



Tun wir es der Natur gleich
und stehen immer wieder auf,
in der Aufgabe,
das Gute
zum Blühen zu bringen.

Beat Jan

In dieser Ausgabe:

| | |
|--|----|
| TERLANER SPARGELZEIT | 2 |
| AUS DEM VERWALTUNGSRAT | 3 |
| VERANSTALTUNGSRÜCKBLICK | 4 |
| EINBLICK: DIE PFLEGE IM PILSENHOF | 6 |
| ZUM FACHKRÄFTEMANGEL IM SOZIALBEREICH | 8 |
| AUS DEM LEBEN DER HEIMBEWOHNER | 12 |

Spargelzeit – die fünfte Jahreszeit in Terlan

Noch ungefähr drei Wochen dauert die Spargelzeit in Terlan, die Anfang April begonnen und in Terlan einen besonderen Stellenwert hat. Zwei Monate lang dreht sich in Terlan, Vilpian und Siebeneich alles um das königliche Gemüse.

Die Etsch hat im Laufe der Jahrtausende das heutige Etschtal mit feiner Erde und Sand aufgefüllt und ideale Bedingungen für den Spargelanbau geschaffen.

SPARGELBAUERN UND SPARGELWIRTE

Heute bauen 16 Bauern im Spargeldreieck Terlan auf ca. 10 ha Anbaufläche zwischen Obstfeldern Margarete Spargel an. Jeder Margarete Spargelbauer liefert mehrmals täglich sein gesundes Gemüse mit dem Spargel-Taxi in die Kellerei. Dort angekommen erhält eine spezielle Kühlkette die Frische des Spargels bis hin zum Kunden, damit

man in sieben Restaurants in Terlan, Vilpian und Siebeneich den frischen Margarete Spargel genießen.

SCHUTZMARKE MARGARETE

„Margarete“ ist seit Jahren nicht nur die Bezeichnung für Terlaner Spargel, sondern es handelt sich um eine Schutzmarke, mit der garantiert wird, dass der Spargel nach strengsten Richtlinien angebaut, geerntet und vertrieben wird. Mit Hilfe von Schwarz-Weiß-Folien, die über die Dämme gelegt und je nach Bedarf gewendet werden, können die Bauern die Temperatur im Boden entweder erhöhen oder senken und so das Wachstum der Spargeln beeinflussen.

Geschmack und Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Im vergangenen Jahr wurden rund 70.000 kg Spargeln geerntet, die meisten davon im April. Heuer kann



© <https://www.terlan.info/de/terlan/wein-genuss/terlaner-spargel.html>

Terlaner Spargeln mit Schinken und Bozner Sauce sind ein beliebter Klassiker.

Die Bozner Sauce

Wenn man erfahren will, wer die Bozner Sauce erfunden hat, muss man ungefähr ein Jahrhundert zurückblicken. Bei den noblen Bozner Bürgern war es damals schon Tradition, im Frühjahr zum Spargelessen nach Terlan zu fahren. Dort, im Gasthaus „Huber-Schwarz“, servierte die Wirtin frischen Spargel, der soeben auf dem Feld geerntet worden war.

Die Gäste ließen es sich munden. Allerdings: Ihnen fehlte die passende Sauce zum Spargel. Deshalb brachten sie zum Mittagstisch – ganz schön dreist – hartgekochte Eier mit, würfelten sie, feuchteten sie mit etwas Essig an, gaben Salz und Pfeffer als Würze dazu und verspeisten die Spargel mit der etwas ungewohnten gelben Mischung.

Man erzählt sich, dass die Wirtin wenig erfreut über das „Gepansche“ mit Ei am Tisch war. Weil sie aber eine freundliche Wirtin war, nahm sie ihren Gästen die Arbeit ab, verfeinerte die Sauce mit Senf, Öl und Schnittlauch und servierte sie zum Spargel. Die Bozner Sauce war geboren und hat sich im Originalrezept bis heute kaum verändert.

Aus dem Verwaltungsrat

Dal Consiglio d'Amministrazione



Der Verwaltungsrat der Stiftung „Pilsenhof“ hat am 30. April 2018 den Jahresabschluss 2017 genehmigt. Man kann dieses Dokument auch als Rechenschaftsbericht bezeichnen, welcher auch von der Landesverwaltung gutgeheißen werden muss. Daraus einige Eckdaten als Überblick über die Situation bzw. die Tätigkeit des Seniorenwohnheims.

