

PILSENHOF

MONATSBLATT OKTOBER



Das Leben wird nicht einfach weniger,
nur weil es sich verändert.
Es wird anders – und manchmal auch kostbarer.



OKTOBER 2026

MONATSBLATT Oktober 2026



Kurz & herzlich

Willkommen im Oktober

Der Herbst ist da –und während draußen die Natur langsam zur Ruhe kommt, gibt es bei uns noch viele schöne Erinnerungen an gemeinsame Stunden und Erlebnisse. In dieser Ausgabe blicken wir zurück auf unser Grillfest im Seniorenheim, bei dem gutes Essen, Musik und vor allem das gesellige Beisammensein für viele fröhliche Momente sorgten. Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter waren gemeinsam unterwegs: Der Mitarbeiterausflug ins Ultental führte in eine wunderschöne Südtiroler Landschaft und bot Gelegenheit, abseits des Alltags miteinander Zeit zu verbringen. Überhaupt geht es in dieser Ausgabe viel um das Miteinander, denn Gemeinschaft tut uns gut- und zwar in jedem Lebensalter.

Außerdem werfen wir einen etwas anderen Blick auf unser Leben: Astrologie und die verschiedenen Lebensphasen laden dazu ein, über die unterschiedlichen Stationen unseres Lebens nachzudenken. Gesundheitlich widmen wir uns einem wichtigen Thema, das besonders im Alter häufiger auftreten kann: Harnwegsinfekte – woran man sie erkennt und was man dagegen tun kann.

So bietet auch das Oktoberblatt wieder eine bunte Mischung aus Erinnerungen, Gemeinschaft, Gesundheit und ein wenig Neugier auf das Leben!

Viel Spaß wünscht Monika



Herzlich Willkommen im Pilsenhof
Frau Barbieri Agnes (1941) aus Terlan



Wir verabschieden uns von

Herrn Lang Benedikt

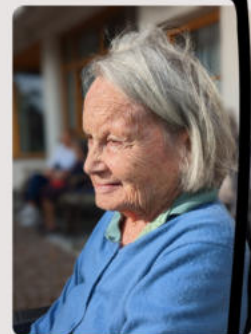
* 16.06.1945

† 27.08.2026

**Frau Mumelter
Eleonora**

* 23.11.1929

† 24.09.2026



VORSCHAU OKTOBER

Donnerstag, 1. Oktober - Tag der Senioren ab 15 Uhr

Dienstag, 6. Oktober - NM Therapiehund Ares

16:30 Uhr Angehörigennachmittag

19:00 Uhr Vortrag Sturzprävention

Montag, 19. Oktober - NM Erntedankgottesdienst

Dienstag, 20. Oktober - VM Therapiehund Ares

NM Besuch von Kindergartenkindern -Keep Mooving

Donnerstag, 22. Oktober - NM Törggelfest

Dienstag, 27. Oktober - Geburtstagsfeier mit Caritas



Ab Oktober verstärkt **Frau Isabella Schwarz** aus Terlan unser Reinigungsteam im Pilsenhof. Sie folgt auf Ilse Kofler, die im September unser Haus verlassen hat.

Wir freuen uns sehr, Isabella bei uns willkommen zu heißen, und wünschen ihr einen guten Start und viel Freude bei ihrer neuen Aufgabe.

Gleichzeitig sagen wir Ilse ein herzliches Dankeschön für ihre wertvolle Arbeit und ihren Einsatz im Pilsenhof.



Frau Daniela Bertella

aus Terlan unterstützt unser Frühstücksteam als Freiwillige.

Vielen Dank für deine Bereitschaft und deinen Einsatz!

Guten Start, liebe Daniela



GEBURTSTAGE im Oktober

Mitterer Maria 02.10.1953

Ebner Josef 10.10.1931

Puff Theresia 15.10.1925

Tait Silvana 26.10.1925

Mair Elisabetta 31.10.1933



Gemeinschaft tut gut- besonders im Alter



Wir Menschen sind nicht dafür gemacht, allein zu sein. Wir brauchen andere Menschen – zum Reden, zum Lachen, zum Zuhören und manchmal einfach nur zum Dasein. Das gilt in jedem Lebensalter, aber besonders im Alter kann Gemeinschaft zu einem wichtigen Teil des Wohlbefindens werden. Im Laufe des Lebens verändert sich vieles. Menschen, die uns lange begleitet haben, sind vielleicht nicht mehr da, die Familie lebt weiter entfernt und manche Wege werden beschwerlicher. Umso wichtiger wird die Gemeinschaft. Denn niemand möchte das Gefühl haben, vergessen oder allein zu sein. Und vielleicht das Schönste an Gemeinschaft:

**Wir müssen nicht alles alleine tragen –
und die schönen Momente werden noch schöner,
wenn wir sie miteinander teilen.**





Wir brauchen einander mehr,
als wir manchmal
wahrhaben wollen.

Kühn-Görg, Monika



Zusammenhalt wächst,
wenn jeder
seinen Beitrag leistet –
nicht nur seinen
Anspruch erhebt.

Ertel, Timo



Mitarbeiterausflug ins Ultental

Diesmal führte es uns ins wunderschöne Ultental. Gemeinsam mit der beeindruckenden Frau Traudl Schvienbacher durften wir beim Waldbaden den Wald einmal ganz bewusst erleben und dabei viel Interessantes über die Natur, die Bäume, Wildkräuter und -blumen und ihre besondere Wirkung auf uns erfahren.

Ein besonderes Highlight war der Besuch der kleinen Waldmühle, wo wir frisches Fladenbrot probieren durften. Dabei konnten wir nicht nur genießen, sondern auch viel über den Wald, seine Schätze und das Leben in und mit der Natur lernen.

