



Martinsblatt



Inhalt

Aktivitäten

Weihnachten 2023

Fasching

Fastenzeit

...

Informationen

Neuer Verwaltungsrat

Aromapflege

Handarbeiten

...

Geschichten

Der Schellenursli

Dorfportrait von Burgeis

Lebensbiografie

...

Mitarbeiter

Die neue Präsidentin

Neue Mitarbeiter

Skitag Ulten

...

Geburtstage	Seite 30
--------------------	-----------------

Neu	Seite 30
------------	-----------------

Verstorbene	Seite 31
--------------------	-----------------



Martinsheim Mals | Seniorenwohnheim
Öffentlicher Betrieb für Pflege- und Betreuungsdienste
Bahnhofstraße 10, 39024 Mals
0473 843200 | Fax 0473 843201
info@martinsheim.it | martinsheim@legalmail.it
www.martinsheim.it | facebook.com/martinsheimmals

© 2024 **Impressum Martinsblatt:**

Dreimonatliches Mitteilungsblatt des ÖBPB Martinsheim Mals eingetragen
im Register der Druckschriften unter Nr. I/2020 (Landesgericht Bozen)

Herausgeber und Eigentümer: ÖBPB Martinsheim Mals

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Helmut Weirather

Grafik und Layout: Alexander Erhard

Redaktion: Alexander Erhard, Julia Lechthaler, Michaela Moriggl,
Claudia Gruber, Irene Tripi, Laura Marx, Burgi Pardatscher, Sylvia Fouqueau

Fotos: vom Verfasser oder der Redaktion (wenn nicht anders angegeben)

Karikatur: Konrad Raffener

Titelbild: Bergbauernhof von Alois Ziernheld

Druck: Druckerei Kofel, Schlanders

Liebe Heimbewohnerinnen und Heimbewohner,
liebe Angehörige,
liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
liebe Freiwillige und Ehrenamtliche,
liebe Freunde und Förderer des Martinsheim,



es ist mein erstes Vorwort als Präsidentin des Martinsheimes und mir ist bewusst, dass ich in große Fußstapfen trete. Zuerst möchte ich eine kurze Rückschau halten und das Geleistete angemessen würdigen. An dieser Stelle möchte ich mich recht herzlich bei allen bedanken, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, allen Freiwilligen, Vereinen und Organisationen und allen, die in irgendeiner Weise dazu beigetragen haben, das Martinsheim zu einem lebenswerten Ort zu machen. Mein Dank gilt auch dem ehemaligen Präsidenten Konrad Raffener, dem ehemaligen Verwaltungsrat Heinrich Wittmer und dem leider viel zu früh verstorbenen Roland Peer für ihr Bemühen.

Nun mein Blick nach vorne. Dieser beginnt auch mit einem Danke an die neuen und an die wieder bestätigten Verwaltungsratsmitglieder, die das Martinsheim zum Wohle der Menschen, die in ihm wohnen und arbeiten, gestalten wollen. Ich danke somit Karoline Gasser, Burgi Pardatscher, Sieglinde Tschenett und Christian Folie.

Das Amt der Präsidentin ist eine große Herausforderung und erfüllt mich mit großem Respekt. Ich schaue aber mit Zuversicht in die Zukunft, da ich gemeinsam mit engagierten Menschen auf dem Weg bin. Gemeinsam werden wir weiterhin die Geschicke des Martinsheimes leiten – mit dem Ziel, es zu einem lebenswerten Zuhause zu machen.

Ich freue mich auf viele schöne Begegnungen und bin stets offen für Vorschläge oder auch Kritik.

Eure Präsidentin
Anita Tscholl

Ein fotografischer Rückblick auf die Weihnachtszeit



DANKE an alle die zur besinnlichen Zeit beigetragen haben





6

Buntes Treiben herrschte auch am Unsinnigen Donnerstag im Martinsheim.

Schon am frühen Morgen sah man Cowboys, Zwerge und Clowns in den einzelnen Stockwerken herumlaufen. Nicht nur die Mitarbeiter sondern auch unsere Bewohner verkleideten sich. Für eine schöne und musikalische Unterhaltung sorgten am Vormittag die Kindergartenkinder von Mals. Gemeinsam gingen sie durch die einzelnen Stockwerke und brachten mit ihren Liedern sowie ihren schönen Kostümen den einen oder anderen Bewohner zum Lachen und Staunen. Nachdem in den Stockwerken Kaffee und Faschingskräpfen serviert wurden, ging es für viele Bewohner in den Barbereich. Dort wurde von den Mitarbeiterinnen der Freizeitgestaltung schon alles bunt und feierlich dekoriert. Mit guter Laune empfing Christian Folie unsere Bewohner und deren Angehörige zur Faschingsfeier im Martinsheim. Für die musikalische Unterhaltung sorgte Toni und Schorsch. Zu ihrer Musik wurde auch das eine oder andere Tänzchen gewagt.

Auch die Lachmuskeln durften nicht zu kurz kommen. Dafür sorgte unsere Mitarbeiterin Karin heuer mit der „Martinsheimer Musikkapelle“. Diese machte mit einfachen Alltagsgegenständen unseren zwei Musikanten richtig Konkurrenz und sorgte bei unseren Bewohnern und deren Angehörigen für viel Gelächter.

An dieser Stelle möchten wir allen Beteiligten ein großes Dankeschön aussprechen.