Wie in den vergangenen Jahren war das Haus am 31.12.2017 mit 32 Betten voll besetzt. Das **Durchschnittsalter der Heimbewohner**, von denen 22 Frauen und 10 Männer waren, betrug 86 Jahre. 24 Heimbewohner stammten aus Terlan, 4 aus Andrian und 4 aus Bozen.

Der **Stellenplan** umfasst derzeit 38 MitarbeiterInnen, 9 arbeiten in Vollzeit und 29 in Teilzeit.

In der **Kurzzeitpflege**, für welche ein Bett reserviert ist, wurden 12 Senioren an 273 Tagen betreut.

Für die **Tagespflege** stehen 3 Plätze zur Verfügung, die an 568 Tagen in Anspruch genommen wurden.

8 Mieter der **Seniorenwohnungen** nutzen den Dienst „Begleitetes Wohnen“ für Senioren.

Weiters wurden im Berichtsjahr 4.227 **Essen auf Rädern** zubereitet und den Senioren zugestellt. Für Mitarbeiter und externe Senioren wurden 3.350 Essen zubereitet.

Die **Gesamtausgaben** betragen 1.672.355.- €; davon wurden 1.253.090.- € (= 75 %) für Personalkosten ausgegeben.

Il Consiglio di amministrazione della fondazione „Pilsenhof“ il 30 aprile 2018 ha approvato il Bilancio d'esercizio 2017. Questo documento equivale anche a un rendiconto generale, da approvarsi anche da parte dell'Amministrazione provinciale. Seguono alcuni dati fondamentali della situazione e delle attività della residenza.

Come negli scorsi anni, tutti i 32 posti letto della residenza al 31.12.2017 erano occupati.

L'età media degli ospiti, di cui 22 donne e 10 uomini, era di 86 anni. 24 di essi erano provenienti da Terzano, 4 da Andriano e 4 da Bolzano.

La **pianta organica** attualmente comprende 38 dipendenti, di cui 9 a tempo pieno e 29 a tempo parziale.

Nell'assistenza temporanea, per la quale è riservato un posto letto, sono stati assistiti 12 persone anziane in 273 giorni.

Riguardo ai 3 posti a disposizione per **l'assistenza diurna**, i giorni di presenza erano 568.

8 inquilini degli **alloggi per anziani** approfittano del servizio "accompagnamento abitativo".

Inoltre nel corso dell'esercizio sono stati preparati 4.227 **pasti a domicilio** e consegnati agli anziani. Per dipendenti e inquilini sono stati preparati 3.350 pasti.

Il **totale delle spese** ammontava a € 1.672.355.- di cui € 1.253.090.- (= 75 %) costi per il personale.

Klaus Gruber
Präsident / Presidente

Veranstaltungsrückblick: Ein Auszug



TERLANER FASCHINGSUMZUG

Es ist schon fast Tradition, dass wir am Unsinnigen Donnerstag mit Heimbewohnern, die Lust haben, den Faschingsumzug anschauen – geht dieser doch mit den geschmückten Wagen, verkleideten Personen und und und ... bei unserem Seniorenwohnheim Pilsenhof vorbei. Eine Gruppe Blumenmädchen kam sofort auf uns zu, hat sich zu uns gestellt und wir konnten ein schönes Erinnerungsfoto machen.

FASCHINGSFEIER MIT DEN BÄUERINNEN

Auch heuer wieder haben wir am Faschingsdienstag unsere Faschingsfeier gemeinsam mit den Bäuerinnen von Terlan organisiert. Es gab Kaffee und köstlichen Kuchen von unseren Mitarbeiterinnen der Küche, die Bäuerinnen brachten Faschingskrapfen, viel gute Laune und auch die Musik mit. Es war ein gelungenes Fest, wir haben zusammen viel Spaß gehabt.



RIESENSPASS IM ALTENHEIM

Mitte Februar waren wir 5 Firmlinge Moritz, Hannes, Sonja, Melanie und Raphael zu Besuch im Altenheim Terlan.