Anschließend ging es zum gemeinsamen Mittagessen nach Kuppelwies, wo wir uns stärken und in gemütlicher Runde eine schöne Zeit verbringen konnten.

Auf dem Rückweg machten wir noch einen Kneipp Stopp – eine erfrischende Abwechslung und der perfekte Abschluss unseres Ausflugs. Es war ein Tag voller Spaß, gemeinsamer Erlebnisse und neuer Eindrücke. Wir haben viel gelernt, viel gelacht und einmal mehr gemerkt, was für ein tolles und starkes Team wir sind.

Text Evi L.



INFO-Waltraud Schvienbacher, ist eine bekannte Bäuerin, Naturbeobachterin und Visionärin aus dem Ultental.

1993 gründete sie die Winterschule Ulten, um altes Wissen, traditionelles Handwerk und den bewussten Umgang mit den natürlichen Ressourcen des Tales weiterzugeben. Bis heute begeistert sie Menschen für die Natur und vermittelt ihr umfangreiches Wissen über Wald, Kräuter und die natürlichen Schätze des Ultentals.

INFO-Waldbaden bedeutet, bewusst Zeit im Wald zu verbringen und die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Durch langsames Gehen, bewusstes Atmen und kleine Übungen kommt man zur Ruhe und kann den Alltag für eine Weile hinter sich lassen. Dabei steht die Verbindung zur Natur und die bewusste Wahrnehmung der Umgebung im Mittelpunkt.



DOKTOR WALD

Wenn ich an Kopfweg leide und Neurosen,
 mich unverstanden fühle und alt,
 und wenn mich die holden Musen nicht lieblosen,
 dann konsultiere ich den Doktor Wald.
 Er ist mein Augenarzt und Psychiater,
 mein Orthopäde und mein Internist,
 er hilft mir sicher über jeden Kater,
 ob er von Kummer oder Rotwein ist.
 Er hält nicht viel von Pülverchen und Pillen,
 doch umso mehr von Luft und Sonnenschein,
 und kaum umfängt mich die angenehme Stille,
 raunt er mir zu „Nun atme mal tief ein“.
 Ist seine Praxis manchmal auch überlaufen,
 in seiner Obhut läuft man sich gesund.
 Kreislaufkranke, die noch heute schnaufen,
 sind morgen ohne klinischen Befund.
 Er bringt uns immer wieder auf die Beine,
 das Seelische ins Gleichgewicht,
 Verhindert Fettansatz und Gallensteine,
 nur Hausbesuche macht er leider nicht.

Gedicht vom Förster Helmut



The background image is a misty autumn landscape. In the foreground, a large, dark tree branch with yellowing leaves hangs down from the top. The ground is covered in fallen leaves, and a smaller, bare tree stands in the distance under a hazy sky.

Die stillen Farben des Herbstes

NUN TRÄGT DER HERBST SEIN SCHÖNSTES KLEID.
IN WARMEN FARBEN, WEIT UND BREIT.
ER LEUCHTET ANDERS – STILLER, WÄRMER
UND VOLLER ERINNERUNG.

ER SPRICHT VOM WANDEL.
VOM ABSCHIED UND VOM NEUBEGINN,
VON DINGEN, DIE VERGEHEN.
OHNE WIRKLICH VERLOREN ZU SEIN.

VIELLEICHT LÄDT UNS GERADE DER HERBST DAZU EIN.
LANGSAMER ZU WERDEN,
ZURÜCKZUBLICKEN
UND DANKBAR ZU SEIN- FÜR DAS,
WAS UNS DURCH DIE JAHRE BEGLEITET HAT.

DENN AUCH EIN FALLENDEN BLATT
KANN NOCH VON SCHÖNHEIT ERZÄHLEN.

Die Sterne – zwischen Glaube und Wissenschaft

Schon vor tausend Jahren beobachteten Menschen den Himmel ganz genau. Sie schauten auf Sonne, Mond und Sterne und bemerkten, dass sich vieles regelmäßig wiederholte. Sie konnten daran zum Beispiel erkennen, wann eine Jahreszeit begann oder wann die Zeit für die Aussaat kam.

Aus dieser Beschäftigung mit dem Himmel entwickelten sich zwei Bereiche: die **Astronomie**, also die wissenschaftliche Erforschung von Sternen und Planeten, und die **Astrologie**. Dabei geht es um den Glauben, dass die Stellung von Sonne, Mond und Sternen etwas über unser Leben und unsere Zukunft aussagen kann. Lange Zeit waren beide Bereiche eng miteinander verbunden.

Die Menschen glaubten, dass besondere Ereignisse am Himmel auch etwas über das Leben auf der Erde verraten könnten. Könige ließen sich von Sterndeutern beraten, und später entstanden die zwölf Tierkreiszeichen, die wir heute noch kennen: Widder, Stier, Zwillinge, Schütze...

Unser heutiges Horoskop, wie wir es aus Zeitschriften und Zeitungen kennen, ist allerdings eine relativ junge Erscheinung. Im 20. Jahrhundert wurden kurze Tages- und Wochenhoroskope populär. Für viele gehören sie bis heute zum Alltag – manche lesen sie aus Überzeugung, andere einfach aus Neugier oder zum Vergnügen.

Wissenschaftlich gibt es keine Belege dafür, dass die Stellung der Sterne bei unserer Geburt unsere Persönlichkeit bestimmt oder unsere Zukunft vorhersagen kann. Trotzdem hat die Astrologie nichts von ihrer Faszination verloren.