(Laura Marx)





Fastenzeit

8 **Einige Heimbewohner erinnern sich an die Fastenzeit.**

Hermine Preiss:

Die Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch und endet am Ostersonntag. Der Palmsonntag fällt auch in die Fastenzeit. Vor den Osterfeiertagen musste man beichten gehen. Die Fasttage wurden eingehalten. Statt Butterbrot gab es nur ein Stück trockenes Brot, es gab 40 Tage keine Zuckerlen und keine Schokolade, sondern Fastenspeisen, wie Schmarrn oder Fisch. Wein gab es nur am Sonntag. Am Abend musste man beten.

Rudl Frank:

Miar hobm weanigr gessn und trunkn a nit viel.

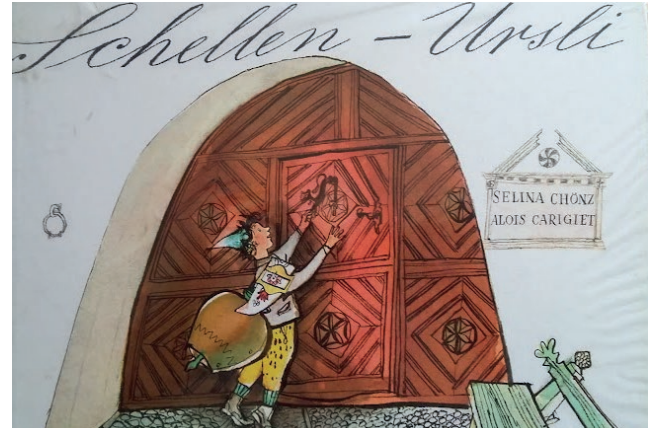
Hilda Zoderer:

Je nach Glaube muss man fasten oder nicht. In der Fastenzeit gab es kein Fleisch, keinen Speck und nicht viel Schokolade, mehr Käse und Marmelade. Die höchsten Fastentage sind der Aschermittwoch und der Karfreitag. Am ersten Fastensonntag ist Scheibenschlagen.

Margreth Theiner:

Ab Fasnacht durfte man nicht mehr zum Tanz gehen und nicht mehr singen. Die Mutter sagte: „Da betet ihr gescheider einen Vater unser“. In der Fastenzeit gab es eine billigere Kost, wenig Fleisch, keine Süßigkeiten. Am Abend wurde jeden Tag ein Rosenkranz gebetet.

(Michaela Moriggl)



Schellenursli

9

Die Geschichte vom Schellenursli spielt in Guarda, einem Dorf im Unterengadin. Sie handelt vom Brauch des Chalandamarz, der alljährlich am 1. März durchgeführt wird. Der Winter soll durch das laute Glockengeläut der Kinder ausgetrieben und der Frühling eingeläutet werden.

Ursli hat für den Chalandamarz nur ein kleines Glöckchen, darum wird er von den anderen Buben gehänselt und muss beim Chalandamarz am Ende des Umzuges gehen. Er erinnert sich an die große Kuhglocke, die im Maiensäß hängt und nimmt den abenteuerlichen Weg durch den tiefen Schnee auf sich. Im Tal sorgen sich die Eltern, das ganze Dorf sucht nach Ursli. Als dieser am nächsten Tag mit der großen Glocke zu Hause aufkreuzt, ist die Erleichterung groß. Und weil er nun die größte Glocke mitbringt, darf Ursli den Chalandamarz-Umzug anführen.

Am 1. März, dem Tag des Chalandamarz, fand im Martinsheim eine besondere Lesung für alle Generationen statt. Die Geschichte vom Schellenursli wurde von der Bibliothekarin Gudrun in Deutsch und von Ernst Thoma im Vinschger Dialekt vorgetragen. Die Veranstaltung wurde gemeinsam von der Bibliothek Mals, der Grundschule Mals und vom Martinsheim Mals organisiert.

An der Lesung nahmen neben unseren Heimbewohnern auch Schüler der Grundschule und Interessierte von außen teil. Für unsere Heimbewohner war das eine willkommene Abwechslung vom Heimalltag.

(Monika Wolf)



Lebensbiografie

Aus dem Leben von Hilda Zoderer

Frau Hilda, wie sie genannt werden möchte, wohnt seit einem Jahr bei uns im Martinsheim und lässt uns an einigen Erinnerungen aus ihrem Leben teilhaben.

Hilda wurde am 1. März 1940 auf den Obermühlenhof in Glurns, als eines von zwölf Kindern geboren. „Die Mutter war jung und der Vater fleißig und von fruchtbaren Tagen haben sie damals noch nichts gewusst“, so Hilda. Beim Aufzählen ihrer Geschwister erinnert sie sich an ein trauriges Ereignis: „Eine meiner jüngeren Schwestern ist in der Puni, die neben unserem Zuhause vorbeifließt ertrunken. Zum Glück ist sie mit ihrem Kleidchen an einem Ast hängengeblieben, so konnten wir sie wenigstens beerdigen, wer weiß wo sie sonst hingekommen wäre“.