Wir wurden von Bruna sehr freundlich empfangen. Anschließend wurden wir

allen vorgestellt. Der Großteil von uns spielte mit den Rentnern Bingo und Melanie spielte Watten. Die Preise die wir bei Bingo gewannen, schenkten wir den Bewohnern des Heimes, die sich riesig darüber freuten. Wir hatten sehr viel Spaß und unterhielten uns prächtig. Sehr schnell wurde es Zeit zu gehen und wir verließen glücklich das Heim.

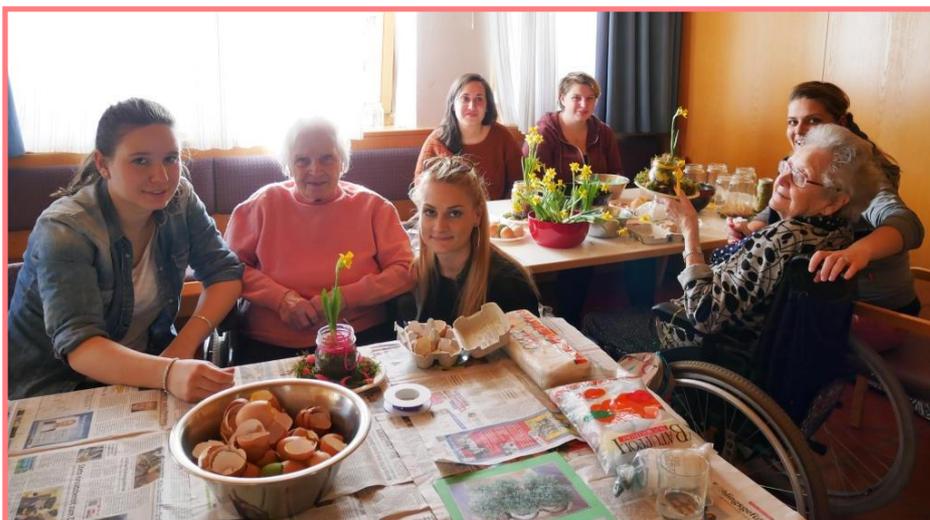
vom Winter im „Pilsenhof“

OBERSCHÜLER SCHNUPPERN ALLTAGSLUFT

Mitte März hat uns die 3. Klasse der Landesfachschule für Sozialberufe „Hannah Arendt“ mit ihren Lehrpersonen Hildegard Mutschlechner und Benedikta Lanthaler besucht.

Die Gruppe kam mit viel Motivation und guter Laune zu uns, hat sich sofort ans Werk gemacht, verschiedene Stationen vorbereitet und dann ging es los. Die Heimbewohner konnten zwischen Basteln für Ostern, Ostereierfärben und Singen auswählen. Einige der Schülerinnen haben auch Heimbewohner, die in ihren Zimmern blieben, besucht und ihnen eine sogenannte „Wellnesszeit“ angeboten mit Handmassage, leichter Musik und Entspannung. Dieses besondere Angebot haben die Heimbewohner ebenfalls sehr genossen.

Im Eingangsbereich wurde eine größere Gruppe gebildet, es wurde gesungen und musiziert, Besucher haben sich auch dazu gesetzt und alle hatten Freude und Spaß. Der Nachmittag ging schnell vorbei, bis zum Ende haben sich alle gut unterhalten und auch die Schülerinnen und Schüler hat es gefreut bei uns zu sein. Danke für den schönen Nachmittag!



GEBURTSTAGSFEIER FÜR DIE „WINTERKINDER“

Mitte März fand die Geburtstagsfeier für 10 Heimbewohner statt, die in den Wintermonaten geboren sind. Insgesamt wurden diese Frauen und Männer stolze 900 Jahre alt – ein Anlass, der gebührend gefeiert wurde! Die Küche bereitete köstliche Kuchen und Kaffee vor, während die Freiwilligen von der Caritas Terlan einen Blumengruß für die Geburtstagskinder mitbrachten. Diesmal waren Dekan Seppl Leiter und eine Musikgruppe von Volksschülern mit dabei, welche uns mit ihren Instrumenten schöne Weisen gespielt haben. Zwei Geschwister haben uns außerdem mit der Gitarre und der „Steirischen“ musikalisch begleitet. Danke für die schöne Feier für unsere HeimbewohnerInnen im Pilsenhof.