Vielleicht liegt das daran, dass wir Menschen uns selbst gern besser verstehen möchten. Wir suchen nach Mustern, nach Orientierung und manchmal auch nach einem kleinen Hinweis darauf, was das Leben für uns bereithält.

Und so schauen wir noch immer zum Himmel – wie die Menschen vor uns. Nicht unbedingt, weil die Sterne unsere Zukunft kennen. Sondern vielleicht, weil es einfach guttut, gelegentlich den Blick über den Alltag hinaus zu richten.

Vielleicht sagen uns die Sterne weniger darüber, was morgen passieren wird, als darüber, wonach wir Menschen seit jeher suchen: Orientierung, Hoffnung und einen Platz im großen Ganzen.



Unsere Ulli hat sich getraut...

Am 5.9.26 haben sich Ulli und Moriz das Jawort gegeben. Wir ließen es uns nicht nehmen, dem Brautpaar an diesem besonderen Tag persönlich zu gratulieren. So machten sich einige Mitarbeiter, Freiwillige und Bewohnerin Resi auf nach Lana. Bewaffnet mit bunten Luftballons, Plakaten und Feuerteufel überraschten wir die Braut nach der Trauung in der Klosterkirche Lanegg. Ulli hat sich sehr gefreut!

Herzlichen Glückwunsch!!!



Ultner Fladenbrot backen



Rezept Ultner Fladenbrot:

300 gr Vollkorn Dinkelmehl

3El Öl

etwas Brotklee

etwas Leinsamen

etwas Kümmel

etwas Kräutersalz

Schale Wasser

ganz wenig Hefe

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten
evtl. etwas ruhen lassen und so dünn wie
möglich ausrollen und bei 220 Grad ein
paar Min backen

Schmeckt am besten zu Speck oder Käse



Wo Brot gebacken wird, duftet es nach Zuhause.



Steinpilz und Pfifferlinge

Wenn im Spätsommer und Herbst die Wälder Südtirols nach feuchter Erde duften, beginnt für viele Pilzfreunde eine besonders schöne Zeit. Steinpilze und Pfifferlinge gehören zu den beliebtesten heimischen Speisepilzen. Doch woran erkennt man sie – und wie bereitet man sie am besten zu?

Der Steinpilz – fest und aromatisch

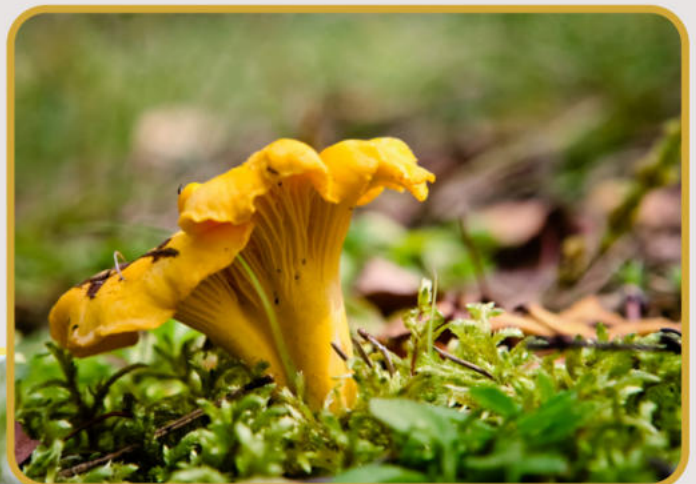
Der Steinpilz hat meist einen braunen, glatten bis leicht filzigen Hut und einen kräftigen, oft bauchigen Stiel. Unter der Kappe befindet sich kein Lamellenblatt, sondern ein feiner Röhrenschwamm. Bei jungen Pilzen ist dieser weiß, später wird er gelblich bis olivgrün. Ein kleiner Küchen-Irrtum hält sich hartnäckig: Der „Schwamm“ unter der Kappe muss nicht entfernt werden. Bei jungen, festen Steinpilzen kann er problemlos mitgegessen werden. Das angenehm nussiges Aroma macht den Steinpilz zum idealen Begleiter für Speck, Knödel, Risotto oder Gerichte mit Gerste. Besonders praktisch: Getrocknete Steinpilze entwickeln ein sehr intensives Aroma und geben auch im Winter Saucen und Suppen eine besondere Note.



Der Pfifferling – klein, gelb und würzig

Der Pfifferling fällt durch seine gelbe bis goldgelbe Farbe auf. Sein Hut ist häufig unregelmäßig gewellt und leicht trichterförmig. Unter dem Hut befinden sich keine dünnen Lamellen, sondern dicke, stumpfe Leisten, die am Stiel herablaufen. Auch der Stiel ist fest und gelblich. Typisch ist außerdem sein angenehmer, leicht fruchtiger Geruch. In der Küche passt sein etwas pfeffriger Geschmack hervorragend zu Butter, Zwiebeln, Speck und Eiern, z.B. ein Bauernomelett mit Pfifferlingen.

Beim Putzen gilt: Pfifferlinge möglichst nicht lange in Wasser einweichen, weil sie sich schnell vollsaugen. Besser vorsichtig abbürsten oder abwischen und nur bei starker Verschmutzung kurz abspülen.



Steinpilze und Pfifferlinge wachsen besonders gerne in lichten Wäldern, zwischen Moosen und unter Fichten oder Buchen.

KNÄPPIN MOIDL

Der 20. September war für die Bergknappen Silberbergwerk Terlan ein ganz besonderer Tag: Ihre Vereinsfahne wurde im Rahmen einer feierlichen Hl. Messe gesegnet. Ein wichtiger Moment für den Verein, denn eine Fahne steht nicht nur für Gemeinschaft und Zusammenhalt, sondern erinnert auch an die Geschichte und die Tradition, die von Generation zu Generation weitergetragen werden.



