

PILSENHOF

MONATSBLATT SEPTEMBER

Wir waren mal kurz weg...



September 2026

MONATSBLATT SEPTEMBER 2026



Kurz & herzlich

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Angehörige, liebe Leserinnen und Leser!

Der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu und wir blicken auf viele schöne gemeinsame Erlebnisse zurück. Die Ferienwoche am Fennberg und der gesellige Tag in Matschatsch haben wieder einmal gezeigt, wie wertvoll Gemeinschaft, Begegnungen und gemeinsame Aktivitäten sind.

In dieser Ausgabe möchten ich Ihnen aber auch interessante Themen rund um Gesundheit und Pflege näherbringen. Unser Nervensystem begleitet uns ein Leben lang. Es steuert unsere Bewegungen, unsere Wahrnehmung, unser Gedächtnis und viele wichtige Abläufe in unserem Körper.

Auch die Pflege hat sich in den vergangenen Jahren stark verändert. Heute bedeutet Pflege viel mehr als nur Unterstützung im Alltag. Im Mittelpunkt stehen der Mensch, seine Bedürfnisse, seine Selbstständigkeit und seine Lebensqualität. Pflege heißt begleiten, zuhören, Sicherheit geben und gemeinsam Lösungen finden.

Ein weiteres wichtiges Thema dieser Ausgabe ist die Ernährung. Die Ernährungswissenschaft hat in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen. Heute wissen wir, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und Freude am Essen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind.

Ich lade Sie ein, in diesen Themen zu stöbern und vielleicht auch Neues zu entdecken. Viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe!

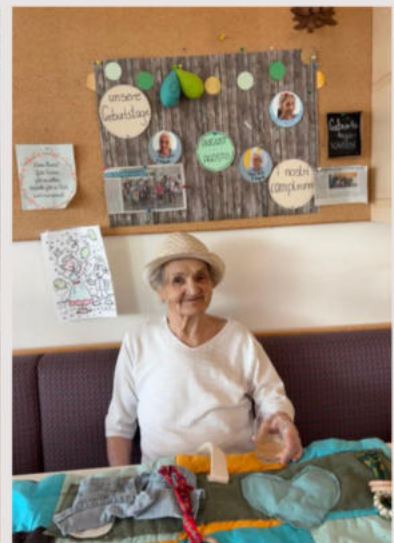
Herzliche Grüße

Monika



VORSCHAU SEPTEMBER

- 09. September - Ausflug auf den Salten
- 19. September - Besuch vom Männerchor
- 23. September - Grillfeier im Pilsenhofgarten
- 01. Oktober - Tag der Senioren



GEBURTSTAGE im September

Höller Filomena 23.09.1933



WIR SIND DANN MAL WEG – SUMMERFRISCH IN UNTERFENNBERG

Manchmal entstehen die schönsten Erlebnisse aus einer guten Idee und etwas Motivation. Als unser Bürgermeister Hans Zelger uns auf die Möglichkeit aufmerksam machte, das Widum in Unterfennberg für eine Woche zu nutzen, war schnell klar: „Das machen wir!“

Mit viel Herzblut und Teamgeist wurde wochenlang geplant, organisiert und gepackt. Vom Speiseplan bis zur Bettwäsche wurde alles gemeinsam vorbereitet, damit unsere „Summerfrisch“ zu einem unvergesslichen Erlebnis werden konnte. Die Vorfreude war bereits im Haus deutlich spürbar.

Schließlich machten wir sechs Mitarbeiterinnen uns gemeinsam mit acht Bewohnerinnen und Bewohnern im Alter zwischen 86 und 96 Jahren sowie drei Kindern für fünf wunderschöne Tage auf den Weg nach Unterfennberg.

Es wurde gekocht, gesungen, gespielt, gewandert, gelacht, gelesen, geturnt, Ziehharmonika gespielt und die gemeinsame Zeit in der Natur genossen. Bereits zu Beginn besprachen wir unsere Essenszeiten sowie die Möglichkeit, jederzeit ein „Rasterle“ (Nickerchen) zu machen und Freiräume für sich zu nutzen. Dabei kam es durchaus vor, dass wir Mitarbeiterinnen ein Nickerchen nötig hatten, während unsere Seniorinnen und Senioren dafür keine Zeit hatten.





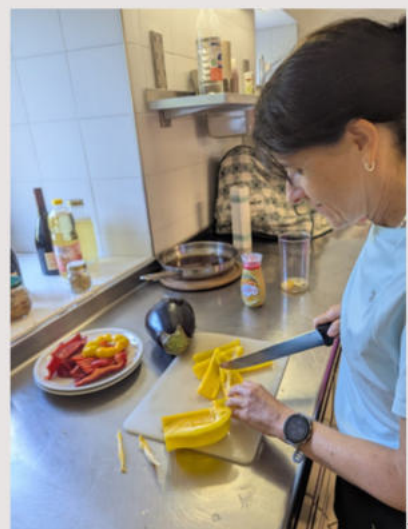
Marianne und Hedwig:

„Es isch a wunderbarer Aufenthalt. Ins hots sehr guet gfülln. Is Personal wor sehr aufmerksam, hilfsbereit und super! Is Essen wor sehr, sehr guet. Mir hobbm ins super unterholtn und sehr viel gsegn. Es hot oanfoch olls super gepasst!“



Thea:

„I bin gonz begeistert von der Gegend. Nicht nur von der unberührten Natur, sondern a davon, dass es no nit so touristisch isch. Is Essen wor perfekt und die gesamte Gruppe sehr nett. Klimatisch find i durch den Wold isch es viel frischer als an anderen Orten!“



Generationen miteinander



Otto:

„Fein gwesn, mir hots gonz guet gegfolln.
I hon noch Johre wieder Ziechorgl gspielt
und die Kinder hobm Lebhm gebrocht!“



Miteinander statt nebeneinander –
das machte diese Woche so besonders.