Lieber erinnert sich Hilda an ihre zweimaligen Ortlerbesteigungen. „Als Halbstarke bestieg ich den Ortler mit meinem Onkel. Wir sind von Sulden zur Payerhütte und dann weiter zum Ortler. Wir trugen hohe Schuhe und waren angehängt.“ Auf die Frage, ob es nicht gefährlich oder kalt ist auf dem Ortler, antwortet Hilda: „Sell isch schun öfters eppas gefährlich und je nach Wetter isch es a kolt, in Winter brauchsch it auigeahn. Afn Gipfl konnsch dr die Welt ounschaugn, wia weit da siechs.“

Von einer ihrer Arbeitstellen erzählte uns Hilda neulich spontan, als sie erfuhr, dass Graf Johannes Trapp gestorben ist. „Als ich noch ledig war, habe ich beim Grafen Trapp auf Schloss Friedberg oberhalb von Volders gearbeitet. Das ist nach Innsbruck durch das Inntal bei der Karlskirche vorbei und dann rechts hinauf. Ich hatte im Schloss ein Zimmer, gegessen habe ich in der Küche. Ich habe gekocht und war für den Garten zuständig, einkaufen sind sie selber gegangen. Es gab immer eine Suppe, eine Hauptspeise und eine Nachspeise, auch das Frühstück musste ich vorbereiten.“ Auf die Frage, ob die Adeligen anspruchsvoll waren, sagt Hilda: „Wenn man gut kocht, sind sie nicht heikel. Graf Johannes war damals ein Jugendlicher und hat studiert. Weil mir der Namen so gut gefallen hat, heißt mein ältester Sohn auch Johannes. Heimweh hatte ich keines, weil ich den ganzen Tag beschäftigt war. Ich arbeitete drei Jahre auf Schloss Friedberg, dann ging ich, denn man sollte immer Mal wieder die Arbeit wechseln. Später heiratete ich meinen Mann, wir bekamen zwei Söhne und zogen nach St.Valentin, wo ich gemeinsam mit ihm bis zu meinem Einzug hier wohnte.“

Im Martinsheim hilft Hilda mit, wo sie kann, so z.B. beim Gerbenzopf backen, beim Tücher falten, aufdecken oder Tische abwischen. Gerne stimmt sie auch ein Liedchen an, spielt Mensch ärgere dich nicht oder Mühle oder genießt die Sonne im Innenhof. Hilda beobachtet aufmerksam ihre Umgebung und ihre Mitmenschen und gibt mit ihrem trockenen Humor so manchen Kommentar ab.

Als Hilda vor kurzer Zeit auf ihre Frage: „Bin ich für längere Zeit da?“, die Antwort bekam „ja wahrscheinlich schon“, sagte sie: „Dann werde ich bald sterben.“ Auf die Nachfrage, ob es ihr hier nicht gefällt, meinte sie: „Doch es gefällt mir gut, ich brauche nicht mehr zu kochen und zu waschen, aber es wird mir zu teuer werden.“ Wir hoffen, dass dies eine von Hildas spontanen unverwechselbaren Aussagen war, und wir gemeinsam mit ihr noch eine schöne humorvolle Zeit verbringen können.

(Michaela Moriggl)



12

Seit Ende Dezember 2023 ist ein neuer Verwaltungsrat im Amt, der die Geschichte unseres Betriebes lenkt. Neben der Präsidentin Anita Tscholl, umfaßt der neue Verwaltungsrat vier weitere Mitglieder, die sich hier selbst vorstellen.



Sieglinde Tschenett:

Nachdem ich vom Bürgermeister der Gemeinde Mals gefragt wurde, im Verwaltungsrat mitzuarbeiten, dachte ich mir, dass der Seniorenbereich eine neue interessante Erfahrung sein könnte. Ich kann meine beruflichen Kompetenzen ehrenamtlich für die Allgemeinheit einbringen. Ich bin 40 Jahre im Bereich der Schulverwaltung tätig gewesen.



Christian Folie:

Als langjähriges Mitglied des Verwaltungsrates ist es mir ein Anliegen, die strategische Ausrichtung des Martinsheimes mitzugestalten und mitzuwirken für Programme und Aktionen, die das geistig und soziale Wohlbefinden der Heimbewohner wach hält, aktiviert



Karoline Gasser:

Die bedürfnisorientierte Unterbringung und Pflege von Senioren sowie die Sicherstellung von qualifizierten Pflegefachkräften sehe ich zukünftig als zentrale Herausforderungen unseres Sozialsystems. Mir ist es daher besonders wichtig, mich im Martinsheim Mals weiterhin als Vertreterin der Gemeinde Graun einzubringen.



Burgi Pardatscher:

Ich heiße Burgi (Notburga) Pardatscher, bin 62 Jahre alt, lebe seit 1988 in Schleis und habe 4 inzwischen erwachsene Kinder. Ich habe 42 Jahre lang als Redakteurin bei der Tageszeitung "Dolomiten" gearbeitet und bin seit dem Frühjahr 2023 im Ruhestand. Das Soziale war schon während meiner beruflichen Tätigkeit ein besonderes Anliegen und so ist es für mich selbstverständlich, mich nun auch ehrenamtlich in diesem Bereich zu engagieren. Ich kann mich hier auf vielfältige Weise einbringen, unter anderem auch durch die Mitarbeit beim "Martinsblatt". Zudem lerne ich einen Bereich näher kennen, der in Zukunft noch weiter an Bedeutung gewinnen wird und kann meinen bescheidenen Beitrag zu dessen Entwicklung leisten.





Die Neue

Was hat Sie dazu motiviert, die Position als Präsidentin des Seniorenwohnheimes anzunehmen?

Zwei Hauptmotive haben mich motiviert, dieses Amt anzunehmen.

Ich bin überzeugt, dass das Martinsheim eine wichtige und wertvolle Einrichtung in der Pflege und Betreuung von alten Menschen ist. Es ist für alte pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige wichtig zu wissen, dass das Martinsheim sie mit den verschiedenen Diensten unterstützen kann, wenn sie es zu Hause nicht mehr schaffen, die Pflege zu organisieren (z.B. mit dem Tagespflegeheim oder der Kurzzeitpflege). Das Martinsheim kann, falls erforderlich auch ein neues Zuhause bieten. Und dafür möchte ich meinen Beitrag leisten.