Einblick 1: Die Pflege und Betreuung im „Pilsenhof“

In dieser Ausgabe des Pilsenhof-Kuriers stellt sich der Bereich Pflege und Betreuung vor, das zentrale Element in einer solchen Struktur.

Im „Pilsenhof“ finden 32 Menschen einen stationären Platz. Es gibt 1 Kurzzeitpflegezimmer und die Möglichkeit der Tagesbetreuung.

In vergangenen Zeiten umschrieben Worte wie „Warm, satt und sauber“ die Arbeit in einem Seniorenheim, die Einrichtungen trugen oft noch die Bezeichnung „Versorgungshaus“.

Heute handelt es sich um moderne Strukturen, die eine ganzheitliche Dienstleistung erbringen; dabei steht der betreute Mensch im Mittelpunkt.

KOOPERATION

Im „Pilsenhof“ kümmert sich ein multiprofessionelles Team um das Wohl der Betreuten. Es setzt sich zusammen aus Berufskrankpflegern, Sozialbetreuern, Pflegehilfskräften und einem Physiotherapeuten. Jede einzelne Pflegeperson übernimmt im Team allgemeine und spezifische Aufgaben und trägt so zum Funktionieren der Organisation bei.

DIE BEZUGSPFLEGE

Die Pflege und Betreuung wird unter Berücksichtigung unterschiedlicher Konzepte organisiert. Eines davon ist die Bezugspflege, d.h. jeder Bewohner ist einem Mitarbeiter-Team zugeordnet. Die Pflegepersonen im Team fungieren als Vermittler und Ansprechpartner – nicht nur für die Bewohner selbst, sondern auch für die Angehörigen, den behandelnden Arzt und externe Partner wie das Krankenhaus.

Weiters wird gemeinsam im Team die Pflege und Betreuung des Bewohners geplant. Wo braucht der Heimgast Unterstützung? Welche Tätigkeiten kann er noch alleine verrichten? Dabei wird der Mensch immer ganzheitlich betrachtet nach dem Körper-Geist-Seele-Prinzip.

KLEINE PFLEGETEAMS

In der täglichen Arbeit sind unsere Bewohner wiederum in kleine Gruppen unterteilt; jeden Tag kümmert sich eine Pflegeperson um eine bestimmte Gruppe.

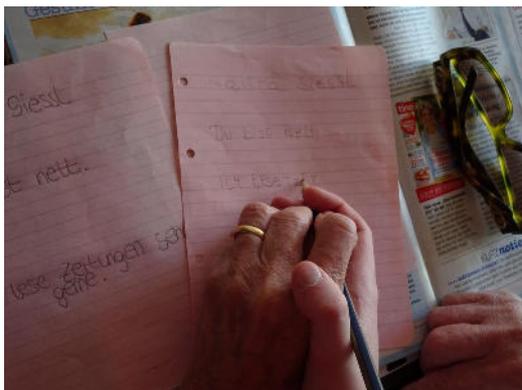
Sie ist verantwortlich dafür, dass der Betreute an diesem Tag alles hat, was er braucht.

Jeder Betreute ist anders. Die Aufgabe der Pflegeperson ist es, ihre Arbeit an die Wünsche und Bedürfnisse des Bewohners anzupassen. Dabei orientiert sie sich an einem Pflegeplan, aus dem hervorgeht, wie, wo und wann der Betreute in seinen täglichen Aktivitäten des Lebens Hilfe braucht oder auch nicht.

Wir pflegen individuell, ausgerichtet auf die Ressourcen des zu betreuenden Menschen. Hilfe zur Selbsthilfe steht im Mittelpunkt.

ZUSAMMENARBEIT

Besonders wichtig ist die Zusammenarbeit mit den Angehörigen unserer Bewohner: Sie geben uns nicht nur einen wertvollen Einblick in das vergangene Leben des Betreuten, sondern leisten durch ihre Mithilfe auch einen wichtigen Beitrag in der Pflege und Betreuung unserer Bewohner.



Darauf wird im „Pilsenhof“ Wert gelegt

Die Grundsätze der ganzheitlichen Betreuung im „Pilsenhof“ sind:

- Respekt vor dem individuellen Lebens- und Entwicklungsweg;
- Den Menschen wahrnehmen, wertschätzen und verstehen;
- Stärken und Potenziale erkennen und fördern;
- Den Menschen dort abholen, wo er steht, seine Schwächen und Defizite ausgleichen.