Es war wirklich ein großes Abenteuer!
Doch schnell zeigte sich, dass sowohl
das Mitarbeiterteam als auch die
Bewohnerinnen und Bewohner sehr
unkompliziert waren und die
gemeinsame Zeit einfach genossen.

Die ganze Woche über herrschte eine
ausgesprochen positive und herzliche
Stimmung.
Besonders gefreut haben wir uns
auch über den Besuch vom Bürger-
meister, von Mitarbeitern sowie von
Angehörigen.

Ich bedanke mich von ganzem Herzen
bei allen die dabei waren und jenen
die uns rundum so großartig
unterstützt haben.

Evi L.



Was wir so brauchen, ist nicht viel,
ein Lachen nur – das zählt so viel.



Was wir so brauchen, ist nicht viel,
ein gutes Wort, ein kleines Ziel.
Ein offnes Herz, ein froher Blick,
und jeden Tag ein Stückchen Glück.



Was wir so brauchen, ist nicht viel,
ein Dach, ein Brot, ein Kartenspiel.
Ein Kreis von Freunden, nah und echt –
mehr braucht das Herz zum Glück oft nicht.



Was Pflege heute bedeutet



Wenn wir das Wort Pflege hören, denken viele zunächst an Medikamente, Verbände oder Hilfe bei der Körperpflege. Doch Pflege umfasst viel mehr. Sie bedeutet, einen Menschen in seiner Ganzheit zu sehen – mit seinen Bedürfnissen, Gewohnheiten, Wünschen und seiner Lebensgeschichte.

Ein wichtiges Ziel moderner Pflege ist nicht, alles für einen Menschen zu übernehmen. Vielmehr geht es darum, die Fähigkeiten zu erhalten und zu fördern.

Wer sich noch selbst die Haare kämmt oder den Tisch decken kann, sollte dazu ermutigt werden.

Jeder kleine Erfolg stärkt das Selbstvertrauen und erhält die Selbstständigkeit.



Viele ältere Menschen leiden weniger unter körperlichen Beschwerden als unter Einsamkeit. Pflege heißt deshalb auch, Gemeinschaft zu ermöglichen:

gemeinsam essen, Gespräche führen, spazieren gehen, spielen, singen oder musizieren. Soziale Kontakte fördern Gesundheit und Lebensfreude. Eine Pflegekraft braucht weit mehr als fachliches Wissen. Sie sollte Menschen mit Respekt, Geduld und Mitgefühl begegnen.

Sie hört zu, erkennt Sorgen oft schon, bevor sie ausgesprochen werden, und schenkt Sicherheit in unsicheren Momenten. Sie handelt verantwortungsbewusst, arbeitet zuverlässig im Team und behält auch in herausfordernden Situationen den Überblick. Mit ihrer Kompetenz, ihrer Menschlichkeit und ihrem offenen Herzen begleitet sie Menschen durch schwere Zeiten und trägt jeden Tag dazu bei, dass sie sich gesehen, verstanden und gut versorgt fühlen.

Hände, die tragen
Es sind nicht nur die Hände,
die Wunden sanft berühren.
Es sind die vielen Herzen,
die Hoffnung leise spüren.
Ein Blick, der Trost verspricht,
ein Wort zur rechten Zeit,
ein Lächeln voller Wärme
in Krankheit und im Leid.
Pflege schenkt Vertrauen,
wenn Kräfte langsam geh'n.
Sie hilft, den Mut zu finden,
um neue Wege zu seh'n.
Sie misst nicht nur die Werte,
sie hört auch Sorgen an.
Sie sieht den ganzen Menschen
und glaubt an das, was kann.
Drum gilt heut all den Pflegenden
ein Dank von Herz zu Herz:
Für eure Zeit, Geduld und Stärke,
für Mitgefühl im Schmerz.
Denn wo die Pflege Liebe trägt
und Menschlichkeit besteht,
selbst in schweren Stunden
ein Licht durchs Dunkel weht.



Unser Nervensystem – Das Kommunikationsnetz unseres Körpers

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie es möglich ist, dass wir einen Vogel singen hören, den Duft einer Rose riechen oder ganz automatisch die Hand zurückziehen, wenn etwas heiß ist? Hinter all diesen Vorgängen steckt unser Nervensystem – ein wahres Wunderwerk der Natur.

Man kann es sich wie ein riesiges Telefon- oder Computernetz vorstellen. Täglich werden Milliarden von Informationen zwischen Gehirn, Rückenmark und den Nerven im ganzen Körper ausgetauscht. Diese Nachrichten sind blitzschnell unterwegs und sorgen dafür, dass unser Körper funktioniert.



Das Gehirn – die Schaltzentrale

Das Gehirn ist das wichtigste Organ unseres Nervensystems. Es wiegt bei Erwachsenen etwa 1,3 bis 1,5 Kilogramm und besteht aus Milliarden von Nervenzellen. Jede dieser Zellen steht mit vielen anderen in Verbindung. So entsteht ein gigantisches Netzwerk. Das Gehirn verarbeitet alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Gleichzeitig steuert es unsere Bewegungen, unser Denken, unsere Sprache, unsere Erinnerungen und unsere Gefühle.

Selbst wenn wir schlafen, arbeitet das Gehirn weiter. Es verarbeitet Erlebnisse des Tages, steuert unsere Träume und sorgt dafür, dass Herzschlag und Atmung zuverlässig weiterlaufen.



