

Federkiel & Tintenfass

Die Zeitung der Silberhoamat Schwaz



Winter in der Silberhoamat

Traumberuf Pflege:

A scheans Hotel host do ausguacht
Seite 20

Die Roaring Sixties im Dorf

Der legendäre Schwazer Jazzkeller
beim Gasthaus Schnapper
Seite 24

Immunstärkung für alle Tage

Wie Miniübungen und Ernährungstipps
das Wohlbefinden steigern können
Seite 30

Liebe Leserinnen und Leser,

ganz besonders freue ich mich darüber, in dieser Ausgabe von „Federkiel und Tintenfass“ das Wort an jene Menschen zu richten, die in der „Silberhoamat“ ihren wohlverdienten Lebensabend verbringen.

Mein herzlicher Gruß gilt gleichzeitig auch den engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der drei Häuser Marienheim, Knappenanger und Weidachhof, wo die Freude am Alter sichtbar gelebt wird.

Vor einem Jahr hatte niemand von uns eine Vorstellung davon, was wegen der Corona-Pandemie noch alles auf uns zukommen wird. Als ich nach der Ankündigung, dass sich Tirol selbst isoliert, am Abend aus meinem Büro im Landhaus in Innsbruck auf die Maria-Theresien-Straße geschaut habe, war die ganze Straße menschenleer. Es war für mich unbegreiflich, was da von einem Tag auf den anderen über uns und die ganze Welt hereingebrochen ist. Dieses Bild der menschenleeren Stadt werde ich nie mehr vergessen.

Durch diese Corona-Pandemie haben wir gesehen, wie wir als Gesellschaft mit einer derartigen existenziellen Krise umgehen. Einer Krise, die es in dieser Form und Intensität noch nie gegeben hat. Gerade nach so einem harten Jahr bin ich als Landeshauptmann von Tirol unheimlich stolz, wie wir diese schwierige Zeit gemeinsam bewältigt haben und gewiss auch weiterhin bewältigen werden. Außerdem bin ich sehr dankbar dafür, dass es uns als Land möglich ist, gemeinsam mit dem Bund Hilfsmaßnahmen zu setzen, um die schlimmsten Folgen für Arbeitgeber und Beschäftigte abzuwenden.

Es ist mir sehr bewusst, was die strengen Beschränkungen der Coronazeit Ihnen als Bewohnerinnen und Bewohner der „Silberhoamat“ abverlangt haben: Ihre persönlichen Kontakte mussten aus Sorge um Ihre Gesundheit drastisch reduziert werden. Ich danke Ihnen daher ganz herzlich für Ihre Disziplin und Ihren persönlichen Beitrag, der notwendig war, um dem Coronavirus die Stirn zu bieten.

In dieser Krise hat sich einmal mehr bestätigt, wie



sehr die Menschen in Tirol aufeinander schauen und füreinander da sind. Auf das Miteinander in unserem Land ist eben Verlass – das zu wissen, ist beruhigend und stimmt zugleich optimistisch. Besonders die in der Pflege und Betreuung tätigen Mitbürgerinnen und Mitbürger haben Außerordentliches und oft Übermenschliches geleistet: Sie haben wesentlich dazu beigetragen, dass die „Silberhoamat“ auch in einer besonders herausfordernden Zeit stets familiäre Geborgenheit vermitteln konnte. Auch dafür möchte ich aufrichtig „Vergelt's Gott“ sagen.

Jetzt geht es stetig bergauf: Insbesondere mit der angelaufenen Impfung werden wir unser altes Leben im heurigen Jahr Stück für Stück zurückbekommen. Das sollte uns allen Zuversicht und Kraft geben, um die Herausforderungen zu bewältigen, die sich uns 2021 stellen werden: Ich zweifle jedenfalls nicht daran, dass sich Tirol bald erholen wird und dass wir Tirol mit Höchstgeschwindigkeit aus der größten Krise seit dem Zweiten Weltkrieg führen werden.

Ihr
Günther Platter
Landeshauptmann von Tirol

Liebe Familien in unserer Silberhoamat

Wir haben trotz der Beschränkungen wegen Corona ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest feiern können. Und es war uns wichtig, dass wir aus den Familien unserer BewohnerInnen viele Besuche in unseren Häusern bekommen haben. Dazu konnten wir Sicherheit bieten mit dem Angebot der Testung durch das Land Tirol.

Gerade die Weihnachtszeit bringt so viele Erinnerungen und wir denken an unsere eigene Kindheit, an die Erlebnisse mit unseren Kindern und spüren den Glanz in den Kinderaugen über das Wunder der Weihnacht. Und da fühlen wir uns reich beschenkt. Nun gilt unsere Aufmerksamkeit dem Neubau im Weidachhof, damit beginnen wir im Frühjahr und hoffen auf eine erfolgreiche und unfallfreie Bauzeit. Auch am Knappengeranger wird weitergebaut: Der Bau-



Bgm. Hans Lintner



HL Andreas Mair

abschnitt 2 bringt die Sanierung von 16 Zimmern und eine Neugestaltung des Saales und des Cafés. In allen Häusern haben wir nun die ersten Impfungen durchgeführt und alle BewohnerInnen und die MitarbeiterInnen gebeten, sich impfen zu lassen. Die Impfung ist die einzige Möglichkeit, die Corona-Pandemie zu besiegen und wieder ein normales Leben führen zu können.

Wir wünschen allen in den kommenden Wochen eine gute Zeit, viel Gesundheit und alles Gute
Mit den besten Grüßen

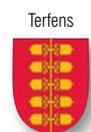
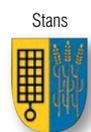
Bgm. Hans Lintner
Verbandsobmann

Andreas Mair
Heimleiter

Am 13. Jänner feierte Bürgermeister Hans Lintner seinen 70. Geburtstag

Das erstaunt uns wirklich sehr, wir wünschen Glück und Freude, umso mehr. Erfolg, Gesundheit, Liebe, Kraft und dass sein Amt er weiterhin so trefflich schafft. Mit Weisheit, Umsicht und Humor geht aus den ärgsten Katastrophen immer siegreich er hervor. Ausdauernd nimmt er alle Hürden und trägt mit jugendlicher Leichtigkeit und Würde des Bürgermeisters wahrlich nicht so leichte Bürde.

Wir gratulieren und bedanken uns von Herzen im Namen aller MitarbeiterInnen und HeimbewohnerInnen in den drei Häusern der Silberhoamat.



SCHULUNG für Alltagsbetreuer



Knappenanger. Unsere Alltagsbetreuerinnen in den Hausgemeinschaften bekamen Mitte Oktober drei Tage Einführung und Probekochen mit unserem Küchenchef Hans Schiffmann, sowie eine Einführung in unsere Unternehmenskultur von WL Manuela und PDL Martina. Wie man auf dem Foto sieht, waren alle beim Abschluss hochmotiviert und sind es auch heute noch.

Die IMPFUNGEN sind da!



Wir sind froh und dankbar, dass gleich Anfang Jänner unsere Bewohner und Mitarbeiter die Möglichkeit der Covid-Impfung nützen konnten.

Unser Betriebsarzt Dr. Wolfgang Reiter hat uns dabei toll unterstützt, unsere Pflegedienstleitungen und Mitarbeiterinnen in der Verwaltung haben alles perfekt vorbereitet und begleitet. Danke dafür!

JUBILARE in der SILBERHOAMAT



Manuela Bichler 30 Jahre; Daliborka Tomic & Slada Botunjac 25 Jahre; Barbara Schwaiger 20 Jahre; Eva Reiter 15 Jahre; Saifon Schlechter & Edith Angerer 10 Jahre Betriebszugehörigkeit im Knappenanger.