Bei diesem besonderen Anlass durfte natürlich auch Ehrenmitglied Moidl Profanter nicht fehlen. Sie gehört seit vielen Jahren zur Gemeinschaft der Bergknappen und ließ es sich nicht nehmen, diesen festlichen Tag mitzuerleben.

Nach der Hl. Messe zogen die Bergknappen und die zahlreichen geladenen Vereine gemeinsam zur weltlichen Feier auf den Festplatz von Terlan. Ein schöner Tag, der einmal mehr zeigte, wie lebendig Traditionen sein können, wenn Menschen sie gemeinsam pflegen und weitertragen.



Fotos: Walter Haberer



Die Lebensphasen – und was uns im Laufe des Lebens wichtig wird

Unser Leben ist ein Weg mit vielen Stationen. Jede Lebensphase bringt ihre eigenen Aufgaben, Wünsche und Herausforderungen mit sich. Was uns mit zwanzig wichtig ist, kann mit sechzig oder achtzig ganz anders aussehen. Dabei gibt es kein festes Drehbuch: Jeder Mensch entwickelt sich in seinem eigenen Tempo und macht seine ganz persönlichen Erfahrungen.

Kindheit und Jugend – die Welt entdecken

In der Kindheit wird die Welt Schritt für Schritt größer. Wir lernen, Beziehungen aufzubauen, Vertrauen zu entwickeln und unsere eigenen Fähigkeiten zu entdecken. In der Jugend kommt der Wunsch hinzu, selbstständig zu werden und den eigenen Platz im Leben zu finden. Freundschaften, erste Liebe, Ausbildung und die Frage „Wer möchte ich sein?“ gewinnen an Bedeutung.

Das Erwachsenenleben – Verantwortung übernehmen

Im Erwachsenenalter stehen häufig Beruf, Partnerschaft und Familie im Mittelpunkt. Man übernimmt Verantwortung, trifft wichtige Entscheidungen und baut sich ein eigenes Leben auf. Es ist eine Zeit, in der viele Menschen viel leisten: Sie arbeiten, kümmern sich um Kinder oder Angehörige, führen einen Haushalt und versuchen gleichzeitig, ihre eigenen Wünsche nicht aus den Augen zu verlieren.



Die Lebensmitte – innehalten und neu ausrichten

Irgendwann kommt für viele Menschen eine Phase des Nachdenkens. Die Kinder werden selbstständig, berufliche Ziele sind erreicht oder verändern sich, und manche fragen sich: Was möchte ich eigentlich noch? Die Lebensmitte kann deshalb auch eine Zeit des Umbruchs sein. Manche beginnen ein neues Hobby, reisen mehr, verändern beruflich etwas oder erfüllen sich einen lange aufgeschobenen Wunsch. Andere entdecken, dass ihnen weniger Dinge und mehr Zeit für sich und andere wichtig sind.



Das höhere Alter – Zeit für neue Prioritäten

Mit dem Eintritt in den Ruhestand verändert sich der Alltag oft grundlegend. Der Beruf gibt nicht mehr den Tagesrhythmus vor. Das kann zunächst ungewohnt sein, eröffnet aber auch neue Freiheiten. Nun entsteht Zeit für Dinge, die früher zu kurz gekommen sind: für Freunde, Familie, Reisen, Kultur, Natur oder einfach für einen ruhigen Morgen ohne Termindruck. Gleichzeitig können Veränderungen dazu gehören – etwa der Abschied von vertrauten Menschen, gesundheitliche Einschränkungen oder die Erkenntnis, dass manches nicht mehr so selbstverständlich möglich ist wie früher.



Die späte Lebensphase – was wirklich zählt

Die letzte Lebensphase wird häufig nur mit Einschränkungen und Abschieden verbunden. Doch sie kann weit mehr sein. Sie ist auch eine Zeit der Erfahrung, Gelassenheit und inneren Reife.



Viele ältere Menschen wissen sehr genau, was ihnen guttut und was sie nicht mehr brauchen. Kleine Dinge können wieder eine große Bedeutung bekommen: ein Gespräch mit einem lieben Menschen, ein gemeinsames Essen, ein Spaziergang, Musik, ein vertrauter Ort oder das Gefühl, gebraucht zu werden. Gleichzeitig kann die späte Lebensphase eine Zeit des Rückblicks sein. Was habe ich erlebt? Welche Entscheidungen waren wichtig? Welche Menschen haben mein Leben geprägt? Worauf bin ich stolz? Und gibt es etwas, das ich noch weiter geben möchte?

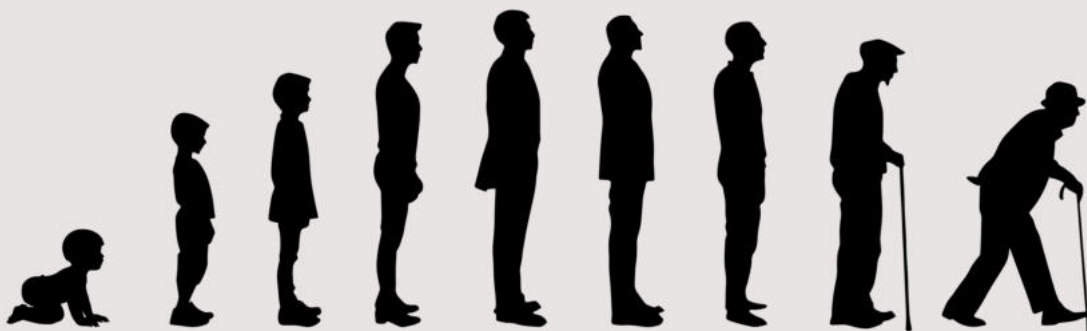
Dabei geht es nicht darum, nur zurückzuschauen. Auch im hohen Alter darf es Zukunft geben. Ein neues Hobby, eine Freundschaft, ein Ausflug oder ein kleiner persönlicher Wunsch kann dem Alltag neue Farbe geben. Lebensfreude hängt nicht allein davon ab, was noch möglich ist, sondern auch davon, welchen Wert wir dem geben, was möglich bleibt.