Das Rückenmark – die Datenautobahn

Vom Gehirn führt das Rückenmark durch die Wirbelsäule bis in den unteren Rücken. Es ist gut durch die knöchernen Wirbel geschützt.

Über das Rückenmark gelangen Informationen in beide Richtungen: Befehle vom Gehirn zu den Muskeln und Sinneseindrücke von Haut, Muskeln und Organen zurück zum Gehirn.

Man kann sich das Rückenmark wie eine große Hauptverkehrsstraße vorstellen, von der viele kleinere Straßen – die Nerven – in den ganzen Körper abzweigen.

Die Nerven – überall im Körper

Von Gehirn und Rückenmark gehen Tausende von Nerven aus. Gemeinsam bilden sie ein Netz, das nahezu jede Körperstelle erreicht.

Die Nerven nehmen Informationen auf und leiten sie weiter. Berühren wir beispielsweise einen kalten Stein, melden die Sinneszellen in der Haut sofort: „Das ist kalt!“ Diese Nachricht wird über die Nerven zum Gehirn geschickt. Erst dort nehmen wir bewusst wahr, wie sich der Stein anfühlt.

Umgekehrt sendet das Gehirn Befehle an die Muskeln. Wenn wir aufstehen oder nach einer Tasse greifen möchten, laufen diese Signale innerhalb von Sekundenbruchteilen durch die Nerven.

Warum reagieren wir manchmal so schnell?

Es gibt Situationen, in denen unser Körper schneller handelt, als wir denken können. Berühren wir versehentlich eine heiße Herdplatte, ziehen wir die Hand oft sofort zurück.

Das nennt man einen Reflex. Dabei wird die Information nicht erst im Gehirn verarbeitet, sondern direkt im Rückenmark. Erst danach erfährt das Gehirn, was passiert ist. Diese automatische Reaktion schützt uns vor Verletzungen.

Das unbewusste Nervensystem

Viele Vorgänge in unserem Körper laufen ganz von selbst ab. Wir müssen nicht daran denken, dass unser Herz schlägt oder wir atmen.

Dafür ist das sogenannte autonome Nervensystem zuständig. Es regelt unter anderem: den Herzschlag, die Atmung, die Verdauung, den Blutdruck, die Körpertemperatur. Es arbeitet Tag und Nacht – unser ganzes Leben lang.

Was verändert sich im Alter?

Wie viele andere Teile unseres Körpers verändert sich auch das Nervensystem mit den Jahren. Die Weiterleitung von Informationen kann etwas langsamer werden. Deshalb reagieren ältere Menschen manchmal nicht mehr ganz so schnell wie in jungen Jahren. Auch das Kurzzeitgedächtnis arbeitet gelegentlich etwas langsamer. Namen oder Begriffe fallen einem vielleicht erst nach einiger Zeit wieder ein. Das ist in vielen Fällen ein normaler Teil des Älterwerdens.

Die gute Nachricht lautet: Unser Gehirn bleibt erstaunlich anpassungsfähig. Es kann bis ins hohe Alter neue Verbindungen zwischen Nervenzellen bilden. Wissenschaftler sprechen von der „Plastizität“ des Gehirns.

Was hält das Nervensystem fit?

Unser Gehirn und unsere Nerven profitieren von einem gesunden Lebensstil.

Regelmäßige Bewegung verbessert die Durchblutung und versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. Schon tägliche Spaziergänge wirken sich positiv aus.

Ebenso wichtig ist geistige Aktivität. Lesen, Rätsel lösen, ein Musikinstrument spielen oder eine neue Sprache lernen fordern das Gehirn heraus und fördern die Bildung neuer Verbindungen zwischen den Nervenzellen.

Auch soziale Kontakte spielen eine große Rolle. Gespräche mit Freunden, gemeinsame Unternehmungen oder das Engagement in Vereinen halten Geist und Seele aktiv.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, Fisch und ausreichend Flüssigkeit unterstützt ebenfalls die Gesundheit des Nervensystems.

Nicht zuletzt braucht unser Gehirn genügend Schlaf. Während der Nacht verarbeitet es Eindrücke des Tages und regeneriert sich.

Ein erstaunliches Netzwerk

Unser Nervensystem begleitet uns von der Geburt bis ins hohe Alter. Es ermöglicht uns zu denken, zu fühlen, zu lernen und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Es sorgt dafür, dass wir lachen, Erinnerungen speichern, Musik genießen oder den Duft frisch gebackenen Brotes wahrnehmen können.

Obwohl wir seine Arbeit meist gar nicht bemerken, leistet unser Nervensystem jeden Tag Erstaunliches. Es ist eines der komplexesten und faszinierendsten Systeme unseres Körpers – und verdient unsere Aufmerksamkeit und Pflege.