Die üblicherweise bei der Weihnachtsfeier stattfindenden Ehrungen wurden heuer in ganz kleinem Rahmen in den einzelnen Häusern von Heimleiter Andreas und von Bürgermeister Hans Linter überreicht.

Wir bedanken uns herzlich für die Treue und den Einsatz und gratulieren von Herzen den JubilarInnen im Knappenanger, Marienheim und Weidachhof.



(Bild rechts): Barbara Monthaler 25 Jahre, Gitti Forcher 15 Jahre und David Miller 10 Jahre im Marienheim sowie (Bild links): Susanne Kumpitsch 10 Jahre im Weidachhof.



GRATULATION zum Abschluss



Marienheim. Wir gratulieren ganz herzlich unseren beiden neuen Pflegeassistentinnen in der Silberhoamat Marienheim. **Barbara Walter und Ulli Usel** haben am 17.1.2021 ihre Abschlussprüfung mit Auszeichnung bestanden.

Macht weiter so. Wir sind stolz auf euch.





Viel Wärme und Wohlbehagen in den neuen Räumlichkeiten am Knappenanger



Knappenanger

Die zwei neuen Hausgemeinschaften am Knappenanger sind großzügig angelegt. Viel Holz sorgt für eine angenehme Atmosphäre. Verbindend ist die Gestaltung. Durch Fenster in der Mitte des großen Ganges sehen unsere Bewohner direkt in den darunterliegenden Kindergarten, wenn z.B. im unteren Stockwerk am Vormittag gespielt wird. Verbindend ist auch das Zusammenleben innerhalb der Hausgemeinschaft. Es wird jeden Tag zusammen gekocht, die Wäsche versorgt, einfach der Alltag gemeinsam gelebt.

Der Umzug am 28.10.2020 in die neuen Hausgemeinschaften wurde von unseren Teams gewissenhaft vorbereitet, und wir bekamen tolle Unterstützung von Angehörigen. Das hat dazu beigetragen, dass unterm Strich von jedem Einzelnen viel Einsatz notwendig war, aber alles toll geklappt hat. Wir danken allen, die sich rund um diese Zeit so sehr bemüht haben, dass unsere Bewohner diese Umstellung bzw. die Übersiedelung gut bewältigen konnten und sich in der neuen Umgebung wohl fühlen.





Seit Dezember sind auch alle 20 Wohnungen des Betreuten Wohnens bezogen. Die gut eingeteilten, barrierefreien 2-Zimmerwohnungen mit Balkon erfreuen die Mieter. Bis jetzt waren coronabedingt noch kaum gemeinschaftsfördernde Aktivitäten möglich. Aber alle freuen sich schon auf das künftige Miteinander am Knappenanger.

Alle Gebäude sind durch einen neu angelegten, großzügigen Garten mit Spielplatz für die Kinder verbunden.

„Hier werden sich im Sommer die Generationen treffen und sich am Gemeinsamen erfreuen können“, ist unser Verbandsobmann Hans Lintner überzeugt.

„Hier am Knappenanger ist ein soziales Zentrum entstanden, das es so in dieser Stadt noch nicht gibt. An eine Eröffnung war in diesem Jahr nicht zu denken, wir werden uns aber bemühen, dass auch die Menschen in unseren Verbandsgemeinden irgendwann sehen können, was hier entstanden ist.“



GRATULATION zum Abschluss



Wir gratulieren Danijela Zidar vom Haus Knappenanger zur Diplom-Diätköchin und Beate Orgler vom Haus Weidachhof zur mit Auszeichnung bestandenen Fachsozialbetreuerin.

Ihr seid Spitze.

Wir sind stolz auf euch. Weiter so.





Neues vom MARIENHEIM



Marienheim. Im vergangenen Jahr waren die Feiern und Feste sehr dünn gesät, doch nicht alles wurde abgesagt. So wurde im November bei angenehmen Temperaturen und Sonnenschein im Garten die Gedenkmesse an unsere verstorbenen Bewohner des letzten Jahres abgehalten.



Weihnachten im Marienheim

„Das kleine Kind war geboren und wären da nicht die Engel gewesen, die die erfreuliche Nachricht weitergetragen hätten, hätten wir nie erfahren, dass Jesus geboren sei und würden jetzt nicht hier stehen und Weihnachten feiern. Wir sollten alle Boten sein und das Gute und Schöne in die Welt hinaustragen... „





Silvesterumtrunk

Zum Jahreswechsel ließen es sich die Bewohner und Mitarbeiter nicht nehmen, auf das neue Jahr anzustoßen. Auch unser Bürgermeister kam auf einen Sprung vorbei und wünschte uns allen ein fröhliches und vor allem gesundes neues Jahr.



2021 Das neue Jahr hat begonnen, wir alle freuen uns über den Schnee, der unsere Luft rein gewaschen und unsere Landschaft in eine zauberhafte Winterwelt verwandelt hat.

Nun werden die Tage wieder länger. Überall ist zu spüren, dass es aufwärts geht, nicht zuletzt, weil wir Mitte Jänner mit den ersten Impfungen anfangen durften. Diese positive und hoffnungsvolle Stimmung hat uns allen wieder Mut gegeben. Mut weiterzumachen, Mut, einen Schritt vor den anderen zu setzen, Mut weiterzugehen, auch wenn es dazwischen mal einen Schritt zurück geht.



Alltag im Marienheim - Sozialbetreuung im Zeichen von Covid-19

Wir versuchen so gut es geht, einen normalen Alltag für unsere Bewohner zu gestalten. Für viele Bewohner ist es nicht leicht, dass ihre Angehörigen sie nur sehr selten besuchen können.

In kleineren Gruppen findet nun bereits wieder die Sozialbetreuung statt und es tut allen gut, wieder ein bisschen mit anderen zusammenzukommen, sich auszutauschen und gemeinsam Zeit zu verbringen.

Es ist schon eigenartig, wie wir es genießen, wenn wir alleine sein können, aber daran verzweifeln, wenn wir alleine sein müssen.

So versuchen wir, trotz vieler Einschränkungen und Vorschriften unser Ziel nicht aus den Augen zu verlieren – das Lächeln – und wenn wir uns bewusst dazu entscheiden, unser Lächeln jeden Tag weiterzugeben, könnte es passieren, dass dies noch ansteckender wird als Covid-19!



ADVENT & WEIHNACHT im Weidachhof



Weidachhof. Die Vorfreude auf den Advent wurde trotz Corona in der Silberhoamat Weidachhof mit Adventkranz binden, Kekse backen und gemütlichem Beisammensein gepflegt. An den Adventsontagen kam eine Bläsergruppe aus Stans auf Besuch und spielte auf der Terrasse Weihnachtslieder und -weisen. Auch Gitarrenklänge von unseren Mitarbeitern konnte man immer wieder in den Aufenthaltsräumen hören. Trotz Corona haben wir diesen vergangenen Advent sehr schön und stimmungsvoll erlebt und uns von Herzen auf das Christkind gefreut. Zum ersten Mal haben dann alle gemeinsam den Christbaum selber geschmückt. Am Nachmittag des 24. Dezembers wurde der Tagraum festlich gestaltet und Weihrauch aufgelegt. In einer warmherzigen, familiären Runde und bei selbstgemachtem Eierlikör wurden dann alle vom Christkind beschenkt und anschließend feierten wir die Hl. Mette in der Kapelle.