Und zweitens: alte Menschen liegen mir am Herzen. Es lohnt sich, sich für sie und ihre Angehörigen einzusetzen und für sie zu arbeiten. Es ist auf jeden Fall eine sinnvolle Aufgabe.

Anita Tscholl wohnt in Mals und ist verheiratet mit Helmut Weirather. Zusammen haben sie drei Kinder. Anita ist hauptberuflich Koordinatorin der Caritas Hospizbewegung Vinschgau und des Wünschewagens der Caritas Diözese Bozen-Brixen. Seit Ende letzten Jahres ist sie unsere neue Präsidentin. Wir haben ihr gleich vier interessante Fragen gestellt.

Welche Rolle spielen Freiwillige und ehrenamtliche Helfer in der Unterstützung der Bewohner des Seniorenwohnheimes, und wie können Menschen, die helfen möchten, sich engagieren?

Freiwillige und Ehrenamtliche bereichern jedes Seniorenheim. Sie bringen eine Qualität ins Haus, die nicht käuflich ist. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen leisten sehr gute Arbeit. Das Ehrenamt ist einfach ein Plus zu dieser Qualität, weil sie Zeit mitbringen, die das Personal leider oft nicht in dieser Form hat. Zudem gibt es nichts Schöneres, als wenn Menschen anderen Menschen ihre Zeit schenken. Das ist Wertschätzung.

15

Gibt es eine bestimmte Philosophie oder Lebensweisheit, die Sie motiviert oder die Ihnen in schwierigen Zeiten Kraft gibt?

Es gibt keine bestimmte Philosophie oder Lebensweisheit, die ich lebe. Es gibt Menschen die mich begleiten, allen voran meine Familie, die mir immer eine Stütze und Bereicherung waren – in guten wie in schlechteren Tagen. Ansonsten bin ich einfach dankbar für jeden neuen Tag und jede schöne Begegnung, die mir geschenkt sind.

Was sind Ihre langfristigen Ziele und Visionen sowohl für das Seniorenwohnheim als auch für Ihre persönliche Entwicklung? Wie hoffen Sie, sich weiterzuentwickeln und das Leben älterer Menschen zu bereichern?

Ich wünsche mir, dass ich für die alten Menschen und für das Martinsheim eine „gute“ Präsidentin bin. Dafür muss ich noch sehr viel und sehr schnell lernen, gerade was den Bereich der Bürokratie betrifft. Meine Vision für das Martinsheim: ich möchte es gemeinsam mit allen im und außerhalb des Heimes schaffen, dass das Heim ein lebenswerter Ort bleibt und dass wir den unterschiedlichen Bedürfnissen der alten Menschen gerecht werden können – auch den zukünftigen Bedürfnissen, da sich unsere Gesellschaft und die Lebensbedingungen ständig ändern. Die Einbindung der gesamten Bevölkerung ist mir dabei ein wichtiges Anliegen.

(Alex Erhard)



Ein Gedicht von Heimbewohner Albin Thöni

Jesus ist auferstanden.
Ostern ist, so klingt es in allen Landen.
Ostern bedeutet auferstehen vom Tod.
Auf geht's nach der Winterruhe, zur Arbeit und zum Leben streben.
Auch in der Natur ist ein langsames sich ändern gekommen,
dem Winter wird seine Macht genommen.
Langsam wird alles vom Schnee befreit,
ja es ist Frühlingszeit.
Blumen wollen uns begrüßen,
welche allerorts aus dem Boden sprießen.
Berge und Flure werden verschwenderisch mit Blumen bedeckt,
auch die Tiere werden von den warmen Sonnenstrahlen geweckt.
Alles freut sich auf das Erwachen der Natur,
dass verschwindet vom Winter jede Spur.
Jeder wird sich freuen, denn bald wird Ostern sein,
für Groß und Klein.
Auch die Vögel sind zurückgekommen,
sie haben die weite Reise auf sich genommen.
Schon früh am Morgen können wir den Gesang hören und uns daran erfreuen,
drum lasst uns das Osterfest mit Freude und Zuversicht feiern,
denn Ostern gibt es nur einmal im Jahr.





Aromapflege

Vermutlich freut sich jeder nach einem langen Winter auf den Frühling. Doch leider wird dem einen oder anderen diese Freude durch eine Pollenallergie getrübt. Kaum fliegen die ersten Pollen durch die Luft, schon beginnen die Augen zu jucken, die Nase beginnt zu rinnen und der Gaumen kribbelt, als gäbe es kein Morgen.

Manch einer greift dann zu einem Antihistaminikum (Medikament gegen Allergien) um den Alltag bewältigen zu können. Dabei gibt uns die Natur selbst Möglichkeiten, erfolgreich gegen Pollenallergien vorgehen zu können. Obendrein haben Antihistaminika oftmals Nebenwirkungen wie Schläfrigkeit, Mundtrockenheit, Appetitlosigkeit und vieles mehr. In der Aromapflege und Pflanzenheilkunde jedoch gibt es einige Möglichkeiten, welche die Symptome lindern oder sogar beenden können. Beispielsweise wird in der Aromapflege das ätherische Öl der Atlaszeder (*Cedrus atlantica*) und das der Zypresse (*Cupressus sempervirens*) verwendet. In der akuten Phase der Pollenallergie (Heuschnupfen) nimmt man hierfür einen Teelöffel Zucker und träufelt je einen Tropfen der beiden genannten Öle darauf. Nun lässt man diese Zuckermischung im Mund zergehen. Die Inhaltsstoffe werden über die Mundschleimhaut aufgenommen und entfalten so ihre Wirkung. Innerhalb von nur zwei Minuten können die Inhaltsstoffe im Blut und binnen zwanzig Minuten im gesamten Körpersystem (bei allen Organen) nachgewiesen werden. Als weitere Anwendung wäre es auch denkbar, die besagten ätherischen Öle mittels Diffusor in die Raumluft zu transportieren. Die Inhaltsstoffe werden über die Nasenschleimhaut aufgenommen. Für einen Raum mit ca. 50 m² müssten ca. 6 – 8 Tropfen verwendet werden. Allerdings haben Erfahrungswerte gezeigt, dass diese Art der Anwendung weniger effektiv ist. Vermutlich, weil sich die Inhaltsstoffe zu stark in der Raumluft verteilen.

