

„mitanondo“ „insieme“



Die Liebe und das Mitgefühl
sind die Grundlagen
für den Frieden – auf allen Ebenen
Dalei Lama

Vorschau - Rückblick

Prossimamente - Retrospettiva

Vorankündigung - Annuncio

- * 22.06. 10°° Lesestunde mit Barbara /
Ora di lettura con Barbara
- * 28.06. 15°° Cafè Sonnenschein

Sommer
ist die Zeit in der es zu heiß ist,
um das zu tun,
wozu es im Winter zu kalt war!



Willkommen zurück im Haus
Bentornato nella nostra casa

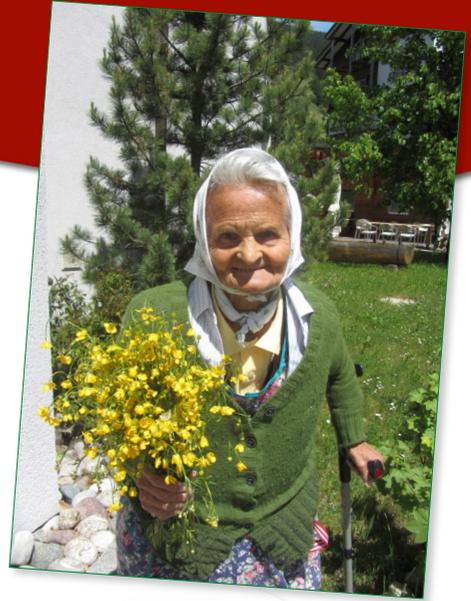
Martin Baur

Arbeitet seit dem 1. Mai im WB 1



Erinnerungen unserer Heimbewohner

Ricordi dei nostri ospiti



*Anna Mitteregger
Sie liebt die Stickereien und
hat vieles selber gemacht*



Biographie Frau Anna Mitteregger

Frau Mitteregger wurde 1923 in Vierschach als Älteste von 12 Kinder auf einem Bergbauernhof geboren. An ihre Kindheit hat sie viele negative Erinnerungen.

1929 wurde sie eingeschult, die Schule besuchte sie aber nur in den Wintermonaten. Auf dem Heimweg von der Schule wurde Anna täglich von den Nachbarsjungen verprügelt, für sie war es ein Martyrium. Kein Tag verging ohne Schmerz und Tränen. Diese Zeit hat sie sehr geprägt, sie kann sie bis heute nicht vergessen. Die ersten zwei Jahre besuchte Frau Anna die italienische Schule in ihrem Heimatdorf, dann zwei Jahre die deutsche Schule in einem österreichischen Bergdorf, wo sie sich ein bisschen wohler fühlte. Leider holte sie der Vater 1934 wieder auf den elterlichen Hof, wo sie täglich viel mühsame Arbeit erwartete. Auch um die jüngeren Geschwister musste Anna sich kümmern, kam doch fast jedes Jahr ein neues Kind dazu. Ihre Eltern waren sehr streng und schenkten ihren Kindern wenig Liebe und Zuneigung. Die schwere Arbeit und die mangelnde Ernährung beeinträchtigten ihre Gesundheit, sie wurde immer schwächer und kränkelte oft. Ein Nierenleiden verfolgt Frau Anna ihr Leben lang.

Ihre Jugendzeit war wie gesagt von Arbeit geprägt; die wenige Freizeit, die man ihr sonntags gewährte, nutzte sie für ihre Hobbys: das Stricken, Häkeln, Sticken und Nähen. Ein besonderes Talent hatte sie in der „Richelieu-Stickerei“. Ihr Wunsch wäre gewesen, sich als Handarbeitslehrerin auszubilden, jedoch die Armut und ihr Gesundheitszustand erlaubten es ihr nicht. Bis zu ihrem 33. Lebensjahr wohnte Anna auf dem elterlichen Hof.



1956 entschloss sie sich, selber Geld zu verdienen und fand Arbeit in Meran und Umgebung, wo sie als Feld-

und Dienstmagd von Hof zu Hof zog. Freizeit und Urlaub hat Frau Anna ihr Leben lang nicht gekannt.

Frau Mitteregger hat keine eigene Familie gegründet und auch keine näheren sozialen Kontakte in ihrem Umkreis geknüpft. Ihr Verhältnis zu den Mitmenschen war eher distanziert, sie hat immer sehr zurückhaltend gelebt. Auch zu ihren Geschwistern hatte und hat sie wenig Kontakt.

Ein besonderes Ereignis in ihrem Leben war 2008 der Papstbesuch in Brixen, wohin sie mit zwei Bekannten fahren konnte. Auch die jährlichen Pilgerfahrten nach Maria Luggau prägten ihr Leben.

Ihre Lebenseinstellung war, zu arbeiten und Geld zu verdienen. Sie ist sehr gläubig und davon überzeugt, dass sie durch ihr vieles beten, das Leben gut gemeistert hat, aber noch mehr beten muss, um friedlich sterben zu können.