ADVENT & WEIHNACHT im Knappenanger



Knappenanger. Der Advent war im vergangenen Jahr 2020 besonders stimmungsvoll. Das Geborgensein in der Gemeinschaft und zusammen Feiern haben das Wunder der Weihnacht in unsere Herzen und Seelen gebracht. Danke sehr für die vielen Geschenke und die liebevolle Betreuung durch die Pflegeteams, die Heimleitung und den Gemeindeverband mit den zuständigen Bürgermeistern.

RÄTSEL GELÖST

Die Lösung des Preisrätsels der 89. Ausgabe lautete:
„**Jeder ist seines Glückes Schmied**“.

Die glückliche Gewinnerin **Frau Rosa Plattner** im Weidachhof hat sich sehr gefreut über den liebevoll zusammengestellten Riesengeschenkkorb, den ihr Daniel und Susi überreichten. Wir vom Redaktionsteam freuen uns mit ihr und wünschen viel Freude mit dem Genießen und Verteilen der guten Gaben.



 **Weidachhof - Ruhe vor dem Sturm.** Das altherwürdige Haus Weidachhof, das durch den Brand übel zugerichtet war, ist in den letzten Monaten abgerissen worden. Jetzt ruht die Abrissgrube friedlich unter der Schneedecke und wartet darauf, zur Baugrube für den Baubeginn im März zu werden. Im Herbst 2022 wird das neue Haus bezugsfertig sein. Vorher fließt aber noch einiges Wasser den Inn hinunter und aus einer großen Baustelle wird durch die Arbeit vieler fleißiger Hände und moderner Maschinen etwas ganz Besonderes, nämlich unser neues Zuhause entstehen.

Andrea, derzeit im Weidachhof Container

Wir heißen unsere neuen Bewohner HERZLICH WILLKOMMEN:

Knappenanger

Höpker Friedericke, Weerberg
Troger Karmen, Terfens-Vomperb.
Seisl Josef, Buch
Votter Herta, Weer
Scholz Katharina, Schwaz
Supper Rosemarie, Schwaz
Kreidl Elisabeth, Weerberg
Reitter Maria, Schwaz
Ing. Keck Heinrich, Schwaz
Arnold Hubert, Schwaz
Egger Erika, Pillberg
Moll Waltraud, Schwaz

Kaltschmid Ernst, Schwaz
Eller Herta, Schwaz
Haidacher Ingeborg, Schwaz
Lindebner Katharina Franziska,
Stans
Kreidl Johanna, Schwaz
Maurer Rosa, Schwaz
Weisz Cäcilia, Schwaz
Lindebner Anton, Stans
Wolf Günther, Schwaz
Lengauer Herta, Schwaz
Pfurtscheller Hermann, Weer
Kogler Maria, Stans

Schallhart Veronika, Terfens
Lieb Eduard, Weerberg

Marienheim

Danzl Mathilde, Schwaz
Lechner Margreth, Vomperbach
Stöckl Alois, Schwaz
Lechner Margaretha, Schwaz
Dürnberger Karl, Schwaz
Mühlbacher Elfriede, Schwaz

Weidachhof

Haid Monika, Schwaz

Wir hoffen sehr, dass es euch bei uns gefällt und freuen uns, für euch da sein zu dürfen.



RÄTSELPASS

Franz Fontana, der gerade seinen Zivildienst bei uns macht und sich als Portier um alle, die bei uns anrufen und aus- und eingehen kümmert, hat das neue Rätsel geschrieben. Es ist etwas knifflig und gar nicht so wenig anspruchsvoll ausgefallen. In Gemeinschaft lässt sich die harte Nuss sicher leichter knacken.

Den Lösungstext bitte wie immer mit dem Namen auf einen Zettel schreiben, in den Verwaltungen der Häuser abgeben und auf tolle Gewinne hoffen. **Viel Spaß beim Rätseln wünscht das Redaktionsteam.**

- Wiener Wahrzeichen**
- Scharfe, sehr gesunde Pflanze (Wurzel)**
- Anderes Wort für Bauer**
- Uhrturm in London**
- Bekanntes Metall**
- 1. Bundespräsident der 2. Rep. Österreich**
- Luftfahrzeug**
- Wo wird der Friedensnobelpreis verliehen? (Stadt)**
- Entwirft und plant Gebäude**
- Esskastanie**
- Gebirge in Südamerika**
- Hohe männliche Gesangsstimme**

- Ausgestorbene Elefantenart (Eiszeit)**
- Größter See in Tirol**
- Maßeinheit der Temperatur**
- Süßer Brotaufstrich**
- Instrument, um Sterne zu beobachten**

- Erstes Dorf im Zillertal**
- Ägyptischer König**
- Hauptstadt von Griechenland**
- Skirennstrecke in Kitzbühel**
- Planet, der von einem Ring umkreist wird**

Die Anfangsbuchstaben ergeben eine Aussage, die uns gefällt.



**UNSINNIG
IN DE**

Tolle Tanzmusik, Faschingskrapfen, Lachen, Spaß, selbst gemachter Eierlikör und Baileys, Rüscherl, Faschingsnarren, Schlümpfe, Pilze und bunte Märchenkostüme brachten viel Stimmung. Als PDL Martin tanzend den Boden putzte, kam eine Heimbewohnerin die Erinnerung an das eigene Tanzenlernen wieder in den Sinn: „Mit'n Besen hom mia a s'Tonzn glearnt hint'n im Tennen“. Es war ein schöner Unsinniger, der allen gefallen hat. Der Aufwand für die Vorbereitung der bunten Feste hat sich wirklich gelohnt - das zeigen auch die Bilder.





ER DONNERSTAG

ER SILBERHOAMAT





Im Zuge der Erweiterungen in der Silberhoamat haben wir im Jahr 2020 eine ganze Reihe neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aufgenommen. **Seid herzlich willkommen, wir freuen uns sehr, dass ihr da seid und hoffen, dass es euch bei uns gefällt.**

Knappenanger:

Aigner Markus, Haustechniker
Allram Genoveva, Alltagsbetreuerin HG1
Ampferer Verena, PFA HG1
Bilous Tetiana, Büro-Aushilfe
Brunner Monika, PA in Ausbildung 1re
De Man Latha, Heimhilfe HG1
Eller Sophia, PFA HG1
Federa Karin, Hausdienst 2li
Göndöcs Sziliva, Alltagsbetreuerin HG1
Grundl Yvonne, PA 1li
Horváthová Helena, DGKS 1li
Kozlica Silvia, Alltagsbetreuerin HG2
Krapf Isolde, Diätologin
Mamedova Natavan, Hausreinigung
Mészáros Gyula, DGKP 2re
Orgler Jasmin, PA 2li
Pukkinen Diana, DGKS+Wohnbereichsleitung HG1
Rizelioglu Selma, Hausdienst EG
Schinnerer Sabrina, PA 1li
Schwabl Barbara, Alltagsbetreuerin HG2
Schwaiger Sandra, DGKS 1li
Sparber Adrian, Bürokaufmann-Lehrling
Stock Alexandra, PA HG2
Stojanovic Zorica, Alltagsbetreuerin HG1

Marienheim:

Burzan Zita Monika, DGKS
Eller Sandra, DGKS
Griebenow Karin, PA
Hazic Sonja, Hilfskraft
Klausner Susanne, DGKS
Kuen Erika, Hilfskraft
Löffler Sabine, Reinigung
Ramsak Luka, PA
Rees Mirijam, DGKS
Ribo Larissa, PFA
Usel Ulrike, PA
Varlan Gabriela, Hilfskraft
Wildauer Daniela, PA

Waidachhof:

Frontull Theresa, DGKS
Huber Maria, PA
Kircher Jasmin, DGKS
Kohler Ilse, Heimhilfe
Lederer Regina, PA
Lieb Stephanie, PA
Schmidt Lukas, PA
Stolz Luana, Reinigung

PA = PflegeassistentIn, PFA = PflegefachassistentIn, DGKS = Dipl.Gesundheits- und Krankenschwester

Wissenseck für WISSBEGIERIGE

Menschen, die von einer dementiellen Erkrankung betroffen sind, haben meist noch lange die Möglichkeit, ihre Gefühlswelt über Mimik oder Gestik zum Ausdruck zu bringen.