In der Pflanzenheilkunde findet man die Anwendung der Gemmo - Mazerate. Der Begriff leitet sich von Gemmo = Knospe und Mazerat = Auszug also einem Knospenauszug ab. Die Inhaltsstoffe werden über die Mund-

schleimhaut aufgenommen. Dafür sprüht man 3 x tgl. einen Hub vor dem Essen in den Mund. Das Mazerat der Schwarzen Johannisbeere (*Ribes nigrum*) wirkt entzündungshemmend, abschwellend und unterstützt gleichzeitig das Immunsystem.

Eine Kombination aus den Anwendungen der oben erwähnten Aromapflege und Pflanzenheilkunde ist auch möglich. Dafür nimmt man 50 ml des fertigen Gemmo – Mazerat *Ribes nigrum* und gibt je 10 Tropfen Atlaszeder und 10 Tropfen Zypresse in das Mazerat. Eine Prise Salz im Mazerat dient als Emulgator (Bindemittel von Öl und Flüssigkeit). Man könnte diese Kombination auch prophylaktisch bereits 2 - 3 Wochen vor dem ersten Pollenflug einnehmen, sie hilft jedoch auch in der Akutphase.

(Sylvia Fouqueau)

Abschließend freue ich mich noch, mich als neue, ausgebildete Aromatologin im Martinsheim vorstellen zu dürfen.



Mein Name ist Sylvia Fouqueau. Ich bin gebürtige Oberösterreicherin, jedoch seit über 23 Jahren in Südtirol zuhause, verheiratet und Mutter von zwei wunderbaren Söhnen. Seit April 2023 bin ich glücklich, Teil des Teams im OG West zu sein.

In meiner Ausbildung zur diplomierten Gesundheits- und Krankenschwester kam ich das erste Mal im Jahre 1999 mit Aromapflege in Berührung. Obwohl es nur eine kurze Einführung in die Aromapflege war, begeisterten mich die vielfältigen Einsatzgebiete und angenehmen Düfte schon damals. Fortan stellte ich meine eigenen Lippenpflegestifte und so manche Salbe für mich selbst und Freunde her. In den folgenden Jahren kam ich auch beruflich immer wieder mit der Anwendung von ätherischen Ölen in Kontakt. In den meisten Altenheimen, in denen ich arbeitete, wurden ätherische Öle jedoch lediglich zur Raumbeduftung verwendet. Als ich im Sommer 2019 das erste Mal im beruflichen Umfeld erleben durfte, was gelebte Aromapflege zu bewirken vermag, war für mich klar, dass ich mich in diesem Bereich weiterbilden lassen würde. Kurzentschlossen begann ich mit dem Lehrgang Aromapflege in der Cusanus Akademie in Brixen, welchen ich im November 2022 erfolgreich abschloss. Das beachtliche Wirkungsspektrum und die enormen Erfolge der verschiedenen ätherischen Öle und Grundmischungen faszinieren mich immer wieder aufs Neue. Nach meinem Verständnis sind ätherische Öle, fette Öle und Hydrolate eine unglaubliche Bereicherung für die Hausapotheke, die Gesundheits- und Krankenpflege. Daher wäre eine Kombination aus Aromapflege bzw. Aromatherapie und der Schulmedizin im Stande, Großartiges zu bewirken. Ich freue mich auf meine Aufgabe, mit der „Arbeitsgruppe Aromapflege“ im Martinsheim die Aromapflege bestmöglich umzusetzen, um viele weitere Menschen mit den Erfolgen zu begeistern.



Ein Dorf mit jahrhundertealter Geschichte

Burgeis ist nach dem Hauptort Mals das größte Dorf der Gemeinde Mals, wenn man es auf seine Einwohner und Einwohnerinnen bezieht: es waren zum Jahresende 2023 insgesamt 813 an der Zahl. Es liegt zu Füßen des Benediktinerklosters Marienberg auf rund 1200 Metern Meereshöhe. Die Katastralgemeinde Burgeis umfasst eine Fläche 28,3 Quadratkilometern; sie liegt damit hinter Matsch, Planeil und Schlinig an 4. Stelle in der Gemeinde Mals.

In den letzten Jahrzehnten hat sich Burgeis von einem bäuerlich geprägten Dorf zu einem beliebten Urlaubsort für Erholungssuchende im Winter wie im Sommer entwickelt. Dazu hat maßgeblich die Nähe zum Ski- und Wandergebiet Watles beigetragen. Obwohl in der jüngeren Vergangenheit viele Hotels entstanden sind, prägen nach wie vor alte Gebäude das Ortsbild von Burgeis. Bei einem Spaziergang durch die engen Gassen des Dorfes trifft man immer wieder auf Häuser mit Fresken auf den Fassaden. Meist sind religiöse Motive wie Maria mit Kind dargestellt.