Vielleicht liegt darin eine besondere Stärke des Alters: Man muss nicht mehr alles erreichen. Man darf auswählen, was wirklich wichtig ist.

Jede Lebensphase hat ihre eigene Aufgabe. Die Kindheit schenkt uns das Entdecken, die Jugend das Aufbrechen, das Erwachsenenleben das Gestalten und das Alter die Möglichkeit, Erfahrungen zu bewahren, weiterzugeben und den Augenblick bewusster zu erleben.

**Das Leben wird nicht einfach weniger, nur weil es sich verändert.
Es wird anders – und manchmal auch kostbarer.**

Alle Erfahrungen dieser Lebensphasen begleiten uns und bilden ein inneres Fundament für die späteren Jahre. Wer gelernt hat, Veränderungen anzunehmen, Abschied zu nehmen, neue Wege zu suchen und auch schwierige Zeiten zu bewältigen, kann oft leichter mit den Veränderungen des Alters umgehen. Auch die späte Lebensphase gehört zu unserem Lebensweg. Sie ist kein bloßes Anhängsel nach den „eigentlichen“ Jahren, sondern ein eigener und wertvoller Lebensabschnitt. Wer sich erlaubt, auch diese Phase anzunehmen, kann darin neue Aufgaben und Formen von Lebensfreude entdecken.



Aui aufn Tschaufn

Am Morgen noch regnerisch und kalt-
doch wir haben den ganzen Tag im Sonnenschein verbracht



Besonders schön fanden wir,
dass Marghit das erste Mal
mitgekommen ist. -
und es hat ihr sichtlich
gut gefallen!



guat essen
awian ratschen
miteinandr lochn
a Watterle mochen
aufn Liegestuhl
liegt sichs fein
gutes Miteinander





Der Herbst kommt nicht
mit lautem Schritt -
er schleicht sich still
ins Land.
Und nimmt,
wenn wir ihn lassen,
ein wenig Ruhe
mit an die Hand.



Eines Morgens
riechst du den Herbst.
Es ist noch nicht kalt;
es ist nicht windig;
es hat sich eigentlich
gar nichts geändert-
und doch alles.

(Kurt Tucholsky)



Grillgenuss & gesellige Stunden

Was gibt es Schöneres als einen gemeinsamen Nachmittag mit gutem Essen, Musik und vielen lieben Menschen?

Beim Grillfest im Pilsenhof durften wir wieder einmal erleben, wie schön Gemeinschaft sein kann. Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige, freiwillige Helferinnen und Helfer, Mitglieder des Verwaltungsrates sowie Vertreterinnen und Vertreter der Gemeinde folgten der Einladung und verbrachten gemeinsam gesellige Stunden.

Unser Küchenteam sorgte mit viel Einsatz für das leibliche Wohl und verwöhnte alle mit köstlichen Speisen. Bei gutem Essen und anregenden Gesprächen wurde gelacht, erzählt und so manche schöne Erinnerung geteilt.



LACHEN, PLAUDERN, FRÖHLICH SEIN -
SO DARF DAS LEBEN SEIN!

Mit guter Laune
geht vieles leichter.



Ein Lächeln kostet nichts
und schenkt viel.
Lachen
ist die beste Medizin.



Ein besonderer Moment des Festes war die Ehrung unseres Hausmeisters Herbert, der seit 20 Jahren mit viel Engagement im Pilsenhof tätig ist. Für seinen langjährigen Einsatz und seine wertvolle Arbeit wurde ihm herzlich gedankt und zu diesem besonderen Dienstjubiläum gratuliert.

Auch Renate aus dem Küchenteam stand an diesem Tag im Mittelpunkt: Nach vielen Jahren engagierter Arbeit im Pilsenhof verabschiedet sie sich in den wohlverdienten Ruhestand. Ihre Kolleginnen bereiteten ihr einen ganz persönlichen Abschied und trugen ein liebevoll verfasstes



Gedicht vor. Ein schöner und berührender Moment, der von Herzen kam. Für ihren langjährigen Einsatz und die vielen Jahre des gemeinsamen Wirkens wünschen wir Renate für ihren neuen Lebensabschnitt alles Gute und viel Gesundheit.

Für die musikalische Stimmung sorgten Blechklänge und Ziehharmonikas. Bald wurde nicht mehr nur zugehört – es wurde sogar das Tanzbein geschwungen. Die fröhliche Stimmung war überall zu spüren.

Ein solches Fest lebt von den Menschen, die es mitgestalten. Deshalb gilt allen, die mitgeholfen, vorbereitet, organisiert, musiziert, bewirtet oder einfach mit ihrer guten Laune zum Gelingen beigetragen haben, ein ganz herzliches Vergelt's Gott!



Harnwegsinfekte im Alter –

warum sie häufiger werden



Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang und Schmerzen im Unterbauch – eine Blasenentzündung kann sehr unangenehm sein. Mit zunehmendem Alter treten Harnwegsinfekte häufiger auf. Doch warum ist das so? Und gibt es Unterschiede zwischen Frauen und Männern?