Diana Pukkinen, MSc, DGKS
Wohnbereichsleitung



Was ist Validation? Die Validation wurde von der amerikanischen Gerontologin Naomi Feil entwickelt. Der Begriff bezeichnet eine grundsätzliche Haltung im Umgang mit Demenzkranken. Sie hat einen lösungsorientierten Umgang mit betroffenen Menschen entwickelt, die in ihrer momentanen Gefühlswelt wertschätzend begleitet werden.

Validation bedeutet: Das Erleben des Verwirrten respektieren, sich in dessen Realität einfühlen, Gefühle achten, Aussagen und Mitteilungen akzeptieren und ernst nehmen. Oder anders gesagt: „**In den Schuhen des anderen gehen**“. Dies bedeutet, im Gespräch den emotionalen Wert der Aussage eines dementen Menschen zu erfassen und die Aussage für gültig zu erklären. Es wird nicht analysiert, korrigiert oder bewertet.

Wer kann Validation durchführen? Jede und jeder! Es gibt keine Einschränkungen.

Wann kann Validation angewendet werden? Nach Naomi Feil gibt es vier Phasen, die demente Menschen durchleben. Je nach Phase können unterschiedliche Herangehensweisen angewendet werden, um die Menschen zu erreichen.

→ **MUSIK.** Beispielsweise kann Musik gehört werden, die von früher bekannt ist. Oder es können Lieder gesungen werden, die die Menschen damals sangen. → **BERÜHRUNGEN.** Auch Berührungen sind ein wichtiger Bestandteil im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen. Sollte aber auffallen, dass Berührungen als unangenehm empfunden werden, werden sie beendet. → **WIEDERHOLEN.** Eine weitere Methode, die es zu erwähnen gilt, ist das Wiederholen dessen, was der demente Mensch gesagt hat, in anderen Worten.

Validation® nach Naomi Feil

Zwei Geschichten aus der Praxis:

Wenn ein Lied Stumme zum Singen bringt: Als Krankenpflegeschülerin konnte ich im Zuge eines Praktikums in einem Pflegeheim an einer Validationsübung mit Musik teilnehmen. Besonders eingepägt haben sich mir folgende zwei Dinge. Eine Bewohnerin, die bereits mehrere Jahre nicht gesprochen hat, begann während sie ein Lied hörte plötzlich mitzusingen. Fast noch mehr beeindruckt hat mich, dass die Pflegeperson vor Rührung zu weinen anfang. Sie war überwältigt davon, dass so etwas möglich war, sie kannte die Bewohnerin schon jahrelang als komplett stumm.

Die Dame mit dem gelben Kleid: Eine Frau durchwühlte immer wieder ihren Kleiderschrank und suchte intensiv in allen Räumen nach etwas. Wir wussten nicht was sie suchte. Als ich nachfragte, sprach sie von dem gelben Kleid, das sie doch brauche. Sie hatte nie ein gelbes Kleid dabei gehabt, auch die Angehörigen erinnerten sich an kein solches. Beim Gespräch kam schließlich heraus, dass sie ihren Mann damals in einem gelben Kleid kennengelernt hatte. Der Mann war gestorben. Jetzt suchte sie das Kleid, weil sie ihren Mann vermisste. In dem Gespräch konnten wir dann gemeinsam trauern und mit ihr über ihren Mann reden. Auf diese Weise verlor sie für einige Tage das Bedürfnis nach dem gelben Kleid zu suchen.

Im Sinne von Wertschätzung und Respekt wünsche ich euch viel Freude beim Validieren, nicht nur mit dementen Personen. Ein wertschätzender, anerkennender Umgang tut uns allen gut.



SO LEBEN WIR in der Hausgemeinschaft



Knappenanger

Heute ist die Wäsche zu machen! In Windeseile haben die emsigen BewohnerInnen die Handtücher zusammengelegt und machen sich danach schon an die Bügelwäsche.

Was kochen wir heute zum Mittagessen? Viele fleißige Hände helfen den Alltagsbetreuerinnen beim Schälen, Schneiden, Rühren und Backen. Wie das duftet! Da bekommt man sofort Hunger. Am Nachmittag wird noch ein schneller Kuchen für die Geburtstagsfeier am nächsten Tag gebacken.

Einmal in der Woche wird Karten gespielt. An einem anderen Tag wird beim Kaffeeklatsch geplaudert oder bei der Sitzgymnastik fit geblieben. Gesungen wird täglich und getanzt wird immer öfter.

Erholungsspaziergänge im Garten und Schönheitstage sorgen dafür, dass wir unsere Tage mit Leben füllen!





Traumberuf PFLEGE

„A scheans Hotel host do ausgsuacht“ - oder wie Susi in den Weidachhof gekommen ist.



Weidachhof.

Susi Kumpitsch ist eine 1965erin und die Zeit ihres Lebens bis jetzt hat sie wirklich voll ausgenützt und auch beruflich schon alles Mögliche gemacht. Obwohl sie zuerst schon mal ganz überraschend



auf die Welt gekommen ist. Sie war „der Wechsel, der zu schreien angefangen hat“. Ihre Mama war nämlich fest überzeugt, das Thema Kinderkriegen abgeschlossen zu haben und führte alle Schwangerschaftssymptome auf Wechselbeschwerden zurück. Als nach neun Monaten Susanne als Nachzüglerin auf die Welt gekommen ist, musste die Mama das erst einmal verdauen. Susi war also nicht erwartet worden, man merkte jedoch gleich, dass sie umso mehr gebraucht wurde. Vermutlich wollte da eine Seele auf die Welt kommen, um Gutes zu tun und genau das ist es, was Susi jetzt macht. Schon das warmherzige Lachen ihrer Augen gibt allen rund um sie herum ein gutes Gefühl. Deshalb ist sie jetzt wohl auch im Heim gelandet, obwohl sie da nie hinwollte.

Sie fing als 15jährige eine Lehre bei der Firma Geiger als Betriebsschneiderin an, war dann sieben Jahre bei Swarovski, bekam ihr erstes Kind, arbeitete als Putzfrau und dann sechs Jahre bei der Firma Eglo. Dann kam das zweite Kind und sie ging wieder für zehn Jahre zu Swarovski. Nebenher hatte sie mit ihrem ersten Mann das Billard-Café Embassy. Dann folgten drei Jahre in einem privaten Haushalt als Haushälterin, nebenher Verkäuferin in einer Bäckerei und zusätzlich immer das Embassy und natürlich die Kinder. Als sie im Café Embassy ihrer Kundin und Freundin Andrea Knapp erzählte, dass sie sich eine Stelle suchen wollte, wo sie ganz normal angemeldet war, schlug ihr diese vor, sich im Weidachhof als Haushälterin zu bewerben. Das tat sie und ist seitdem ein festes unverzichtbares Mitglied im Team des Weidachhofes.