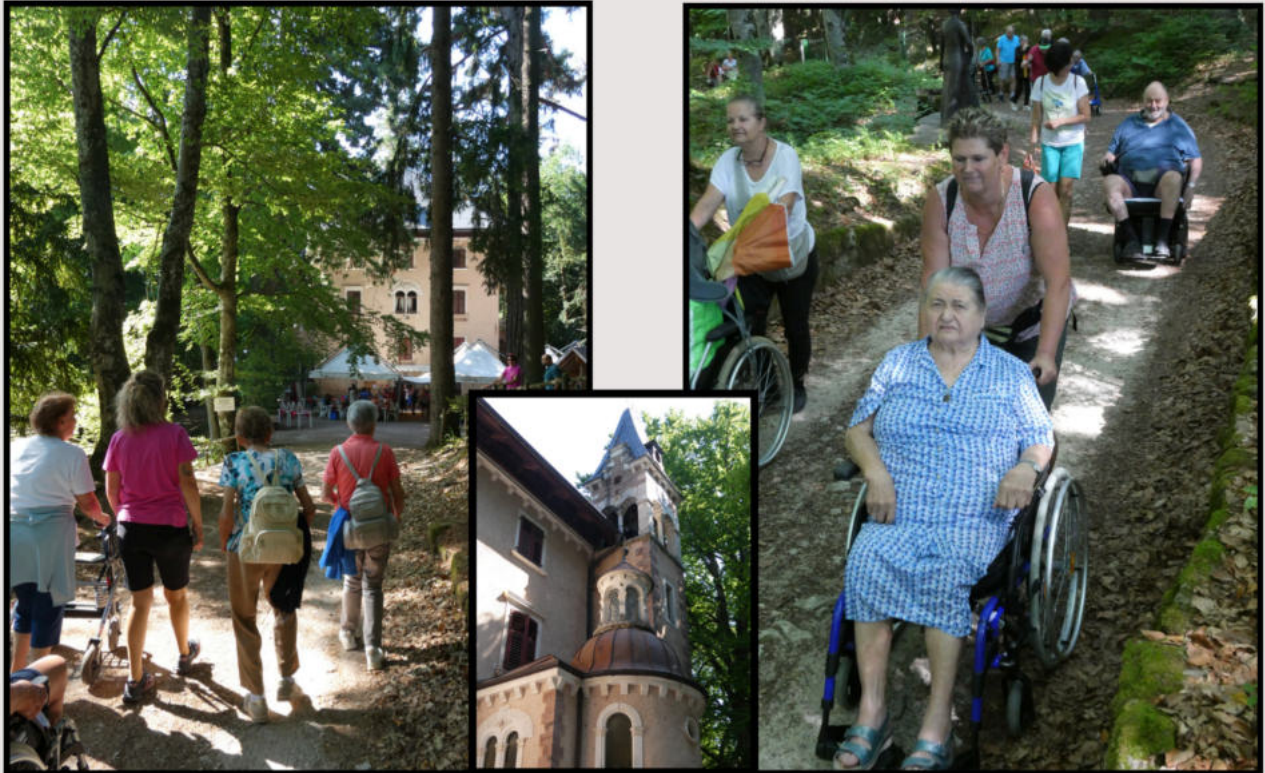
Wussten Sie schon?

Das menschliche Gehirn besteht aus rund 86 Milliarden Nervenzellen. Nervenimpulse können Geschwindigkeiten von über 100 Kilometern pro Stunde erreichen.

Das Gehirn macht nur etwa zwei Prozent unseres Körpergewichts aus, verbraucht aber rund 20 Prozent der gesamten Energie unseres Körpers.

Das Gehirn kann bis ins hohe Alter neue Verbindungen zwischen Nervenzellen bilden – deshalb lohnt sich lebenslanges Lernen immer.

Musik, Polenta und gute Laune in Matschatsch



Wie jedes Jahr, waren auch heuer, alle Seniorenwohnheime des Bezirkes Überetsch Unterland zu einem geselligen Sommertag nach Matschatsch eingeladen.

Zahlreiche Bewohnerinnen und Bewohner sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pilsenhofs nahmen gerne an diesem schönen Ausflug teil.

Der idyllische Platz mitten im Wald bot angenehme Temperaturen und eine wunderbare Kulisse für einen gelungenen Tag. Bei stimmungsvoller Musik, guter Unterhaltung und bester Stimmung wurde gemeinsam gelacht, geplaudert und gefeiert.

Auch für das leibliche Wohl war bestens gesorgt. Polenta mit Würsteln, frische Salate und eine große Auswahl an köstlichen Süßspeisen ließen keine Wünsche offen. Wer wollte, konnte sich bei einem Wurfspiel messen, das Tanzbein schwingen oder einen gemütlichen Spaziergang durch den schattigen Wald unternehmen.





Besonders schön war das Wiedersehen mit vielen bekannten Gesichtern aus den anderen Seniorenwohnheimen. Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende nutzten die Gelegenheit, alte Bekanntschaften zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen. Es war ein Tag voller Begegnungen, Freude und Gemeinschaft, an den sich alle gerne erinnern werden. Vielen Dank an alle Helfer und Helferinnen!

Inmitten der Natur konnten alle einen entspannten und geselligen Tag genießen.



Verrückte Tierpyramide

Wie viele Tiere kannst du erkennen?



Besuch der Kindertagesstätte



Die Kleinen lachen, springen, fragen,
die Alten haben viel zu sagen.
Sie kennen Freude, Leid und Zeit
und manches Stück Vergangenheit.

Das Kind schaut staunend in die Welt,
der alte Mensch zurück sich stellt.
Der eine sieht, was kommen mag,
der andere denkt an manchen Tag.

Die kleinen Hände, weich und warm,
finden im Alter einen Arm.
Und für einen kurzen Augenblick
kehrt auch ein Stück der Jugend zurück.

Die Kleinen schenken neues Leben,
die Alten können Wurzeln geben.
Der eine Zukunft, der andere Zeit –
und beide schenken Herzlichkeit.

So gehen sie ein Stück zusammen,
durch leise Stunden, helles Lachen.
Und wenn sich ihre Hände berühren,
kann man die Liebe zwischen ihnen spüren.

Denn jung und alt – so verschieden sie scheinen –
gehören zusammen, mehr als wir meinen.
Das Leben wird schön, wenn man es versteht:
dass jede Generation ein Stück weitergeht.