Ich glaube daran,
dass das größte Geschenk,
das ich von jemandem empfangen
kann, ist,
gesehen, gehört, verstanden und
berührt zu werden.
Das größte Geschenk,
das ich geben kann, ist,
den anderen zu sehen, zu hören,
zu verstehen und zu berühren.
Wenn dies geschieht,
entsteht Kontakt.

Virginia Satir

Arbeiten im Team

Die Pflegedienstleitung und rund 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kümmern sich im „Pilsenhof“ um die Pflege und Betreuung der Bewohner. Eine gute Zusammenarbeit im Team ist die Grundlage für eine gute Betreuungsqualität. Ebenso wichtig ist die regelmäßige Fort- und Weiterbildung der Mitarbeiter. Jeder einzelne trägt einen wichtigen Teil zum Funktionieren bei. An vielen Tagen macht die Arbeit Freude, oft ist sie aber auch psychisch belastend und vor allem körperlich sehr anstren-

gend. Da ist es besonders wichtig, die Balance zwischen Belastung und Ausgleich zu finden und zu behalten – ein nicht immer einfaches Unterfangen. Die Mitarbeiter im „Pilsenhof“ geben jeden Tag ihr Bestes, damit unsere alten Menschen einen Platz haben, wo sie in Würde ihren letzten Lebensabschnitt verbringen können. Die Arbeit ist dabei oft nicht nur Beruf, sondern wird zur Berufung.



Morgens, mittags und abends finden Übergabegespräche statt, wo aktuelle Vorkommnisse und Bedürfnisse der Heimbewohner besprochen werden. Damit sind immer alle Mitarbeiter auf dem Laufenden.

Julian Tizhar

Fachkräftemangel im Sozial- und Gesundheitswesen – eine unendliche Geschichte



Damit die Pflege menschlich bleibt, braucht es genügend Personal.

Der konstante Mangel an Fachkräften im Sozial- und Gesundheitswesen hat mittlerweile mit voller Wucht auch das „glorreiche“ Land Südtirol erfasst.

Die Bestrebungen des Führungspersonals, in den verschiedenen Strukturen ausreichend qualifiziertes Personal zu finden, ist mittlerweile eine echte Herausforderung, die vielfach ohne Erfolg bleibt. Angesichts des flächendeckenden Mangels kann das Problem auch sicher nicht mehr mit der Beschaffenheit einzelner Strukturen oder deren Führung begründet werden.

QUAL STATT WAHL

Bei Stellenausschreibungen müssen wir als Arbeitgeber in den Strukturen froh sein, wenn es

überhaupt Bewerber gibt, von einer Auswahl nach Qualifizierung können wir oft nur träumen! Die einzelnen Einrichtungen suchen händeringend nach Personal und bei den wenigen Personen, die gefunden werden bzw. die sich melden, kann man mit fast hundertprozentiger Sicherheit davon ausgehen, dass sie aus einer anderen Struktur kommen und dann dort wieder fehlen. Wir drehen uns im Kreis und fühlen uns wie in einem Hamsterrad. Und es sind keine Veränderungen bzw. Verbesserungen in Sicht!

SPITZE DES EISBERGS

Die Auswirkung wird weit größer sein als bisher eingestanden. So frage ich mich, wie wir in so einer Situation kon-

stante Professionalität und Kontinuität gewährleisten sollen! Es reicht offensichtlich nicht, immer wieder neue Ausbildungszweige zu schaffen oder neue Spezialisierungen; damit werden wir der Situation nicht gerecht.

Vielmehr ist es höchst an der Zeit, dass auf politischer Ebene nachhaltige und effiziente Rahmenbedingungen geschaffen werden, welche die Gesundheits- und Sozialberufe wieder attraktiver machen. Ansonsten wird ein kontinuierlicher Dienst mit dem geforderten Qualitätsstandard schon sehr bald nicht mehr möglich sein.

Renata Zanon



Es ist höchste Zeit für die RICHTIGEN Rahmenbedingungen.

Freiwillige im „Pilsenhof“ tauschen sich aus

25 Frauen und Männer helfen derzeit als freiwillige Mitarbeiter im Seniorenwohnhem Terlan mit und bereichern den Heimalltag der Senioren. Sie trafen sich Mitte Mai bei einem Freiwilligenabend zum Gedankenaustausch.