Wenn sie sich an die ersten Tage im Heim erinnert,

fällt ihr ein, wie ihr bei der gemeinsamen Jause am Vormittag das Essen verging, weil ihre Kolleginnen aus der Pflege besprachen, wie es um den Stuhlgang der Heimbewohner stand. „I hab ma denkt, miassn dia des beim Essen besprechen? Aber na hab i mi glei amol dran gewöhnt g'habbt“, erzählt Susi lachend. „Und des Zusammensein mit de alten Leit hat mir viel Freude g'macht.“

Wie ist dann die Hinwendung zur Pflege passiert? „Des war so: Angfangen hab i ja am 1. Jänner und Anfang Februar haben dann an oan Tag alle der Reihe nach ang'ruafn, dass sie krank sind. Brechdurchfall! Da war ich mit einer Pflegerin, die jetzt schon in Pension ist, alloan.“ Nachdem Susi also eine „Einschulung“ bekommen hat, hat sie dann die eine Seite der Station und die Pflegefachkraft die andere Seite gemacht. Als Susi vorher noch zweifelnd sagte, dass sie das nicht kann, hat ihr ihre Arbeitskollegin den Tipp gegeben:

„Mach's oanfach so, wie du's a gern g'macht haben würdest“. Das hat sie befolgt und wie sie zu Mittag fertig waren, war Susi so glücklich wie schon lange nicht. „Des mecht i machn!“, ist ihr schon bei der ersten Heimbewohnerin in den Sinn gekommen. Sie hat sofort gespürt, dass der Umgang mit den alten Menschen ihre Bestimmung ist. Ihre Kolleginnen haben oft zu ihr gesagt, dass sie die Schule machen soll, weil sie die Richtige dafür ist. Aber Susi hat immer erwidert: „Na, des tua i mia in mein Alter sicher nimma an, de Schule zu machen.“ Wie es dann aber 2016 geheißen hat, dass keine Putzfrau mehr im Sprengel arbeiten darf, die nicht die Heimhilfeausbildung hat, ist sie zur Krankenpflegeschule übermarchiert und hat sich angemeldet. Das war seit langer Zeit der erste Heimhelfekurs, der in Schwaz stattgefunden hat. Die SchülerInnen haben das erste Modul komplett gleich wie die Pflegeassistenten lernen müssen und dafür dann auch zwei Zeugnisse bekommen: eines für das Pflegemodul 1 und eines war das Hauswirtschaftszeugnis.

Die Schule war eine „zaache“ Herausforderung für Susi, sie war in diesem Jahr oft am Limit, weil sie auch privat eine ganze Menge um die Ohren hatte. Unter anderem ihre demenzkranke Mutter, die sie zu Hause betreute. Als ihre Mama ganz zum Schluss in den Weidachhof kam, wo sie schließlich mit 96 Jahren verstarb, hat sie oft gesagt:



„A scheans Hotel host do ausgsuacht!“ Ja, und wenn mans so

bedenkt, dann hat sie wirklich recht gehabt, denn Susi ist immer noch da und es gefällt ihr immer noch so gut in dem „schean Hotel“. Auch wenn es momentan ein Container ist. Die Heimhilfe in dieser Form war ein neuer Beruf, früher durften die Heimhilfen gar nichts bei den Heimbewohnern tun. Jetzt dürfen sie die gesamte Körperpflege bis zur Pflegestufe 2 machen.

Klanggabeln im Garten. Bevor Susi sich zur Heimhilfe ausbilden ließ, hatte sie schon eine andere Ausbildung gemacht, mit der sie ihren Heimbewohnern etwas Gutes tun konnte. Eine Klanggabelausbildung speziell für alte Menschen. Sie erinnert sich gerne zurück an den Garten des Weidachhofes, wo sie am Nachmittag mit den Heimbewohnerinnen mit ihren Klanggabeln gearbeitet hat. Sie hatte von dem Angebot der Klangschalenthherapie in einem Salzburger Altersheim gelesen und wollte so was auch machen. In Inns-

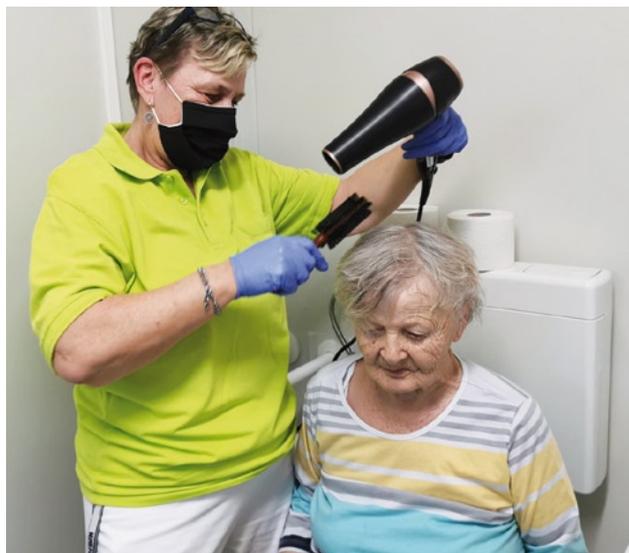
bruck hat sie dann eine Schweizer Ärztin kennengelernt, die das mit Klanggabeln macht, und das war natürlich noch besser, weil man da weniger zu schleppen hat. Am Anfang waren die Schwestern dagegen, dass sie ihr neues Wissen im Heim anwendet, aber als sich die Pflegedienstleiterin auch dafür eingesetzt hat, durfte sie es auf Probe machen und nach einiger Zeit ganz normal am Nachmittag, wenn sie Zeit hatte. Die Heimbewohner haben das

geliebt. Sie haben sich dabei sehr wohl gefühlt und es hat ihnen richtig gut getan.

Was Susi über die Pflege zu sagen hat: „Die Pflege tat i nie missen wollen, weil man einen ganz anderen Kontakt mit den Leuten hat. Andere sagen, ich bin eine Glucke. Aber ich helfe gerne. Ich hätte mir nie gedacht, dass ich in diesem Beruf glücklich werden kann. Die Pflege kann ich jedem empfehlen, wenn möglich als Pflegeassistentin, Pflegefachassistentin oder mit Diplom. So viel Dankbarkeit kriegst du in keinem anderen Job. Wenn dich einer so anlächelt, das ist das schönste Geschenk“.

Danke Susi für deine tollen Gedanken, deine Wärme, deine lachenden, liebevollen Augen, deine Hände, die so viel für andere tun, deine Talente und Fähigkeiten und deine dir ganz eigene, einzigartige Herzlichkeit.

Andrea vom Betriebsrat mit dem gesamten Team vom Weidachhof.



Wintereinbruch

 **Weidachhof.** Am Morgen des 14. Jänner erwartete uns die weiße Pracht schon ganz in der Früh mit ihrer Schönheit und ihren Schwierigkeiten, sprich Verkehrschaos und nächtlichen Räumeeinsätzen. Jetzt kann man überall durch den tiefen Schnee stapfen und den Winter so richtig genießen. Der Föhn und die Sonne haben den Schneebergen aber schon wieder kräftig zugesetzt und es lässt sich bereits ein Hauch Frühling erahnen.

A, a, a, der Winter der ist da.
Herbst und Sommer sind vergangen,
Winter, der hat angefangen,
A, a, a, der Winter der ist da.





Ausflüge im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements



Ungewohnt ruhig, aber keineswegs zum Stillstand gekommen sind die Maßnahmen, die im Rahmen des BGM angeboten wurden und werden. So machten sich am 15.10.2020 bei ein wenig bewölktem Wetter elf Wanderlustige aus unseren Reihen auf den Weg, um vom Weerberg aus über den Zickzackweg zum Gashof Hüttegg zu gehen. Der Zickzackweg war teilweise gar nicht begehbar, so nass und matschig war der Boden. Wir fanden Umwege und ließen uns nicht aufhalten, dafür gab es oben dann das vorzügliche, berühmte Hüttegg-Frühstück für uns.