Sie lebt nun bereits seit 17 Jahren im Seniorenwohnheim Innichen und fühlt sich hier sehr wohl. Frau Anna hat mit ihrer Geschicklichkeit auch ein Altartuch für die hauseigene Kapelle angefertigt und damit allen eine große Freude bereitet.

niedergeschrieben von Helga Innerkofler



„Wer rastet, der rostet“



Unsere Aktivitäten in der Physiotherapie

Le nostre attività di Terapia



„Chi si ferma, è perduto“

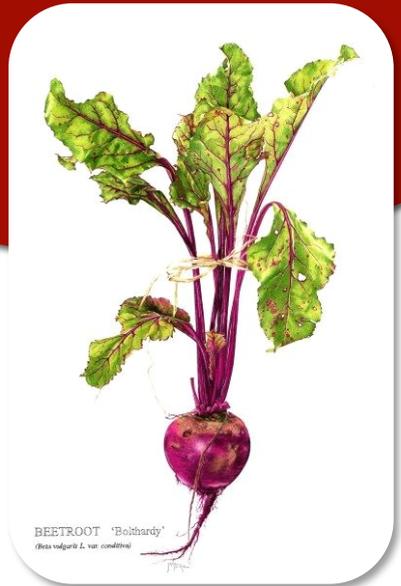


Gesund durch's Jahr

Juni

Rote Beete, „Beta Vulgaris“

Die Rote Bete, auch Rote Rübe genannt, gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Sie ist verwandt mit der Zuckerrübe und dem Mangold und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Die Rübe, die zum Teil aus dem Boden herausragt, ist rund bis birnenförmig und kann bis zu 600 g wiegen. Sie hat eine dünne Schale und darunter saftiges, rotes Fruchtfleisch. Ihre Laubblätter sitzen in Form einer Rosette direkt an der Knolle. Die rote Farbe des Fruchtfleischs beruht auf der hohen Konzentration des Glykosids Betanin. Rote Bete enthält u.a. die Vitamine A, B und C, zudem Folsäure, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor, Natrium und viel Eisen. Die Pflanze stärkt u.a. das Immunsystem, verbessert den Fettstoffwechsel, regt die Leber- und Magentätigkeit an, wirkt blutreinigend und blutbildend, ist hilfreich gegen Fieber und grippale Infekte sowie harntreibend.



Bei Verstopfungen und zur Stimulation von Leber und Galle

Rote-Bete-Salat: 1 rohe Knolle auf der Gemüseribe zerkleinern, 1 klein geschnittener Apfel, 1 kleine Zwiebel sowie 1 Stückchen Sellerie hinzufügen. Mit Apfelessig, Öl, Salz und diversen Kräutern wie Basilikum, Oregano oder Dill vermischen, 2 Std. durchziehen lassen, dann verzehren.

Hilft gegen hohen Blutdruck

Unterstützung der Blutbildung



Rote Beete hilft bei:

Als Gemüse:

1 kg Rote Bete. Knollen gut waschen und 1 Std. mit wenig Salzwasser weich dünsten, dann schälen und in Streifen oder Würfel schneiden. Aus 30 g Butter und 40 g Dinkelmehl eine Mehlschwitze herstellen, ½ l Gemüsebrühe hinzufügen und eine Soße zubereiten. Mit 1 EL Quendel sowie Kümmel, Muskat, Galgant, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Zum Schluss die Rote Bete unterheben. Menge für ca. 4 Personen.

Stärkung des Immunsystems

Frühjahrskur: 400 g gekochte Rote Bete, 100 ml Milch oder Quark, 120 ml Orangensaft, 1 EL Traubenzucker. Alles im Mixer zerkleinern. Mit Zitrone oder Salz abschmecken. Über 2 Wochen tgl. 1 Glas trinken.

Zufuhr von Vitaminen und Eisen:

die Blätter der Roten Bete kann man in der Küche wie Spinat zubereiten und als Gemüse essen..





„Chi lavora con le sue mani
è un lavoratore.

Chi lavora con le sue mani e la sua testa
è un artigiano.

Chi lavora con le sue mani e la sua testa
ed il suo cuore è un artista.“



„Die wahren Maler sind diejenigen,
die die Dinge nicht so malen, wie sie sind,
sondern so, wie sie sie fühlen.“



„kimm sch mite...?“

„ci arrivi...?“



Eis essen

Kann man diese Lu___ ermessen,
einen Be___er Eis zu _____,
oben drauf ein _____häubchen
alles für mein Liebestäu_____!

Leicht verträu___ die braunen Augen,
die z_r Liebe heut nicht _____!
Ihre Lei___schaft – ich weiß
l_dert heut ein B_____ Eis.

Langer L_ffel kratzt ___e Ritze
führt das E___ zur Zun____spitze
welche den Geschm_____ ertastet,
eh das ___is nach unten has_t.

Sc___ell ist dieses E___ vernichtet -
die Augen auf den Mann geri___et
welcher sch___kte den Genuss,
Mund gespitzt – für einen Dankes___ß!

Viel Spaß wünscht Karolina

Geburtstage im Juni

Compleanni nel mese di giugno

Heimbewohner - Ospiti della casa

- * 03.06. Cäcilia Lanz
- * 17.06. Josef Lechner

Olls quite



Mitarbeiter - Collaboratori

- * 05.06. Margareth Gasser
- * 08.06. Daniela Strobl
- * 09.06. Brigitte Summerer
- * 17.06. Marlies Kuenzer
- * 19.06. Herbert Watschinger
- * 19.06. Margit Flenger
- * 21.06. Edi Luigi Topran d' Agata
- * 21.06. Laura Danesi
- * 22.06. Waltraud Pressl
- * 23.06. Manuela Wieser
- * 26.06. Irmgard Weitlaner