Die Falten der Zeit

Ein junger Mann betrachtete einen alten Baum mit seiner tief zerfurchten Rinde und sagte zu einem Gärtner:

„Der Baum ist alt geworden. Seine Rinde ist rissig und voller Falten.“

Der Gärtner lächelte.

„Gerade deshalb ist er so wertvoll. Seine Wurzeln reichen tief in die Erde. Er hat Stürme überstanden, trockene Sommer erlebt und kalte Winter ausgehalten. Er spendet Schatten, trägt Früchte und bietet Vögeln ein Zuhause. Alles, was ihn gezeichnet hat, hat ihn auch stark gemacht.“

Der junge Mann schwieg einen Moment.

Da sagte der Gärtner:

„Mit Menschen ist es nicht anders. Jede Falte erzählt von einem Lachen, einer Sorge, einer überwundenen Schwierigkeit oder einem glücklichen Augenblick. Wer viele Jahre gelebt hat, trägt nicht nur Falten im Gesicht, sondern auch einen Schatz im Herzen.“

Seit diesem Tag sah der junge Mann alte Menschen mit anderen Augen.

Denn das Alter nimmt uns nicht den Wert – es macht sichtbar, wie reich das Leben war.



Wenn die Jahre leiser werden

Die Jahre fallen wie Blätter
von einem Baum, den wir einst kannten,
und jede Falte trägt eine Geschichte,
von Tagen, die kamen und gingen.

Früher war die Zeit ein weiter Weg,
endlos schien der Horizont,
wir liefen ihr entgegen,
ohne zu fragen, wohin.



Nun sitzen wir manchmal am Fenster
und sehen dem Abend entgegen.
Die Hände sind stiller geworden,
doch sie erinnern sich noch
an Berührungen, die längst vergangen sind.

Das Haar wird silbern,
der Schritt ein wenig langsamer,
und manches, was gestern wichtig schien,
verliert sich im milden Licht.

Doch vielleicht ist Altern
nicht das Verblassen des Lebens,
sondern sein leiseres Leuchten.

Denn in jedem gelebten Jahr
liegt ein Stück von uns,
in jedem Abschied eine Liebe,
in jeder Narbe ein Beweis,
dass wir wirklich hier waren.

Und wenn am Ende
die Tage kürzer werden,
möchte ich nicht zählen,
was mir geblieben ist.

Ich möchte mich erinnern
an all die Morgen,
an Lachen und Tränen,
an Hände, die mich hielten,
an Menschen, die mein Herz berührten.

Denn alt zu werden heißt vielleicht nur,
dass man immer mehr Vergangenheit
im Herzen trägt –
und immer weniger Angst
vor dem, was vor einem liegt.



Wir können noch so viel!



Frau Puff Thea feiert im Oktober ihren 101. Geburtstag; sie ist flink wie ein Wiesel und hilft wo sie kann.



Frau Reiterer wird im November 102 Jahre alt und liest uns ohne Brille aus der Tageszeitung Dolomiten etwas vor!



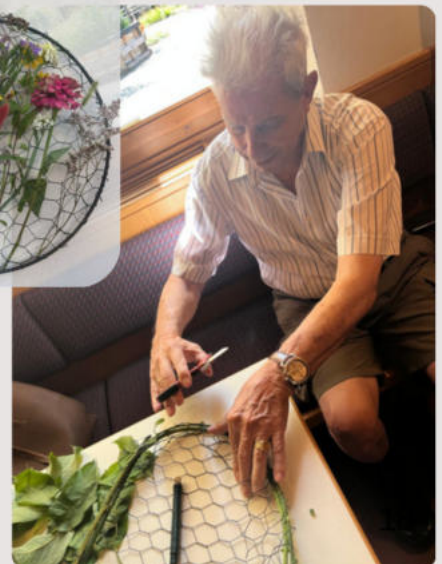
Wir basteln Kerzen und dekorieren das Haus.



Das Leben annehmen, wie es ist



1x1
verlernt
man
nicht so
schnell



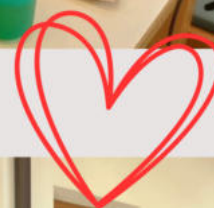


Auch Frau Larentis kann mit über 100 noch gut lesen und erzählt uns manchmal von vergangenen Zeiten.



Bohnen sortieren braucht Feinmotorik und Geduld

Zufrieden sein
ist grosse Kunst,
Zufrieden scheinen
blosser Dunst,
Zufrieden werden
grosses Glück,
Zufrieden bleiben
Meisterstück!



Feuerteufelvorrat für den Winter



Manchmal
braucht das Herz
kein Wort – nur ein Lied.



Wir können auch mal
lange schlafen

Frau Paulato erzählt gerne und viel...



Tanzen hält jung



Hoamettescht 2026

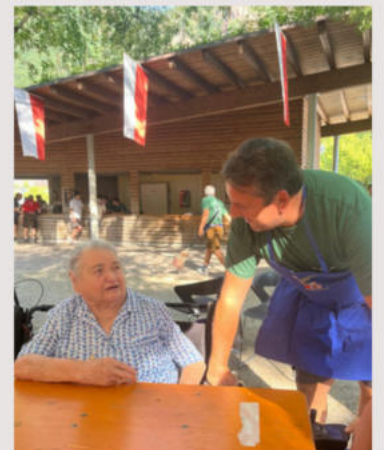


Längst ist unser Besuch beim Hoamettescht zu einer schönen Tradition geworden. Wenn alle ihr schönstes Gewand hervorholen und sich gemeinsam auf dem Festplatz in Terlan einfinden, ist die Vorfreude auf ein paar gesellige und fröhliche Stunden groß. Bei guter Stimmung, netten Begegnungen und herzlicher Gastfreundschaft lässt es sich einfach wunderbar beisammensitzen und feiern.