Harnwegsinfekte entstehen meist dadurch, dass Bakterien über die Harnröhre in die Blase gelangen und sich dort vermehren. Frauen sind davon grundsätzlich häufiger betroffen als Männer. Mit zunehmendem Alter können jedoch bei beiden Geschlechtern zusätzliche Faktoren hinzukommen.

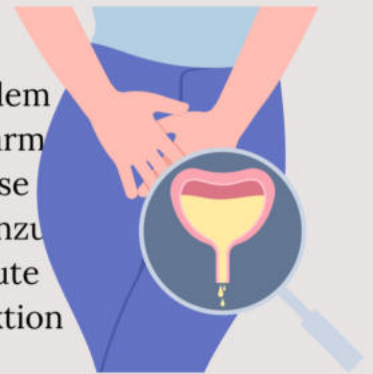
Warum steigt das Risiko im Alter?

Mit den Jahren verändert sich der Körper. Die Blasenmuskulatur kann schwächer werden und die Blase entleert sich manchmal nicht mehr vollständig. Dadurch bleibt Restharn zurück – und darin können sich Bakterien leichter vermehren. Auch andere Faktoren können eine Rolle spielen: eingeschränkte Beweglichkeit, Inkontinenz, bestimmte Erkrankungen wie Diabetes oder die Verwendung eines Blasenkatheters können Harnwegsinfekte begünstigen. Hinzu kommt, dass das Immunsystem im Alter weniger leistungsfähig sein kann. Infektionen können dadurch leichter entstehen oder einen schwereren Verlauf nehmen.



Warum sind Frauen häufiger betroffen?

Frauen haben eine deutlich kürzere Harnröhre als Männer. Außerdem liegt die Harnröhrenöffnung näher am After. Bakterien aus dem Darm können deshalb leichter in die Harnröhre gelangen und bis zur Blase aufsteigen. Nach den Wechseljahren kommt ein weiterer Faktor hinzu: Der Östrogenspiegel sinkt. Dadurch verändern sich die Schleimhäute im Genital- und Harnröhrenbereich und die natürliche Schutzfunktion kann abnehmen. Harnwegsinfekte werden dadurch begünstigt.



Und warum bekommen Männer im Alter häufiger Probleme?

Bei jüngeren Männern sind Harnwegsinfekte vergleichsweise selten. Im höheren Alter spielt jedoch häufig die gutartige Vergrößerung der Prostata eine Rolle. Die Prostata liegt unterhalb der Blase und umschließt einen Teil der Harnröhre. Wird sie größer, kann sie die Harnröhre einengen.

Die Folge: Die Blase kann sich schlechter entleeren und es bleibt Restharn zurück. Typische Beschwerden einer vergrößerten Prostata sind ein schwächerer Harnstrahl, häufiges Wasserlassen und das Gefühl, die Blase nicht vollständig entleeren zu können. Deshalb sollte ein Harnwegsinfekt bei einem älteren Mann ärztlich abgeklärt werden – insbesondere, wenn er wiederholt auftritt.

Nicht jeder Keim im Urin bedeutet eine Infektion

Gerade im höheren Alter findet man häufiger Bakterien im Urin, obwohl keine Beschwerden bestehen. Fachleute sprechen dann von einer **asymptomatischen Bakteriurie**.

Das ist wichtig zu wissen: Ein positiver Urintest allein bedeutet nicht automatisch, dass eine Blasenentzündung vorliegt und Antibiotika notwendig sind. Entscheidend sind immer die Beschwerden und die gesamte medizinische Situation.



Welche Beschwerden sollte man ernst nehmen?

Typische Anzeichen eines Harnwegsinfekts sind Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen, häufiger und starker Harndrang sowie Schmerzen im Unterbauch. Der Urin kann verändert riechen oder trüb erscheinen.

Fieber, Schüttelfrost, Schmerzen im Rücken oder seitlich im Bereich der Nieren sowie ein deutlich schlechter Allgemeinzustand können darauf hinweisen, dass sich die Infektion ausbreitet.

Frauen und Männer – unterschiedlich, aber beide betroffen

Frauen bleiben auch im höheren Alter häufiger von Harnwegsinfekten betroffen. Bei Männern nimmt das Risiko insbesondere dann zu, wenn die Prostata den Harnabfluss behindert.



Was kann man tun, um Harnwegsinfekten vorzubeugen?

- Ausreichend trinken: Wer ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, muss häufiger Wasser lassen und spült damit die Harnwege. Wie viel sinnvoll ist, hängt allerdings von der persönlichen Situation ab. Menschen mit Herz- oder Nierenerkrankungen sollten die Trinkmenge mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen.
- Nicht unnötig lange einhalten: Wenn die Blase gefüllt ist, sollte man möglichst zur Toilette gehen und den Urin nicht regelmäßig über längere Zeit zurückhalten.
- Die Blase möglichst vollständig entleeren: Besonders bei Männern mit vergrößerter Prostata ist darauf zu achten, ob nach dem Wasserlassen ein Restgefühl bleibt.
- Auf gute Intimhygiene achten: Regelmäßiges, aber schonendes Waschen reicht aus. Aggressive Seifen, Intimsprays oder häufige Scheidenspülungen können die natürliche Schutzfunktion der Schleimhaut beeinträchtigen.
- Nach dem Toilettengang von vorne nach hinten wischen: Das gilt insbesondere für Frauen und hilft, Darmbakterien nicht in Richtung Harnröhre zu bringen.
- Bewegung und Selbstständigkeit erhalten: Regelmäßige Bewegung unterstützt die allgemeine Gesundheit und kann helfen, möglichst lange eine gute Blasenfunktion und Mobilität zu erhalten.