Im neuen Jahr führte eine Schitour fünf Sportliche auf einen Zillertaler Gipfel in Hochfügen.

ANGEBOTE

Zudem gibt es eine ganze Reihe an Online-Angeboten wie Autogenes Training, Yoga, Positive Psychologie: „Mental stark in den Frühling“, „Gesund in den Frühling“, Ernährungs- und Bewegungstipps für ein starkes Immunsystem: „Gut informiert: Bewusste Entscheidungen für die Gesundheit treffen“ und auch eine Schneeschuhwanderung, eine Schitour, Rodeln und ein Ganztagesseminar „Aufleben statt Ausbrennen“ werden unter anderem angeboten.



Diese Heimzeitung
Federkiel & Tintenfass
wird vom **Lions-Club Schwaz**
unterstützt

...und z'Schwoz, do wor a Lebma* - Schwazer Geschichten Teil 1 – Der Jazzclub im Kartoffelkeller

Ja, Schwaz war nie so eine ganz normale Stadt. Da waren immer besondere Dinge möglich, im Guten, wie im nicht so Guten. Der große Stadtbrand 1809 zum Beispiel war eines dieser Dramen, die sich als Schockerfahrung tief in die Stadtgeschichte und die Erinnerung der Bevölkerung eingedrückt haben. Eigentlich war es damals noch die Marktgeschichte, denn zur Stadt wurde Schwaz erst im Jahre 1899 erhoben. Auf Antrag und Betreiben von Otto Hussl, dem damaligen Bürgermeister und Besitzer der Steingutfabrik Hussl. Er war tüchtig und sozial und trug als Sohn eines der wichtigsten Unternehmen der Stadt maßgeblich zum Wohlergehen der Bevölkerung und der Stadtentwicklung bei. Eine eigene Folge der Schwazer Geschichten wird ihm gewidmet sein.

Eine Klasse für sich

Heute aber möchte ich über eine jüngere Generation von Unternehmerssöhnen berichten. Einer von ihnen, Michael Wechsler, war sogar ein späterer Nachfolger von Otto Hussl in der Steingutfabrik. Sie kamen 1939 oder 1940 auf die Welt und waren Ende der 50er Jahre um die 18/19 Jahre alt. Sie besuchten fast alle die gleiche Volksschule und waren „eine Klasse für sich“. Das zeigte sich in ihren sehr individuellen Lebenswegen, in denen sie als wichtige Mitglieder tragende Rollen in der Gemeinschaft übernahmen. Dazu gehörten Gert Chesi, Michael Wechsler, Gerd Deibner, Eusebius Lorenzetti, Heinz Keck, Helmut Orgler, Walter Bär, Helly Erhart, Helmut Wilfling, Manfred und Winfried Knapp, Manfred Wiedemeier, Werner Kreidl und Horst Heubacher. Mit dabei waren auch Manfred Hasler, Dieter Rigger und viele andere, die tüchtig mitgeholfen haben.

Es rockt und rollt in Schwaz

Diese regen, ganz jungen Unternehmerpersönlichkeiten waren die Initiatoren und Betreiber des legendären Schwazer Jazzkellers, mit dem Namen Studio 12, über den die Zeitungen und das Fernsehen Anfang der 60er Jahre euphorisch berichteten: „Was Tatkraft, Zusammenarbeit, Phantasie und Ge-



meinschaftsgeist vermögen, davon legt dieser erste und originellste Jazzkeller Tirols ein staunenswertes Zeugnis ab“, „Das ursprünglichste Jazzlokal des westlichen Österreichs“, „Es rockt und rollt im Erdäpfelkeller“, „Der in Tirol wohl einzig dastehende stilechte Jazzkeller“, und so weiter kann man da lesen und findet gleich anschließend eine ganze Reihe von Berichten über die Schwazer Jazztage im Mai 1963: „Drei Tage Jazz-Mekka“, „Die ‚Königin des Waschbretts‘ sang in Schwaz“, „Jazzlichter aus der Silberstadt“ und so weiter. Auf dem Bild (rechts oben) sieht man die Studio 12 Combo (vormals Kitty Combo) auf dem Pfundplatz mit tausenden Zuhörern, für die sie gemeinsam mit Beryl Bryden, einer der ganz großen Jazzsängerinnen dieser Zeit, spielten. Dieses Konzert wurde auch im Fernsehen übertragen und konnte von einem Millionenpublikum mitverfolgt werden. Bei den Jazztagen wirkten siebenzig Musiker von internationalem Format praktisch ohne Gage mit, weil es ihnen so gefiel, was die jungen Leute da auf die Füße gestellt hatten.

* Der Titel stammt aus dem Gedicht „Die Muttersprache isch bliebm“ von Lore Motschiunigg-Jäger, die in ihren letzten Jahren bei uns am Knappenanger gewohnt und in dieser Zeit noch das Buch „Schwozarisch in Schriftsprache“ herausgebracht hat.





Aber wie hatte das eigentlich alles angefangen?

Als Gert Chesi 1957 zu Ausbildungszwecken nach Nürnberg ging, verliebte er sich in die neue Musikrichtung aus Amerika - in den Jazz. Diese Musik faszinierte den leidenschaftlichen Hobbymusiker so sehr, dass er sie unbedingt nach Schwaz bringen wollte. Und zwar nach dem Vorbild des Jazzkellers Studio Nürnberg, der 1954 gegründet worden war. Wieder in Schwaz machte er sich mit seinem Freund Michael Wechsler auf den Weg durch die Stadt, um einen passenden Keller zu finden. „Wir haben die ganze Franz-Josefstraße abgeklappert und jeden Keller inspiziert, aber keiner wollte uns unterstützen, die Leute wollten nichts zu tun haben mit dieser ‚Negermusik‘ und manche meinten gar, da würde es zugehen wie in einem ‚Puff‘.“ erzählt mir Herr Wechsler, der jetzt bei uns in der Silberhoamat Weidachhof wohnt. Auf keinen Fall wollte also jemand in seinem Keller einen Jazzclub haben.

Wo ein Wille, da ein Weg

Das beschreibt auch ein seitenfüllender, sehr anschaulicher Artikel im Echo der Heimat, Nr. 6 aus dem Jahr 1960: „Als die jungen Leute, alle zwischen 18 und 24 Jahren und noch etliche Schüler darunter, nach zwei Jahre langem Suchen und Betteln kein geeignetes Lokal fanden, in dem sie ihre geselligen Zusammenkünfte abhalten hätten können, ohne ihre schmalen Börsen übermäßig strapazieren zu müssen, fand Michael Wechsler am 12.12.1959 durch Zufall einen verlassenen Erdäpfelkeller, der neben dem alten Gasthaus Schnapper im Dorf von Schwaz lag. ‚Da unten aber ist’s fürchterlich‘, hätte man mit Schillers ‚Taucher‘ wohl sagen können, denn nicht nur, dass der halb verfallene, mit einer ächzenden Brettertüre verschlossene Keller

im Stile eines mittelalterlichen Burgverlisses war, sondern einen guten halben Meter hoch bedeckten den Boden Erde und Unrat, Gerümpel, Mauerwerk, Lumpen und modriges Holz. Statt Fenster führte ein lukenartiger Lichtschacht nach oben, von den Wänden tropfte das Wasser und irgendwo an der Decke baumelte eine kümmerliche Glühbirne“. Herr Wechsler erinnert sich: „Es war kein Strom und kein Wasser drinnen, das mussten wir alles erst hineinlegen. Damals gab es beim Schnapper nur 110 Volt Strom.“

With a little help from my friend ...