Ein ganz besonderer Dank gilt der Schützenkompanie, die mit viel Einsatz und Herzlichkeit für das leibliche Wohl sorgt und jedes Jahr aufs Neue eine gemütliche Atmosphäre schafft.



Fröhlich sein, Gutes tun
und die Spatzen pfeifen lassen.



♥ Haben Sie heute schon Rot getragen?

Schauen Sie sich einmal unsere Fotos an: Wie viele **Rot** entdecken Sie?
Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum wir manchmal gerade zu einem



Zwillinge unter sich

bestimmten Kleidungs- stück greifen?

Unbewusst wählen wir Farben, die zu unserer Stimmung passen, uns guttun oder einfach etwas in uns ansprechen. Und gleichzeitig bewirkt die Farbe unserer Kleidung auch etwas bei unseren Mitmenschen. Rot bleibt dabei kaum unbemerkt. Die Farbe wirkt lebendig und wird mit Energie, Wärme, Lebensfreude und Selbstbewusstsein verbunden.

💡 **Schon gewusst?**

Rot fällt auf! Unser Blick nimmt kräftige Rottöne besonders schnell wahr.

Farben können Stimmungen beeinflussen.

Und manchmal steckt mehr dahinter, als wir denken ... Vielleicht haben Sie heute ganz unbewusst genau die Farbe gewählt, die Ihnen guttut. ♥



**Wo Rot leuchtet,
ist die Freude nicht weit.**



Was sagt uns die Farbe Grün?

Grün steht für Natur, Hoffnung und neues Leben.

Grün wird mit Ruhe, Harmonie und Erholung verbunden. Gleichzeitig vermittelt es Frische, Natürlichkeit und Zuversicht.

💡 **Schon gewusst?**

♥ Grüntöne werden häufig als angenehm und entspannend empfunden.

♥ **Grün bringt Natur ins Leben**

♥ **Grün wirkt harmonisch**

Die Farbe wird oft mit Ausgeglichenheit, Sicherheit und innerer Ruhe verbunden.



“Jugend aktiv” auf Besuch



Ein Garten ist ein kleines Stück Himmel auf Erden.

Der Garten lehrt uns Gelassenheit.

Alles hat seine Zeit:

das Säen, das Wachsen, das Blühen und das Ernten –
so wie im Leben.



Der Garten und die Zeit

Ein Garten hat seinen eigenen Rhythmus. Er erinnert uns daran, dass alles seine Zeit braucht. Zuerst wird gesät, dann darf etwas wachsen, später blühen und schließlich geerntet werden. Nichts geschieht von heute auf morgen.

Vielleicht ist genau das eine der schönsten Lektionen, die uns ein Garten schenken kann: Geduld und Gelassenheit. Wir können nicht an einer Pflanze ziehen, damit sie schneller wächst. Wir können ihr nur gute Bedingungen geben, sie pflegen und ihr Zeit lassen.

Auch im Leben ist es oft so. Es gibt Zeiten des Anfangs, des Wachsens, des Blühens und des Erntens. Manche Dinge brauchen länger, als wir uns wünschen. Anderes kommt ganz unerwartet und gerade dann, wenn wir nicht damit rechnen.

Ein Garten lädt uns deshalb ein, innezuhalten und den Augenblick wahrzunehmen: den Duft einer Blume, das Summen der Bienen, das erste Grün im Frühling oder die reifen Früchte im Sommer.



Vielleicht lehrt uns der Garten vor allem eines:

Wir müssen nicht immer schneller werden.

Manche Dinge dürfen einfach ihre Zeit brauchen.



Ernährung heute – Was die Wissenschaft inzwischen besser weiß

Butter oder Margarine? Eier oder lieber nicht? Fett macht dick – oder doch der Zucker? Wer die Entwicklung der Ernährungswissenschaft in den letzten Jahrzehnten verfolgt hat, konnte manchmal den Eindruck gewinnen, dass sich die Empfehlungen ständig ändern. Tatsächlich hat die Forschung in den vergangenen 20 Jahren enorme Fortschritte gemacht. Viele frühere Annahmen wurden überprüft – und manches musste korrigiert werden.

Die gute Nachricht: Gesunde Ernährung ist heute weniger kompliziert als viele denken. Es geht nicht um Verbote, sondern um die richtige Auswahl und das richtige Maß.

Früher zählte vor allem das Fett



In den 1980er- und 1990er-Jahren galt Fett als der große Feind. Lebensmittel mit möglichst wenig Fett wurden empfohlen, und die Supermarktregale füllten sich mit "Light-Produkten".

Heute weiß man: Nicht jedes Fett ist ungesund. Unser Körper braucht Fett sogar dringend – für das Gehirn, die Nerven, die Zellwände und die Aufnahme wichtiger Vitamine.

Entscheidend ist die Art des Fettes. Pflanzliche Öle wie Oliven- oder Rapsöl, Nüsse, Samen und fettreicher Seefisch enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Dagegen sollten stark verarbeitete Fette und große Mengen an frittierten Speisen eher die Ausnahme bleiben.

🥜 Eine kleine Handvoll Nüsse täglich kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Schon etwa 25 bis 30 Gramm reichen aus.

Zucker rückte stärker in den Fokus

Während früher vor allem Fett verantwortlich gemacht wurde, steht heute der übermäßige Zuckerkonsum im Mittelpunkt vieler Studien.