Markant streckt sich der Kirchturm der Pfarrkirche zu Maria Empfängnis in den Himmel, die um 1150 erstmals urkundlich erwähnt wurde. Bedeutend sind die Wandgemälde des Gotteshauses, wie Josef Rampold in seiner heimatkundlichen Reihe über den Vinschgau schreibt. Außen

am Turm ober dem Schallfenster findet sich eine Darstellung von Maria im Strahlenkranz, von Wappen umgeben, die mit 1520 datiert wird. Im Inneren der Kirche sieht man anstelle von Seitenaltären Fresken, die den Aufbau eines Flügelaltares nachahmen. Auch hier ist unter anderem eine Darstellung von Maria mit dem Kind zu sehen. Kostbar ist auch die Statue der Maria mit dem Kinde auf dem neugotischen Hochaltar, die an die Gothisierung des Gotteshauses Ende des 15. Jahrhunderts erinnert, sowie eine Statue der Schmerzhaften Mutter Gottes aus dem 15. Jahrhundert, die aus einem aufgelassenen Frauenkloster in Meran stammen soll.

Bemerkenswert ist auch St. Michael am Friedhof wegen der romanischen Grundform. Diese Kapelle um 1180 geweihte Kapelle gilt als ein Stück ältester Romanik im Vinschgau. Dem hl. Michael ist auch die Kapelle am unteren Dorfeingang geweiht, die ursprünglich eine Pestkapelle war und 1663 infolge eines Gelübdes errichtet worden war. Heute wird sie vor allem als Totenkapelle genutzt.

21



Oberhalb von Burgeis gibt es ein weiteres romanisches Gotteshaus, nämlich St. Nikolaus. Die im Jahr 1199 geweihte Kirche weist noch Reste romanischer Fresken auf, wie beispielsweise 2 Darstellungen des hl. Nikolaus auf der Außenwand. St. Nikolaus ist normalerweise nicht zugänglich; am Tag der Romanik im Oktober wird aber auch die Tür dieses romanischen Kleinodes geöffnet.

Zwei weitere besondere Sehenswürdigkeiten befinden sich in Burgeis und dessen näherer Umgebung: das Benediktinerkloster Marienberg oberhalb des Ortes und die Fürstenburg. Die ehemalige Sommerresidenz der Bischöfe von Chur wurde im 13. Jahrhundert errichtet und sollte ein

Gegenpol zur Churburg sein, die den Churer Bischöfen von den Matscher Vögten entrissen worden war. Seit 1952 dient die Fürstenburg als Ausbildungsstätte für landwirtschaftliche Berufe. Die dortige Fachschule für Land- und Forstwirtschaft besuchen rund 200 Schüler und Schülerinnen.

Erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang, dass es in Burgeis eine eigene Sennerei gibt, in der die Milch von rund 50 kleinen bäuerlichen Betrieben mit durchschnittlich 6 bis 8 Kühen verarbeitet wird. Für ihre hochwertigen Produkte erhielt die Sennerei Burgeis mehrfach Auszeichnungen.

Die Geschichte von Burgeis kann man Buch „Geschichte der Dorfgemeinschaft von Burgeis“ von P. Martin Angerer OSB nachlesen. Er war jahrzehntelang Pfarrer von Burgeis (von 1994 bis 2019) und dem Dorf bis zu seinem Tod im Jahr 2022 eng verbunden. „Burgeis verdankt seine verhältnismäßig zahlreichen urkundlichen Zeugnisse über seine Geschichte der engen Verbindung mit dem Benediktinerkloster Marienberg“, schreibt P. Martin. Die älteste und wohl ursprüngliche Namensform des Ortes war Burgus. Sie scheint in der Goswin-Chronik aus dem 13. Jahrhundert mehr als ein Dutzend Mal auf.

„Die Weihe des Kirchleins zum hl. Zeno, die anstelle der heutigen Kreuzkapelle gestanden haben dürfte, liefert die urkundlich nachweisbar älteste Jahreszahl in der Geschichte von Burgeis“, schreibt P. Martin Angerer. Die Kirche zu Ehren des hl. Bischofs Zeno wurde im Jahr 1111 von Bischof Konrad von Chur geweiht.

Seit dem 13. Jahrhundert wird die Pfarre Burgeis vom Kloster Marienberg seelsorglich betreut. Derzeit ist P. Peter Perkmann ihr Pfarrer, der auch Seelsorger der Pfarrei Schlinig ist. Burgeis und auch Schlinig sind inzwischen auch Teil der Seelsorgeeinheit Mals mit ihren insgesamt 11 Pfarreien.

Zum Abschluss sei noch auf einen berühmten Sohn von Burgeis verwiesen, den Barockmaler Johannes Evangelist Holzer (1709 – 1740). Zu seinen Hauptwerken, die heute noch bewundert werden können, gehören die Kuppelfresken der Wallfahrtskirche St. Anton in Partenkirchen (1736). Sie zeigen den hl. Antonius als Fürbitter für die Notleidenden und werden zu den schönsten und bedeutendsten des 18. Jahrhunderts in Deutschland gezählt.

(Burgi Pardatscher)



In den Bilder links sind die Statue des hl. Michael (Titelbild aus 4/2023 von A. Ziernheld), der Dorfplatz mit dem Dorfbrunnen und der Statue, sowie die Fresken mit religiösen Motiven auf einem Haus am Dorfplatz ersichtlich. In den Bildern sind rechts die St. Michaels-Kapelle am Dorfeingang, die heute als Totenkapelle genutzt wird, sowie die Statue der Schmerzhafte Muttergottes in der Pfarrkirche abgebildet.