Viele Aktivitäten könnten ohne die tatkräftige Mithilfe dieser ehrenamtlichen Helfer nicht angeboten werden. Dabei werden die Freiwilligen von Bruna und Christian begleitet.

Vor wenigen Tagen fand ein Freiwilligen-Treffen statt. Bei dieser Gelegenheit wurde darüber gesprochen, was für die Freiwilligen im Umgang mit den Heimbewohnern wichtig und hilfreich sein könnte. Seit heuer werden die ehrenamtlichen Stunden erfasst, welche die Freiwilligen im „Pilsenhof“ leisten. Außerdem wurden die Bestimmungen zum Datenschutz erklärt, die für Freiwillige ebenso wie für Mitarbeiter gelten.

Einblick 2: Das Team im „Pilsenhof“



EVA MARIA KAPFINGER aus Terlan

Seit November 2004 im „Pilsenhof“ tätig, Berufsbild: **Pflegehelferin**

An meiner Arbeit gefällt mir: dass sie abwechslungsreich und immer spannend ist. Sie vermittelt mir Stärke, Kraft, Ruhe und Ausgeglichenheit. Wir dürfen lachen, helfen und sind füreinander da, Heimbewohner und Mitarbeiter.

In meiner Freizeit mache ich gerne: Ich liebe die Natur, das Gefühl von Freiheit und Gelassenheit: beim Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Wandern – und manchmal Lesen und gar nichts tun.

HERBERT AMPLATZ aus Terlan

Seit Jänner 2005 im „Pilsenhof“ tätig, Aufgabenbereich: **Hausmeister**

An meiner Arbeit gefällt mir: Ich arbeite gerne im Hintergrund, damit alles funktioniert und es die Heimbewohner gut haben.

Mir gefällt auch, dass meine Aufgaben sehr abwechslungsreich sind.

In meiner Freizeit mache ich gerne: Zeit mit meiner Familie verbringen, Musikkapelle Terlan (spiele Euphonium), Fischen, Watten.



KATHRIN RAUTSCHER aus Nals

Seit März 2018 im „Pilsenhof“ tätig, Berufsbild: **Sozialbetreuerin**

An meiner Arbeit gefällt mir: die Arbeit mit älteren Menschen und das Arbeiten im Team.

In meiner Freizeit mache ich gerne: einfach nur so viel Zeit wie möglich mit meiner Familie zu verbringen, sei es bei Ausflügen oder zu Hause – mich mit Freunden treffen – mit meiner Tochter shoppen gehen.

Die gesunde Ernährung im Alter

Die richtige Ernährung für Senioren unterscheidet sich nicht wesentlich von den Regeln für die Ernährung in jüngeren Jahren.

Was sich im Alter jedoch ändert, ist der Stoffwechsel, dadurch verringert sich der Grundumsatz. Das heißt, der Körper benötigt weniger Energie für die Leistung der Organe. Außerdem

fällt der Energiebedarf geringer aus, weil sich die meisten Menschen im Alter weniger

bewegen als in jüngeren Jahren.

Auch die Körperzusammensetzung ändert sich. Wir bemerken dies, da



sich die Muskelkraft verringert, die Knochen brüchiger werden und auch die Sehkraft nachlassen kann.

Diätetisch geschulte Köchin im „Pilsenhof“



Elisabeth Plattner bei der Diplomverleihung mit Landesrat Philipp Achammer und Kaiserhof-Direktor Josef Paler.

Küchenleiterin Elisabeth Plattner hat Ende des vergangenen Jahres einen Lehrgang zur „diätetisch geschulten Köchin“ besucht und erzählt nachstehend selbst von ihren Erfahrungen.

