannt.
Eine Ausstellung in Glurns erinnert heute an den Künstler.



Klein, aber keineswegs langweilig

Hinter den alten Mauern stecken Geschichten von Händlern und Handwerkern, von Kriegen und Bränden, von schweren Zeiten und vom immer wieder neuen Aufbau. Vielleicht liegt gerade darin der besondere Reiz von Glurns: Man muss nicht weit gehen, um weit in die Vergangenheit zurückzureisen.
Glurns – klein an Größe, aber reich an Geschichte.

Der Mäuseprozess von Glurns



Es klingt beinahe wie eine Geschichte aus einem Märchen: Vor über 500 Jahren standen in Südtirol tatsächlich Mäuse vor Gericht. Schauplatz dieses ungewöhnlichen Geschehens war die kleine Stadt Glurns im Oberen Vinschgau.

Am 2. Mai 1520 fällte Richter Wilhelm von Haßingen ein höchst ungewöhnliches Urteil. Angeklagt waren sogenannte „Lutmäuse“ – vermutlich Wühlmäuse –, die auf den Feldern und Wiesen der Gemeinde Stilfs beträchtlichen Schaden angerichtet hatten. Die Bauern sahen ihre Ernte gefährdet und wandten sich deshalb an die Justiz.



Der Richter nahm die Angelegenheit offenbar sehr ernst: In seinem Urteil wurde den kleinen Schädlingen aufgetragen, innerhalb von vierzehn Tagen die betroffenen Äcker und Wiesen zu verlassen. Außerdem durften sie diese Orte künftig nicht wieder betreten.



Damit war der Fall allerdings noch nicht abgeschlossen. Denn nun musste die Gemeinde Stilfs dafür sorgen, dass die vertriebenen Mäuse auch einen neuen Lebensraum bekamen. Nach zähen Verhandlungen erklärte sich schließlich die Gemeinde Schluderns bereit, den Tieren auf der „Spondiniger Leiten“ Zuflucht zu gewähren.

Was uns heute kurios und fast unglaublich erscheint, war vor 500 Jahren offenbar ein durchaus ernst genommener Rechtsstreit. Der „Mäuseprozess von Glurns“ gehört deshalb zu den ungewöhnlichsten Geschichten der Südtiroler Rechtsgeschichte – und lässt uns heute schmunzeln über eine Zeit, in der sogar Mäuse ihren Platz vor Gericht fanden.







Wetter: Kalt.
Ich: Alt.
Laub: Bunt.
Nase: Wund.
Kopf: Schmerzen.
Abends: Kerzen.
Winter: In Sicht.
Herbstgedicht.

Wenn die Katze aus dem Haus ist, tanzen die Mäuse auf dem Tisch.

Herausgeber:
Stiftung Pilsenhof ÖBPB
Texte und Gestaltung (sofern nicht anders angegeben): Monika Thurner
Fotos: Evi L. Monika T. Pflegeteam
Übersetzung ital.: Hermes Scomparin

Monika Thurner

DAS SCHMUNZEL- DOKTOR - FINALE

Arzt: "Also, Herr Meier, Sie sind ja schon wieder betrunken, habe ich ihnen nicht gesagt nur eine Flasche Bier pro Tag?"
Meier: "Ja glauben Sie eigentlich, Sie sind der einzige Arzt zu dem ich gehe!"

***

"Die Schmerzen in Ihrem linken Bein sind altersbedingt", sagt der Arzt zum Patienten.
"Das kann nicht sein! Mein rechtes Bein ist genauso alt und tut nicht weh!"



***

Der Arzt wird mitten in der Nacht gerufen. Er untersucht den Patienten:
"Haben Sie schon Ihr Testament gemacht?"
"Nein, Herr Doktor, ist es denn wirklich so schlimm?"
"Lassen Sie einen Notar kommen und rufen Sie sofort Ihre nächsten Verwandten!"
"Heißt das, dass es mit mir zu Ende geht?"
"Das nicht, aber ich will nicht der einzige sein, der mitten in der Nacht sinnlos aus dem Bett geholt wird ..."



***

Ein Patient geht zum Arzt und fragt: "Was kann ich machen, beim Kaffee trinken habe ich immer Schmerzen im linken Auge."
Nach langem Überlegen meint der Doktor: "Vielleicht sollten Sie beim nächten Mal den Löffel aus der Tasse nehmen."

***

Kommt ein Mann zum Arzt und beklagt sich über seinen schlimmen Husten.
Er habe schon alles probiert was Drogerien und Apotheken hergeben.
Bisher habe nichts genutzt. Der Arzt verschreibt im ein starkes Abführmittel und bittet den Mann, am nächsten Tag wiederzukommen.
Am nächsten Tag fragt der Arzt: "Na, haben sie noch ihren Husten?"
Darauf der Mann: "Den Husten habe ich schon noch, aber ich traue mich nicht mehr!"

***

Hausgeburt. Der Arzt geht ins Schlafzimmer, kommt nach kurzer Zeit wieder heraus und bittet den Ehemann um eine Zange. Er verschwindet, erscheint jedoch bald wieder, und verlangt Hammer und Meißel.
Dem erbleichenden Ehemann wanken die Knie, doch der Arzt brummt nur:
"Keine Sorge, ich krieg' nur meine verdammte Tasche nicht auf!"



***

Ich beim Arzt: "Ich brauche eine Bestätigung, dass ich krank bin."
Arzt: "Was fehlt Ihnen denn?"
Ich: "Die Bestätigung."



***

Fritzchen übt Fahrradfahren.
Als er ums Eck kommt: "Guck mal Mutti, mit nur einem Arm!"
Beim nächsten mal: "Guck mal Mutti, ohne beide Arme!"
Beim dritten mal rum ums Eck nuschelt er: "Guck mal Mutti, ohne Zähne!"