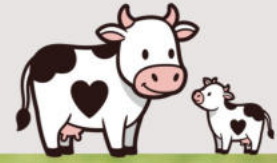
Almabtrieb: Ein Stück Südtiroler Tradition

Lautes Glockenläuten hallt durch das Tal, bunte Blumen leuchten auf den Köpfen der Kühe und immer mehr Menschen versammeln sich am Straßenrand. Es ist Almabtrieb – einer der farbenprächtigsten Bräuche in Südtirol. Nach einem langen Sommer auf den saftigen Bergwiesen beginnt für Kühe, Schafe, Ziegen und Pferde im Spätsommer die Heimreise. Wenn die Temperaturen sinken und der Herbst näherkommt, werden die Tiere von den Almen zurück in die Ställe im Tal gebracht. Je nach Wetter und Höhenlage finden die Almabtriebe meist zwischen Mitte August und Mitte Oktober statt. Doch die Rückkehr ist alles andere als gewöhnlich. Hat die Herde den Sommer gesund und ohne größere Zwischenfälle überstanden, werden die Tiere festlich geschmückt. Blumen, Kränze, Bänder und große Glocken machen aus der Heimkehr einen beeindruckenden Anblick. Im Tal warten bereits Einheimische und Besucher auf die Tiere. Musik, traditionelle Kleidung und typische Südtiroler Spezialitäten machen den Almabtrieb zu einem richtigen Volksfest. Für die Bauern ist der Almabtrieb jedoch mehr als ein schönes Fest. Er ist der Abschluss eines arbeitsreichen Sommers und ein Zeichen dafür, dass Mensch und Tier sicher ins Tal zurückgekehrt sind.



**Geschmückt und stolz
zurück ins Tal.**





Wer die
Natur
achtet,
bewahrt
ein Stück
Zukunft.



Die Natur schenkt uns Vielfalt – wir tragen die Verantwortung, sie zu bewahren.

Wo Mensch, Tier und Natur im Einklang leben, ist Heimat.

Was wächst und lebt, verdient Respekt.



Kennst du deine Heimat: Sulden



Wer nach Sulden fährt, hat bald das Gefühl, in eine andere Welt einzutauchen. Das Dorf liegt auf rund 1.900 Metern Meereshöhe am Ende des Suldentals und gehört zur Gemeinde Stilfs. Rundherum erheben sich die mächtigen Gipfel der Ortlergruppe. Besonders beeindruckend ist natürlich der Ortler mit 3.905 Metern, der höchste Berg Südtirols. Sulden liegt mitten im Nationalpark Stilfserjoch und ist von einer außergewöhnlichen Hochgebirgslandschaft umgeben.

Heute kennt man Sulden als beliebten Sommer- und Winterort. Wanderer, Bergsteiger und Skifahrer kommen hierher, um die besondere Bergwelt zu erleben. Doch das war nicht immer so. Noch vor rund 200 Jahren war Sulden ein abgelegenes und nur schwer erreichbares Hochtal. Die Menschen lebten vor allem von Viehzucht und der Bewirtschaftung der Almen. Auch der Bergbau spielte in der Geschichte des Gebietes eine Rolle.

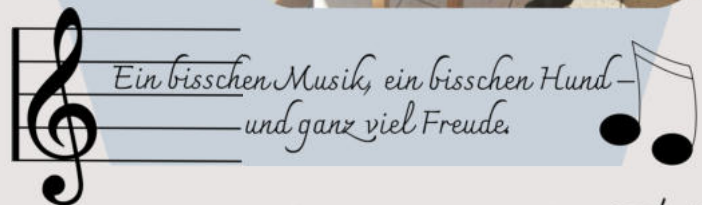
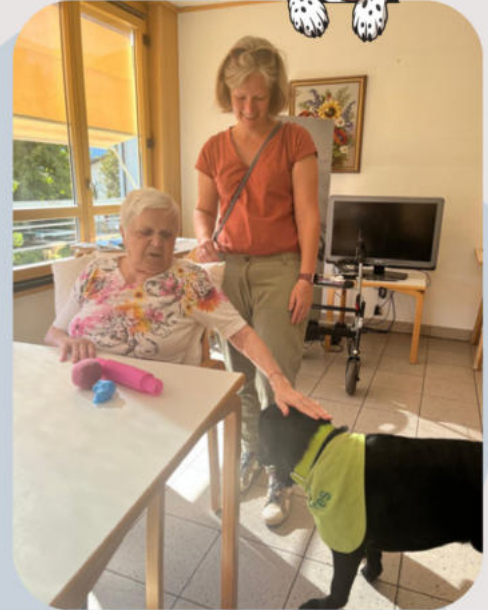
Vom einsamen Hochtal zum Urlaubsort

Einen wichtigen Wendepunkt brachte das Jahr 1804. Am 27. September gelang dem Passeirer Josef Pichler, genannt „Pseirer Josele“, die Erstbesteigung des Ortlers. Damit begann auch das Interesse der Bergsteiger an dieser beeindruckenden Bergwelt zu wachsen.

Im Laufe des 19. Jahrhunderts kamen immer mehr Bergsteiger und Reisende nach Sulden. Ein wichtiger Mann für die Entwicklung des Ortes war Theodor Christomannos. Er setzte sich dafür ein, dass eine Fahrstraße nach Sulden gebaut wurde. Auch der Tourismus nahm nun langsam Fahrt auf. Das 1893 eröffnete Sulden-Hotel war ein Zeichen dafür, dass aus dem abgelegenen Bergdorf allmählich ein beliebtes Reiseziel wurde.