Ende März wurde mir an der Landeshotelfachschule Kaiserhof das Diplom als „diätetisch

geschulte Köchin DGE“ überreicht. Ich hatte die Möglichkeit, diesen Lehrgang zu besuchen auch dank meiner vier Kolleginnen, die mich während meiner Abwesenheit gut vertreten haben. Der Lehrgang dauerte sieben Wochen und umfasste 210 Stunden. Nun hieß es wieder die Schulbank zu drücken und unter anderem die Fächer Diätetik, Lebensmittelkunde, Krankheitslehre und Pathopsychologie zu lernen. Entsprechend froh bin ich, es geschafft zu haben. Für mich war es eine sehr intensive Zeit des Lernens. Ich bin der Meinung, dass auch ein Koch sich ständig weiterbilden soll, damit er sich neuen Herausforderungen stellen kann wie z.B. Zölia-

kie Laktoseintoleranz. Die Kunst eines Koches besteht darin, den Heimbewohnern oder Patienten Speisen zuzubereiten und dabei ein Genusserelebnis zu vermitteln, ohne dass sie das Gefühl haben sie seien krank oder müssten auf etwas verzichten. Um die Ausbildung zu vervollständigen, müsste man auch den zweiten Teil des Lehrgangs besuchen, erst danach hat man den Abschluss „diplomierter Diätkoch“. Dies wäre mein nächstes Ziel, denn besonders in einem Seniorenwohnhof ist es wichtig, sich mit der Ernährung und deren Kostformen gut auszukennen.
*Elisabeth Plattner
Küchenleiterin im
„Pilsenhof“*

Probleme mit den dritten Zähnen

Der Zustand des Gebisses bestimmt die Kaufähigkeit. Die Kaufähigkeit ist ein wichtiges Kriterium bei der Ernährung. Schlecht oder ungenügend gekaute Nahrung ist schwer verdaulich und belastet die Verdauungsorgane.

So können Sie sich vollwertig ernähren, auch wenn die „Dritten“ Probleme bereiten:

- **Müsli** aus feinen Ge-

treideflocken, angereichert mit Weizenkeimen, Joghurt und gedünstetem Obst oder Obstmus.

- **Getreidebreie** mit Obst oder gedünstetem, evtl. püriertem Gemüse.
- **Äpfel** und anderes **Obst** fein geraspelt - zusammen mit Joghurt oder Quark als leckere Zwischenmahlzeit oder als Dessert.

- **Gemüse** wie Karotten, Sellerie, Blumenkohl fein raspeln und mit etwas Öl und Zitrone angemacht als kleine Rohkost.
- Gemüse gedünstet und püriert.
- Aus sämtlichen Gemüsesorten zusammen mit Kartoffeln oder Getreide (z.B. Grünkern) eine **Suppe** kochen. Wenn sie gar ist, diese pürieren.
- **Hackfleischgerichte**

sind leicht zu kauen.

- **Gedünsteter Fisch** mit Kartoffelbrei und Karottenmus - eine leicht verdauliche und gesunde Mahlzeit.
- **Gemüse- und Obst-säfte** spenden reichlich Vitamine und Mineralstoffe.
- Obst- oder Gemüsesaft vermischt mit **Magermilch** oder **Buttermilch** - ein leckerer, gesunder und bekömmlicher Mix.

Ausgewogene Ernährung geht so:

- Den Fettverzehr stark einschränken und pflanzliche Fette und Öle bevorzugen.
- **Vollkorn** bietet mehr. Vollkornprodukte bevorzugen, z.B. Reis, Teigwaren, Hirse und Brotwaren.
- Täglich sollten **Gemüse und Salat** auf dem Speiseplan stehen.
- **Milch und Milchprodukte** schmecken gut und gehören **täglich** ins Programm.
- Zweimal pro Woche Seefisch essen, zwei- bis dreimal Fleisch und die restliche Woche vegetarisch.
- **Zwei Stücke Obst** sollten es täglich sein.
- **Trinken** nicht vergessen: 1,5 bis 2 Liter pro Tag.
- Das **Normalgewicht** anstreben.



Ein normales Körpergewicht entlastet den Stoffwechsel und schont die Gelenke. Herz und Kreislauf profitieren davon.