Besonders problematisch sind zuckerhaltige Getränke, Süßigkeiten und stark verarbeitete Lebensmittel. Sie liefern viele Kalorien, machen aber oft nicht lange satt. Zu viel Zucker erhöht das Risiko für Übergewicht, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Karies. Das bedeutet jedoch nicht, dass man nie wieder ein Stück Kuchen genießen darf.

Viel wichtiger ist die tägliche Gesamtmenge.



🥤 Ein halber Liter Limonade enthält häufig 15 bis 18 Stück Würfelzucker.

Kohlenhydrate sind nicht alle gleich

Früher wurden Kohlenhydrate häufig pauschal empfohlen. Heute unterscheidet man genauer.

Vollkornbrot, Haferflocken, Hülsenfrüchte und Kartoffeln liefern Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Sie sorgen für einen langsameren Anstieg des Blutzuckers und halten länger satt.

Weißbrot, süße Backwaren oder stark gezuckerte Frühstücksflocken dagegen lassen den Blutzucker rasch ansteigen und wieder abfallen. Das führt häufig dazu, dass man schneller wieder Hunger bekommt.



Eiweiß gewinnt an Bedeutung – besonders im Alter

Eine der wichtigsten Erkenntnisse der letzten Jahre betrifft die Eiweißversorgung älterer Menschen.

Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse schneller ab. Ausreichend Eiweiß kann helfen, Muskeln zu erhalten und damit Kraft, Beweglichkeit und Selbstständigkeit länger zu bewahren.

Gute Eiweißquellen sind Milchprodukte, Joghurt, Käse, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte sowie in Maßen mageres Fleisch. 

Gerade Senioren profitieren davon, wenn jede Mahlzeit etwas Eiweiß enthält.

Ballaststoffe – kleine Helfer mit großer Wirkung

Ballaststoffe galten früher vor allem als Mittel gegen Verstopfung. Heute kennt man ihre viel umfassendere Bedeutung. 

Sie fördern eine gesunde Darmflora, unterstützen die Verdauung, helfen bei der Blutzuckerregulation und können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Viel Ballaststoffe stecken in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst, Bohnen, Linsen und Nüssen.

Der Darm – unser zweites Gehirn?

In kaum einem Bereich wurde in den letzten Jahren so intensiv geforscht wie beim sogenannten Mikrobiom.

Damit sind die Milliarden von Bakterien gemeint, die unseren Darm besiedeln. Heute weiß man, dass diese kleinen Mitbewohner weit mehr leisten als nur bei der Verdauung zu helfen.

Sie beeinflussen unser Immunsystem, die Stoffwechselgesundheit und möglicherweise sogar unsere Stimmung und unser Wohlbefinden. Besonders günstig für die Darmflora sind ballaststoffreiche Lebensmittel sowie fermentierte Produkte wie Naturjoghurt, Kefir oder Sauerkraut. 

 Im menschlichen Darm leben mehr Mikroorganismen als Menschen auf der Erde. Die meisten davon sind nützliche Helfer.

Was wir heute anders sehen

Die Ernährungswissenschaft hat einige frühere Überzeugungen deutlich verändert. 
Eier galten lange als Cholesterinbombe. Heute weiß man, dass sie bei den meisten Menschen den Cholesterinspiegel weit weniger beeinflussen als früher angenommen. Für gesunde Menschen gehören Eier durchaus zu einer ausgewogenen Ernährung.

Kaffee wurde ebenfalls lange kritisch betrachtet.

Inzwischen zeigen viele Studien, dass mäßiger Kaffeeconsum sogar mit gesundheitlichen Vorteilen verbunden sein kann – vorausgesetzt, man verträgt ihn gut. 

Butter ist kein "Gift", aber auch kein Wundermittel. Sie darf in kleinen Mengen genossen werden. Pflanzliche Öle werden jedoch wegen ihrer günstigeren Fettsäurezusammensetzung bevorzugt.

Tiefkühlgemüse enthält häufig genauso viele oder sogar mehr Vitamine als Gemüse, das mehrere Tage im Kühlschrank gelagert wurde

Essen ist mehr als Nährstoffe

Eine weitere wichtige Erkenntnis lautet: Nicht einzelne Lebensmittel entscheiden über die Gesundheit, sondern das gesamte Ernährungsmuster. Menschen, die überwiegend frisch kochen, viel Gemüse essen, ausreichend trinken, sich regelmäßig bewegen und Mahlzeiten bewusst genießen, leben oft gesünder als Menschen, die ständig Kalorien zählen.