Rätsel

24

1. Was wurde in der Fastenzeit jeden Tag abends gebetet?
2. Was beginnt am Aschermittwoch?
3. Welches Kraut wird im Frühjahr häufig zur Blutreinigung eingesetzt?
4. Das Öl welcher Pflanze kann gegen Pollenallergie verwendet werden?
5. Bei welcher Tageszeitung war Burgi Pardatscher als Redakteurin beschäftigt?
6. Wie heißt unsere neue Präsidentin mit Nachname?
7. Nach welchem Heiligen ist die Kirche oberhalb Burgeis geweiht?
8. Welchen Südtiroler Berg bestieg Hilda Zoderer zweimal?

1.					1						
2.		2									
3.		3									
4.	4										
5.						5					
6.		6									
7.									7		
8.					8						

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Auflösung auf Seite 29



Handarbeiten

Viele Hände machen der Arbeit ein Ende...

25

...so lautet jeden Freitagvormittag das Motto in der Kapuzinerstube. Ab halb 10 wird dort neben Weben, „Hudern“ reißen, Häkeln, Anzünder stecken und in Wachs tunken, Wolle aufgewickeln auch gemalt, gestempelt, geschnitten und geklebt. In gemütlicher Atmosphäre können unsere Bewohnerinnen und Bewohner und Tagespflegegäste ihr handwerkliches Geschick und Können unter Beweis stellen und gemeinsam mit den Mitarbeiterinnen der Freizeitgestaltung motorisch aktiv sein und gleichzeitig miteinander „platschedern“ und "a Ratscherle mochen“. Oftmals werden auch an die Jahreszeit angepasste oder anfällige Arbeiten in dieses Angebot miteingebunden wie beispielsweise: Adventkranz binden, Kräuter abzupfen, um sie anschließend zu trocknen sowie die eine oder andere Dekoration gebastelt.

(Laura Marx)



Kräuterseite

26 Das "Unkraut" Brennnessel

Wenn wir auf Wiesen oder an Wegesrändern die ersten Triebe und Blätter entdecken, können wir uns langsam auf den Frühling einstellen. Unsere Augen erfreuen sich der Farben und auch unsere Gesundheit braucht wieder frische Kräutlein und Gewächse. So will uns unsere Heimbewohnerin Barbara in diesem Heft wieder mit ihrer Begeisterung für die Natur anstecken und uns ein wertvolles Frühlingskraut ans Herz legen: die Brennnessel.

Die Brennnessel, welche oft zu Unrecht als Unkraut verachtet wird, hat sie in ihrem Garten gehegt und gepflegt. Diese Pflanze ist nämlich ein sehr starker Eisenlieferant und enthält zudem viel Magnesium, Kalium und das Siebenfache an Vitamin C im Vergleich zur Orange. Sie ist blutreinigend, entgiftend und ein hervorragendes Stärkungsmittel.

Barbara legt uns die Brennnesselkur ans Herz, welche sie immer im Frühjahr gemacht hat: Dazu trinkt man für eine Dauer von 4 Wochen dreimal täglich 1 Tasse Brennnesseltee. Diese Kur wirkt blutreinigend, entwässernd, entschlackend und regt den Stoffwechsel an.

Außerdem hat sie die Brennnessel in der Küche eingesetzt; beispielsweise als Spinatersatz sowohl für die Zubereitung von Knödeln, Nocken und Spatzlen, als auch als Beilage in einer Suppe. Eine Handvoll Brennnesselblätter ist eine Super-Beilage in einer Kartoffel- oder Karottensuppe.



Weiters erinnert sie sich, dass die Samen früher den Pferden zur Stärkung und für ein schönes Fell verabreicht wurden. Tatsächlich gelten die weiblichen, herabhängenden Samen, aber auch die Wurzeln als starkes Energie- und Kräftigungsmittel und werden heute von uns Menschen bei Müdigkeit und Energieverlust, sowie bei Krankheit eingenommen. Man sollte als Kur (3-4 Wochen) täglich 1 TL davon unter das Essen mischen.

Außerdem bezeichnet Barbara die Brennnessel als Balsam für die Haare, denn sie ist sehr hilfreich bei Haarausfall und Schuppen. Man spült die Haare nach dem Waschen damit ab und massiert gut die Kopfhaut. Die Herstellung erfolgt folgendermaßen: 500g frische Brennnesseln werden mit Apfelessigwasser aufgeköcht (Verhältnis Apfelessig zu Wasser 1:5), man lässt alles abkühlen und seigt die Flüssigkeit ab.

27

Schlussendlich hat Barbara die Brennnessel auch im Garten eingesetzt. Man braucht 5 l Wasser und 1 kg frische Brennnesselblätter (oder 100 g getrocknete Blätter). Damit kann man 2 Ansätze machen. Eine Brühe, die 12 bis 14 Stunden oder eine Jauche, welche 10 bis 14 Tage stehen gelassen wird. Die Brühe dient zur Bekämpfung von Blattläusen und wird auf die Pflanze gesprüht. Die Jauche verwendet man dagegen als Dünger.

Zum Schluss ein Sprichwort zur Brennnessel:

„Der Brennnessel ganz nah ist oft die Rose“

Die Brennnessel symbolisiert in diesem alten Spruch die Schwierigkeiten und Hindernisse, die uns oft im Leben begegnen können. Sie kann brennen und Schmerzen verursachen, wenn man ihr zu nahekommt. Die Rose hingegen steht für das Schöne und Gute im Leben, das man erreichen kann.

Es kann also notwendig sein, durch unangenehme Erfahrungen hindurchzugehen, um das Gute zu erreichen. Man sollte nicht aufgeben, wenn man auf Schwierigkeiten stößt, sondern durchhalten und weiterkämpfen. Denn oft liegt das Schöne und Wertvolle im Leben jenseits der Hindernisse und Schwierigkeiten, die uns auf dem Weg dorthin begegnen können.