Hilfreiche Tipps für die Praxis

Essen Sie regelmäßig und verteilen Sie die Nahrungsmenge auf **fünf bis sechs kleine Mahlzeiten**. Das ist bekömmlicher und erhält die Leistungsfähigkeit. Nehmen Sie sich **ausreichend Zeit zum Essen** - essen Sie bewusst und kauen Sie gründlich,

denn: Gut gekaut ist halb verdaut!
Etwas Warmes braucht der Mensch, vor allem der ältere. Eine warme Suppe oder eine Tasse Tee tut gut. Auch wenn Sie alleine den Haushalt führen - für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden lohnt

es sich, auch für eine Person zu kochen.
Kochen Sie auf Vorrat und frieren Sie einen Teil ein. Gut eignen sich hierzu Reis, Nudeln und Gemüse.
Tiefkühlgemüse enthält nahezu so viele Inhaltsstoffe wie Frischware

und spart viel Zeit. Kontrollieren Sie einmal pro Woche Ihr Gewicht. Achten Sie auf **ausreichend Bewegung**. Regelmäßige körperliche Betätigung (zwei- bis dreimal pro Woche) hält jung, beweglich und fit.

Aus dem Leben der Heimbewohner

Frau **Carmela Barbieri Adami** (*1927) erinnert sich



Frau Carmela wurde in Terlan geboren und ging bereits mit 5 Jahren in die Schule. Nach acht Volksschuljahren legte Frau Carmela in nur vier Jahren die Matura ab – aufgrund der geschichtlichen Ereignisse wurde diese vorverlegt.

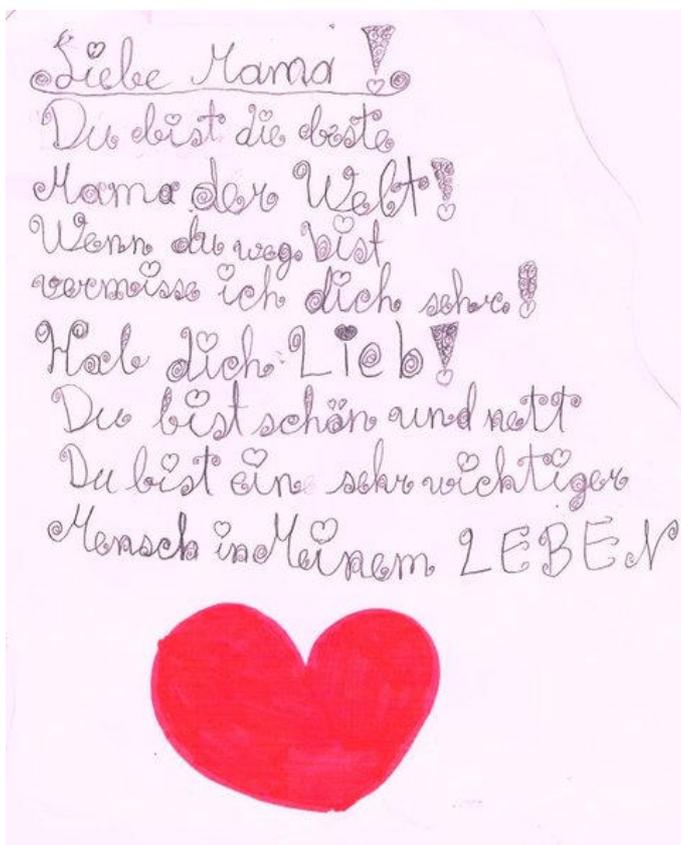
Der Großvater von Carmela war der Chef der

Raiffeisenkasse Terlan und holte Carmela mit 17 (!) Jahren in die Bank. Carmela war tüchtig, die Arbeit mit den Zahlen gefiel ihr sehr gut, und so hat sie sich zur Chefin der Raiffeisenkasse Terlan emporgearbeitet. Auch ihr Onkel Siegfried arbeitete in der Bank, er bediente die Kunden.

Frau Carmela erzählt immer, wie die Kunden zu ihr sagten: „Geah du do her, nor kimm i wieder außi!“, d. h. Carmela war flott und die Kunden konnten die Bank schnell wieder verlassen.

Frau Carmela hat geheiratet, 5 Kinder bekommen und so dann die Familie zusammengehalten.

Muttertagsgedicht von Emma



Herausgeber:

Stiftung Pilsenhof ÖBPB

Kirchgasse 24

39018 Terlan

Tel.: 0471/257200

Fax: 0471/257593

E-Mail: info@ah-terlan.it

Internet: www.pilsenhof.it

Redaktionsteam:

Klaus Gruber

Renata Zanon

Julian Tizhar

Bruna Obrist

Manuela Kastl

Gestaltung:

Manuela Kastl

Fotos (sofern nicht anders angegeben): Pilsenhof