Und der Redakteur vom Echo der Heimat berichtet weiter: „Nachdem die Jungen infolge ihrer Minderjährigkeit noch zu keinen Geschäftsabschlüssen berechtigt waren, traten die Väter der ‚Prominenten‘ für sie ein, so etwa Ing. Orgler vom Schwazer E-Werk, Rino Chesi, ein angesehener Kaufmann und Sepp Wechsler, Inhaber der bekannten Schwazer Majolikafabrik. Mit ihrer Hilfe und ‚weitgehender Nachsicht der Taxe‘ schloss Rechtsanwalt Dr. Uhlik den Mietvertrag ab, und da die jungen Leute auch keine Schankkonzession erhalten konnten, lieferte der ‚Schnapperwirt‘ von nebenan alle Speisen und Getränke zu vereinbarten Preisen, so dass beide Teile auf ihre Rechnung kommen.“ „Oba dia ham nur zwoa Waldvogel-Felderer Kracherl g’habbt. Und sinst lei Bier und a bissl an Wein!“ erzählt Herr Wechsler. „Mia ham Almdudler und Cola woll’n. Des hat jeder trinken. Von uns hat koana Alkohol trinken, weil mir ins des gar net leisten hätten können, als „Jugendkeller“ und ins hat’s a net interes-



siert. Nach dem Arbeiten simma dann durch ganz Schwaz gangen, dass ma da im Englkeller nu an Almdudler trinken können ham.“

Auf geht's – 12 Monate Bauzeit bis zum fertigen Studio 12

Im Artikel wird weiter berichtet: „Auf geht's' hieß es dann auf gut tirolerisch und fast ein ganzes Jahr lang, einzig und allein durch eigener Hände Arbeit, nach eigenen Ideen und mit eigenem Geld aus den Mitgliedsbeiträgen des Jugendklubs ging der Umbau in Szene. Drei gehäufte Lastwagen voll Erde und Gerümpel wurden über die halbsprecherische Hühnerleiter nach oben geschafft und weggeführt. Ein dreifacher Boden aus geschichteten Bruchsteinen, dann eine grobe Zementschicht darüber und über diese wieder ein Feinzement-Glatzstrich wurde gelegt. Für die Nische, in der die Kapelle Platz finden sollte, wurde eine erhöhte, mit verstrichenen Bruchsteinen gerahmte Estrade errichtet und in die andere Ecke eine Bar, romantisch mit Schilf verkleidet, eingebaut. Aus alten eisernen Schwarmöfen - über der Bühne hing der alte Ofen von Michael Wechsler's Oma - und Petroleumöfen und -lampen wurden die denkbar originellsten Beleuchtungskörper gebastelt, innen mit buntem Glas ausgelegt, aufgehängt und mit Glühbirnen illuminiert. Als Wandleuchten dienten figural durchlöchernde Blechschildchen, wieder mit Glühbirnen dahinter. „Es waren abgeschnittene Dachrinnen, in die Michael mit dem Hammer und einem Nagel Notenschlüssel, das Schwazer Wappen usw hineingestanzt hatte.“

Herr Wechsler ergänzt: „Wir haben für alle Probleme, die aufgetaucht sind, eigene günstige Lösungen gefunden. Es gab eine irrsinnige Bereitschaft, gemeinsam etwas zu schaffen. Manchmal haben wir es allein nicht geschafft und dann hamma versucht, Fachleute zu finden, die uns weiterhelfen. Fred Grilz zum Beispiel war Dachplattenerzeuger und hat sich bei allem was mit Bauen zu tun hat, ausgekannt. Der hat uns viel geholfen, alles ohne Bezahlung, er hat den ganzen Boden gemacht. Wir haben die Wandfugen ausgemalt und was sonst noch so zu tun war. Von Herrn Ingenieur Orgler von den Stadtwerken haben wir Material bekommen, auch Kabel für die Elektroarbeiten und Zement für den Boden, die Familie Felderer hat uns ihren LKW geliehen, was nicht selbstver-



ständig war, darüber waren wir besonders stolz und froh. Walter Bär hat die Bar gebaut, ganz toll in rot mit weißen Leisten und Strohmatte darüber an der Decke“ Herr Gerd Deibner war ebenfalls einer von den Hauptakteuren, er hat das Baugewerbe studiert und den Plan für den Keller gezeichnet, ebenso wie ein Portrait von Louis Armstrong, das prominent in der Mitte der Wand hing. Herr Wechsler meint dazu: „Es gab bei uns die, die handwerklich gut waren und die anderen, die geschaut haben, dass wir die Sachen herbekommen haben und sich um Spenden und Administratives gekümmert haben. Wie der Keller dann schon gelaufen ist, war der Gert Chesi der musikalische Leiter, der auch immer wieder Musiker von überall her nach Schwaz gebracht hat. Und ich war der organisatorische Leiter, der um das Geld geschaut hat und auf alle handwerklichen und technischen Probleme, die aufgetaucht sind.“

Musiker mit Leib und Seele

Es gab eine Reihe von begabten Musikern unter den Jazzclubbegeisterten, wie Gert Chesi (Gitarre), Werner Kreidl (Trompete), Horst Heubacher (Posaune), Helli Erhart (Saxophon und Klarinette), aber auch äl-





tere Musikbesessene aus ganz Tirol wurden durch den Jazzkeller angelockt und haben in der Studio 12 Combo mitgespielt. „Gert Mrazek aus Brixlegg kam mit dem ganzen Schlagzeug im Zug angereist. Ich hab ihn dann mit dem Auto vom Bahnhof abgeholt. Helmut Kurz von Goldenstein war auch kein Schwazer, aber fanatischer Schlagzeuger. Herbert Guggelberger aus dem Stubaital fungierte ebenso lange Zeit als ‚Drummerboy‘ bei uns. Schlagzeuger hatten wir viele. Peter Abbrederis war wesentlich älter als wir, er spielte Piano, Paul Hornof blies mit voller Stärke die Trompete und Horst Heubacher die Klarinette und Posaune“.

Drei Bretter als Bänke

Zwei Tage vor der Eröffnung hatten die frischgebackenen Clubbetreiber immer noch keine Möbel, weil die ausgedienten Kaffeehaustmöbel, die sie gefunden hatten und kaufen wollten, einfach zu keinem erschwinglichen Preis zu haben waren.

So haben die findigen Burschen drei große Bretter bei einer Säge geholt und diese mit einem roten 500er Puch mit Fetzendachl durch die Stadt gefahren. Das war ziemlich abenteuerlich. Der Polizist, der sie dabei gesehen hat, hat sie Gott sei Dank nicht aufgehalten.

Die Bretter wurden rundherum als Bänke an die Wand geschraubt und von den Mädchen fachgerecht gepolstert. „Oft hat uns auch wer was geschenkt, zum Beispiel der Herr Eibensteiner von seiner Fabrik einen ganzen Ballen Stoff. Von einer Innsbrucker Familie haben wir einen Flügel bekommen, und ich bin mit Gert Chesi mit einem offenen LKW nach Innsbruck gefahren, um ihn abzuholen“, lacht Herr Wechsler „und wie mir kurz vor Schwaz waren, hat sich der Gert auf der Ladefläche zum Klavier g’setzt und g’spielt, während mia durch die Stadt gefohrn sind. So Sachen ham mia gmocht.“

Das liebe Geld - money, money, money ...