Danke liebe Barbara, wir freuen uns auf deinen nächsten Beitrag.

(Irene Tripi)



*In den Bildern von oben nach unten:
Margit Ratschiller aus Glurns
Evelin Staffler aus Glurns
Waltraud Gunsch aus Taufers
Carmen Gander aus Prad*

Neu hier

28

Herzlich Willkommen

In den vergangenen Monaten durften wir einige neue Mitarbeiterinnen im Martinsheim begrüßen.

Das Reinigungsteam erhält Verstärkung durch die Heimgehilfinnen Evelin Staffler und Margit Ratschiller. Beide wohnen in Glurns.

Im Obergeschoss Ost ist die Altenpflegerin und Familienhelferin Waltraud Gunsch aus Taufers seit Anfang Februar tätig.

Auch in der Verwaltung ist seit Anfang März eine neue Mitarbeiterin: Carmen Gander aus Prad ist über Mobilität von der Gemeinde Laas zu uns gewechselt.

Wir wünschen allen Neuen einen guten Einstand und viel Spaß bei ihrer Tätigkeit.

Abschied nehmen

Die Physiotherapeutin Anna Alber, die Heimgehilfin Camelia-Stefania Dumitru und die Sozialbetreuerin Martina Kofler verlassen unseren Betrieb. Wir wünschen ihnen alles Gute für die Zukunft.

(Irene Tripi)



Ski heil



Direktorin und ihr Fanclub heizen ein!

29

Beim Skirennen der Bediensteten der Seniorenwohnheime Südtirols, welches heuer im Ultental stattfand, sorgte nicht nur der viele Neuschnee für Furore, sondern auch unser Team, das wir entsandten! Unter tosendem Jubel und vier enthusiastischen "Fanclubbers" schoss Direktorin Roswitha aufs Podium – eine wahre Pistenkönigin! Ein Tag voller Spaß und Action, das zeigt: Auch im Schneegestöber bleiben wir gemeinsam auf der Erfolgsspur!

(Alex Erhard)



Richtigstellung: Autorenfehler in Artikeln der Ausgabe 4/2023. Die genannten Autoren sind irrtümlich angegeben worden und entsprechen nicht dem tatsächlichen Verfasser. Die korrekte Autorenschaft im Beitrag "Seniorenspiele" liegt bei Manuela Mair und im Artikel "Lebensbiografie von Barbara Pegger" bei Unbekannt.

Lösungswort des Rätsels auf Seite 24: Narzisse

Alles Gute zum Geburtstag

*Wir wünschen euch erfüllte Stunden,
Tage voller Lachen und Sonnenschein,
viel Wärme für eure Seele, viel Liebe für euer Herz und
die Zuversicht, nie die Hoffnung aufzugeben.*

April 2024

Walter Ruffinatscha	08.04.1941	83
Irma Egger	29.04.1944	80

Mair 2024

Theresia Platzer	06.05.1924	100
Mario Robazza	06.05.1944	80
Frieda Paulmichl	11.05.1936	88
Rita Wiesler	13.05.1940	84
Karolina Gunsch	25.05.1943	81

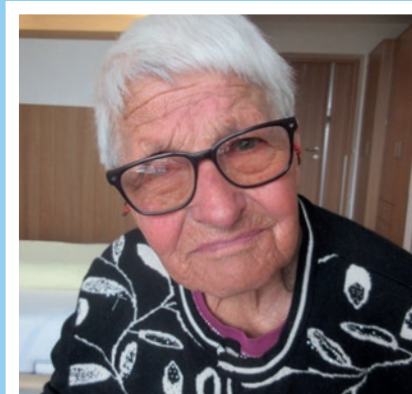
März 2024

Maria Sandbichler	01.03.1939	85
Hilda Zoderer	01.03.1940	84
Hermine Warger	05.03.1956	68
Isidor Folie	08.03.1945	79
Antonia Spiess	15.03.1929	95
Gertraud Noggler	15.03.1939	85
Walter Spiess	17.03.1942	82
Lisabeth Wehrli	31.03.1930	94

Grüß Gott

... neue Gesichter:

Wir begrüßen Jakobina Steiner, Johanna Saurer (im Bild rechts oben), Katharina Theresia Kröss, Elisabeth Vigl und Berta Holzner (im Bild rechts unten) bei uns im Martinsheim und wünschen ihnen eine schöne Zeit in unserer Gemeinschaft.



Aufwiedersehen

Alles hat seine Zeit,
sich begegnen und verstehen,
sich halten und lieben,
sich loslassen und erinnern.



Arthur Pegger
verstorben am
03.12.2023



Elisabeth Heinisch
verstorben am 12.12.2023



Marianna Telser
verstorben am 29.01.2024



Karl Wolf
verstorben 04.02.2024

Isidor Eberhart, verstorben 29.12.2023
Markus Schgör, verstorben am 31.01.2024
Johann Thurner verstorben am 02.03.2024
Ludwig Wilhalm verstorben am 04.03.2024



Platz für Gesundheit.

Zum Beispiel mit der besten Behandlung.

Und wie steht's mit deiner Absicherung?
Reden wir drüber.

Die freie Wahl des Krankenhauses, die Behandlung durch einen speziellen Facharzt, eine Therapie in einer Spezialklinik, womöglich sogar im Ausland ... Mit deiner privaten Krankenversicherung ist dir immer die beste medizinische Versorgung garantiert!
Reden wir drüber. www.raiffeisen.it



Raiffeisen
Meine Bank