Besonders spannend ist auch die Geschichte der Hintergrathütte. Sie steht in Verbindung mit den frühen Ortlerbesteigungen und den Pionieren des Alpinismus. Im Ersten Weltkrieg wurde die hochalpine Landschaft rund um Ortler und Königspitze sogar zum Schauplatz heftiger Kämpfe. Soldaten hielten damals Stellungen auf über 3.000 Metern Höhe – unter extremen Bedingungen mit Eis, Schnee, Lawinen und Kälte. Heute erinnern Museen und noch vorhandene Überreste an diese ungewöhnliche und schwierige Zeit.

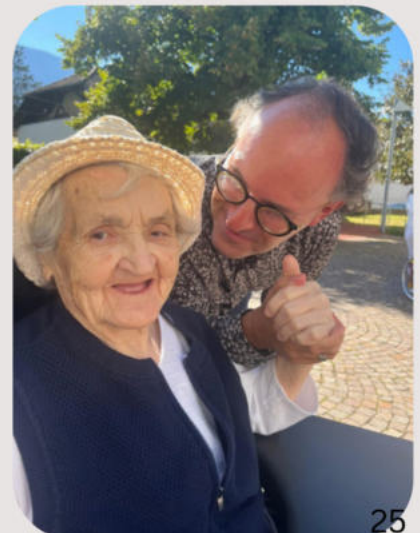
Therapiehund Ares ist wieder da!



Terlaner Männerchor zu Besuch



Musik liegt in der Luft



Kreativität kennt kein Alter



Kreativität kennt kein Alter.
Sie braucht keine perfekten
Hände und keine großen
Worte –
nur ein wenig Neugier und
die Freude daran, etwas
entstehen zu lassen.

Denn solange wir
neugierig bleiben,
bleibt auch ein Stück
von uns in Bewegung.

Wir gestalten, probieren
aus, erinnern uns und
entdecken Neues.

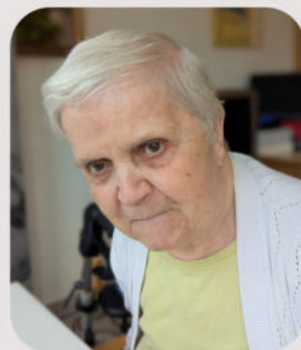


Wie wertvoll und schön
sind doch immer
wieder die kleinen
Ausflüge ins Dorf!
Sie bringen Abwechslung
in den Alltag, schenken
Begegnungen und lassen
vertraute Orte
und Gesichter
lebendig bleiben.

Im Bild rechts:
Moidl bei einem
Besuch in der
Terlaner Apotheke.



So sind halt wir



Wir haben unsere Gewohnheiten,
unsere kleinen Eigenheiten und manchmal auch
unseren ganz eigenen Kopf.
Wir mögen es, wenn die Dinge so gemacht werden,
wie wir es gewohnt sind.
So sind halt wir – jeder mit seiner eigenen
Geschichte und seinem ganz persönlichen Wesen.



Moidl kocht heute mal
Grantenmarmelade...



Herausgeber:

Stiftung Pilsenhof ÖBPB

Texte und Gestaltung (sofern nicht
anders angegeben): Monika Thurner

Fotos: Evi L. Monika T. Pflege team

Übersetzung ital.: Hermes
Scomparin

Monika Thurner





DAS SCHMUNZEL-FINALE

Sagt der Lehrer zu Fritzchen: "Du hast bei Lara abgeschrieben.
Bei Aufgabe 1 hat sie geschrieben: 'Weiß ich nicht.' Und du: 'Ich auch nicht.'"

Ein Flugpilot flog einmal ein Flugzeug mit lauter Fußballern drin, das Flugzeug wackelte und der Pilot fragte den Flugbegleiter: "Wieso wackelt das Flugzeug so? Wir stürzen gleich ab!" "Die spielen dahinten Fußball", sagte der Flugbegleiter. Also ist er nach hinten gegangen und kam gleich wieder zurück. Das Flugzeug wackelte nicht mehr und der Pilot fragte: "Was hast du denen gesagt?" "Ich habe ihnen gesagt, sie sollen draußen spielen."



Lehrer: "56% aller Schüler in dieser Klasse verstehen keine Prozentrechnung!"
Schüler: "Aber Herr Lehrer, so viele sind wir doch gar nicht!"



Ein Millionär am Bankschalter: "Sie haben sich gestern bei der Auszahlung um 10.000 Euro geirrt." Bankangestellte:



"Das kann ja jeder behaupten! Sie hätten das sofort beanstanden müssen. Jetzt ist es zu spät!"

Millionär: "Schon gut, dann behalte ich das Geld eben ..."

Heinz, hast du eigentlich schon Urlaubspläne gemacht?"
"Nein, wozu? Meine Frau bestimmt, wohin wir fahren, mein Chef bestimmt, wann wir fahren, und meine Bank, wie lange wir fahren."

"Gegen Ihr Übergewicht hilft leichte Gymnastik", mahnt der Doktor.
"Sie meinen Liegestütze und so?"
"Nein, es genügt ein Kopfschütteln, wenn man Ihnen etwas zu essen anbietet."



Ein junger Mann auf der Baustelle protzt mit seiner Kraft herum. Er verspottet gern Mitarbeiter, vor allem einen der älteren Bauarbeiter.
Nach einer Weile hat der genug von dieser Angeberei und sagt: "Jetzt wollen wir doch mal sehen, ob du tatsächlich so stark bist, wie du denkst. Ich wette einen Wochenlohn mit dir, dass du nicht in der Lage bist, etwas das ich mit der Schubkarre auf die andere Seite der Baustelle fahre, wieder hierher zurück zu karren!" "Kein Problem", sagte der Kraftprotz, "die Wette gilt!"
Der alte Mann holte die Schubkarre und sagte zu dem Angeber, "Okay, dann setz dich mal in die Schubkarre!"