Marie und Sophie spielen auf

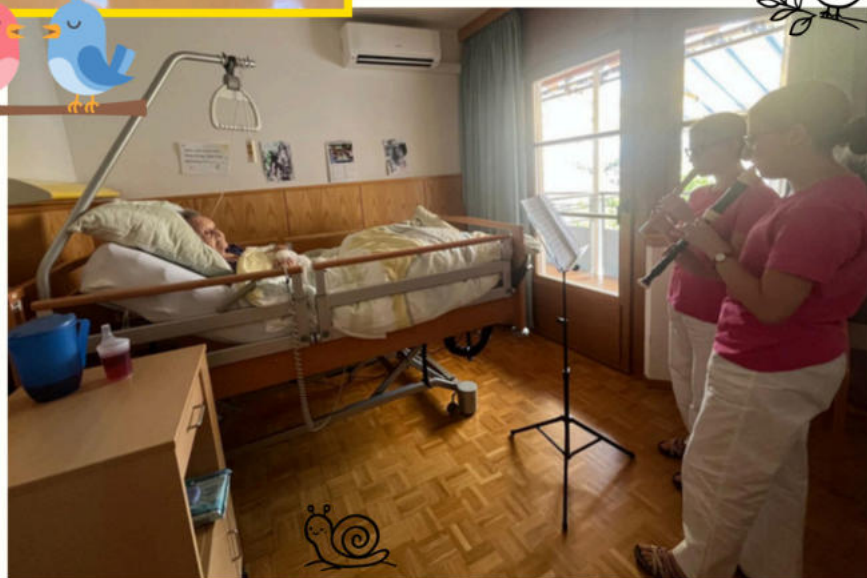


Ein herzliches Dankeschön an alle unsere jungen Sommerjobler: Asia, Lea, Greta, Marie, Sophie und Fabienne, die uns über die Sommermonate so engagiert und fleißig unterstützt haben! Ob tatkräftig im Speisesaal oder gemeinsam mit Evi in der Freizeitgestaltung – eure Hilfe war für uns eine wertvolle Unterstützung. Gleichzeitig habt ihr unseren Heimbewohnerinnen und Heimbewohnern mit eurer frischen, offenen Art schöne Abwechslung und viele nette Momente geschenkt. Danke für euren Einsatz, eure Zeit und eure tolle Unterstützung! Wir haben uns sehr über euch gefreut und wünschen euch alles Gute für die Zukunft!

Musik
kennt kein Alter.



Frau Mumelter hört
aufmerksam zu





Lob

Lieber Gott im Himmel droben,
 heute will ich dich mal loben.
 Alles lief im rechten Gleis:
 Kaffee gerade richtig heiß,
 Dusche nass und angenehm,
 Schuhe schick und doch bequem,
 Spiegel, der ermunternd spricht:
 »Nein, ganz hässlich bist du nicht!«,
 Auto gar nicht abgesoffen,
 mich im Job selbst übertroffen,
 Himmel klar und ziemlich blau,
 auf dem Heimweg fast kein Stau,
 abends furchtbar viel gelacht -
 Dank! Das hast du gut gemacht!

Gute Nacht

Mitternacht. Ich geh' zu Bett.
 Ach, ist so ein Bett doch nett!
 Kuschel mich in meine Kissen,
 muss von nichts mehr etwas wissen,
 brauch' rein gar nichts mehr zu tun,
 und kann viele Stunden ruhn.
 Und ich sag' zu meinen Sorgen:
 Gute Nacht, ich seh' euch morgen,
 klärt euch, wie ihr's häufig macht,
 schon mal etwas über Nacht,
 denkt schon mal ein bisschen dran,
 wie man euch vertreiben kann,
 findet einen Lösungsschritt,
 und den teilt mir morgen mit,
 aber keinesfalls vor acht!
 So, das wär's dann. Gute Nacht!



Selbstkritik

Wenn man oft ganz
 panisch denkt,
 ach, man ist doch
 sehr beschränkt,
 nie wird man
 sein Ziel erreichen,
 dann ist das ein
 gutes Zeichen.
 Zweifeln tun nur
 die Genialen,
 nur die Klugen
 leiden Qualen.

Denn die richtig dummen
 Kälber
 kritisieren sich
 niemals selber.



Herausgeber:

Stiftung Pilsenhof ÖBPB

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

Fotos: Evi L. Monika T. Pflage team

Übersetzung ital.: Hermes

Scomparin

Monika Thurner



DAS SCHMUNZEL-FINALE



Eine Blondine beschließt, ihr altes Auto zu verkaufen.
Es ist schwierig, da der Tacho bereits 250.000 km aufweist.
Nach längerem Überlegen beschließt sie, ihre Freundin um Rat zu bitten.
Ihre Freundin sagt ihr: "Bist du bereit, etwas Illegales zu tun?"
"Ja, ich muss das Auto auf alle Fälle loswerden."
"Dann bring es zu meinem Freund Tony, der ist Automechaniker.
Er kann dir den Tacho auf 50.000 km runterschrauben."
Die Blondine geht gleich am nächsten Tag zu Tony, der ihr sofort den Tacho umstellt.
Einige Tage später trifft die Brünette wieder auf die Blondine und fragt sie:
"Na, hast du dein Auto verkauft?"
"Bist du wahnsinnig? Jetzt mit 50.000 km behalte ich es!"

Eine Bäuerin ist beim Anwalt und will sich scheiden lassen.
Der Anwalt: "Da brauchen wir einen Grund. Säuft er vielleicht?"
Bäuerin: "Der? Den sauf ich dreimal unter den Tisch!"
"Gibt er Ihnen kein Geld?"
"Der soll es wagen, einen Pfennig zu behalten!"
"Schlägt er Sie?"
"Den schmeiß ich selber achtkantig aus dem Fenster!"
"Wie ist es denn mit der ehelichen Treue?"
"Da kriegen wir ihn, Herr Anwalt! Das zweite Kind ist nicht von ihm!"



"Heiner, wach auf, es ist 12 Uhr, wir gehen zum Essen!" sagt der Beamte
zu seinem Kollegen, der am Schreibtisch eingeschlafen ist.
"Ach", brummt dieser, "geh allein zum Essen, ich arbeite heute durch ..."

"Herr Ober – wieso sind zwei Spiegeleier teurer als zwei Rühreier?"
"Weil man Spiegeleier nachzählen kann ..."



Fragt eine Frau aufgeregt ihren Arzt: "Herr Doktor, ich habe andauernd
Kopfschmerzen, Ohrensausen, Rückenschmerzen, Wadenkrämpfe, Seitenstechen,
Augenflimmern, Husten, Hexenschuss, Schwindelanfälle und Schüttelfrost ...
was fehlt mir denn bloß?"



Schaut sie der Arzt über den Brillenrand an: "Was soll
Ihnen fehlen? Sie haben doch schon alles!"