Um die laufenden Kosten für den Umbau und den Betrieb zu decken gab es einen Mitgliedsbeitrag von 20,- Schilling pro Jahr und der Eintritt pro Abend hat 3,- Schilling gekostet. Wir haben es gut kalkuliert und geschafft, ohne jemals eine finanzielle Unterstützung bekommen zu haben, weder von der Gemeinde noch vom Land. Der Jazzkeller war berühmt für die tollen Konzerte und Tanzabende, die immer nur am Mittwoch stattgefunden haben. „Für jeden offenen Abend haben wir 20 Liter Diesel zum Heizen verbraucht. Das ist ja auch Geld. Den mussten wir im Kanister kaufen, herbringen und dann schon einige Zeit bevor die Gäste kamen einheizen und die Tür aufmachen zum Lüften, weil am Anfang hat es immer geraucht und gestunken. Vor dem Beginn des Tanzes musste er in die Ecke gebracht werden, damit sich niemand an dem heißen Ofen verletzte. Das war alles nicht so einfach“ schildert Herr Wechsler „Den Ofen haben wir auch vom Vereinsgeld gekauft. Es war so feucht da drunten, dass das erste Klavier schon nach einem halben Jahr kaputt war, weil es zusammen gefault ist. Das zweite war dann der Flügel, den wir in Innsbruck geholt haben, aber der ist leider auch wieder zusammengefault.“

High, high, high society ...

Trotzdem war es sehr gemütlich, wie man immer wieder hört und die ganze noble Gesellschaft von Tirol inklusive Landeshauptmann, Bürgermeister, Abt Edgar vom Kloster Fiecht etc. war ebenso wie das Fernsehen und die Presse bei der Eröffnung dabei. Wie es da zugegangen ist, beschreibt der Reporter des Echos der Heimat folgendermaßen: „Als wir vom Echo etwas tastend über die Hühnerleiter in die Tiefe stiegen, war da unten „ganz großer Betrieb“ im Scheine greller Jupiterlampen, denn auch die ‚Wochenschau‘ hatte schon Wind von der Sache gekriegt, und der Filmproduzent und Kameramann Alfons Benesch war eben dabei, das illustre Milieu, die ‚Kitty-Combo‘ und die hübschesten Mädchen der alten Bergwerksstadt - und derer sind nicht wenige! - mit ihren jugendlichen Partnern beim Tanz in den Kasten zu kriegen. Mitten hinein platzte noch ein stürmisch begrüßter Freundschaftsbesuch der ‚Studio-Combo‘, Herbert Müller von Radio Innsbruck, die auch gleich ein mit frenetischem Jubel bedachtes Gastspiel mit rassigem Hot-Jazz zum besten gab.“

Die feschen Schwazerinnen

Die hübschen Freundinnen der jungen Jazzclubbetreiber haben auf jeden Fall Aufsehen erregt, wie Herr Heinz Keck, ein Mitstreiter der ersten Stunde, der leider bald von Schwaz wegzog und dann nicht mehr dabei war, erzählt. Er lebt seit Oktober in der Silberhoamat Knappenanger in einer der neuen Hausgemeinschaften. „Mia ham oi fesche Freindinnen g'habt und nach der Fernsehaufzeichnung sind am Anfang so „alte Dackel“ kemmen und habm g'moant, sie kennen da oane abschleppen.“ Daran kann sich Herr Gerd Deibner vom Arzberg oben zwar nicht erinnern, aber dass es schon fesche und takte Mädchen waren, die da im Jazzclub dabei waren und auch mitgeholfen haben, das höre ich von allen meinen Auskunftspersonen.

Spitzengastronomie mit Stil

Herr Deibner war der Chef der Gastronomie und damit, zusammen mit Manni und Winni Knapp, einer der weiß gekleideten Ober, die auch im Echo-Artikel* erwähnt werden. Winni Knapp hat schon

beim Bau sehr viel mitgearbeitet und war ein Spitzenober, der unzählige Male die Strecke zwischen Jazzkeller und Schnapper, meist vollbeladen hinter sich brachte. „Drei ‚Ober‘ in weißer Servierjacke sorgen für das Wohl der Gäste und ein ebenso weiß bedresser Barkeeper lauert - aber selten beschäftigt – hinter der Theke auf Alkoholsüchtige. Die sind jedoch sehr in der Minderzahl, denn Coca Cola, Chabesade und Fruchtsäfte schlagen hier jede Konkurrenz, und nur Außenseiter wie wir trinken „geistiges“ Gesöff. Es bedarf wohl keiner Erwähnung, dass auch diese dienstbaren Geister unbezahlt ihre Arbeit verrichten und dem Gemeinwohl des Klubs in selbstloser Weise dienen.“ *



Um jeweils 3,30 Schilling waren sie zu haben, das wären heute 24 Cent. Das Chabeso vom Gasthaus Schnapper wurde als „Krawallwasser“ angeboten, es war zwar billiger, aber bei weitem nicht so begehrt. Dann gab es noch Liköre und zwar Eierlikör, Cherry-Brandy und Apricot-Brandy, sowie Weine in der Flasche mit sehr wohlklingenden Namen wie Rapsodie in Blue (Kalterer), Negro-Drink (Rotgipfler), Aqua-Velva (Kretzer), Steirerhund, Vermouth, Muskateller, Malaga, eine Jazz-Kellerbraut um 55,00 S (?) und Steamboat Stomp (Sekt) um den absoluten Höchstpreis von 77,00 Schilling, also 6 Euro.

Krawallwasser und New-Orleans-Punsch

Übrigens war nicht nur die Musik heiß und die Räumlichkeit wagemutig, sondern auch die Speisekarte überzeugte mit Witz und Kreativität und aus heutiger Sicht geradezu utopisch kleinen Preisen. Zum Essen standen zur Auswahl: „Gulasch“ (9,90 Schilling = 72 Cent), Schnitzel mit Beilagen (16,20 S = 1,18 Euro), Schweinebraten mit Beilagen (14,00



Schilling = 1,02 Euro), Saure Wurst (8,- S), Dixieland-Platte (12,- S), Sulze (Pressack) (7,- S), Landjäger (heiß oder kalt) (6,60 S) und Würstl mit Senf und Brot (6,60 S) zur Auswahl. Jeden Abend war eine Person nur dafür abgestellt, das Essen und, falls ausgegangen, auch die Getränke zwischen dem Gasthaus Schnapper und dem Jazzkeller hin und her zu tragen.

Zum Trinken gab es vorwiegend Alkoholfreies. Nur für die Eltern und ältere Besucher hatte man auch Wein und Liköre im Programm. New-Orleans-Punsch (Almdudler) und Riverboat-Cocktail (Coca Cola) waren die absoluten Spitzenreiter. Um jeweils 3,30 Schilling waren sie zu haben, das wären heute 24 Cent. Das Chabeso vom Gasthaus Schnapper wurde als „Krawallwasser“ angeboten, es war zwar billiger, aber bei weitem nicht so begehrt.

Dann gab es noch Liköre und zwar Eierlikör, Cherry-Brandy und Apricot-Brandy, sowie Weine in der Flasche mit sehr wohlklingenden Namen wie Rapsodie in Blue (Kalterer), Negro-Drink (Rotgipfler), Aqua-Velva (Kretzer), Steirerhund, Vermouth, Muskateller, Malaga, eine Jazz-Kellerbraut um 55,00 S (?) und Steamboat Stomp (Sekt) um den absoluten Höchstpreis von 77,00 Schilling, also 6 Euro.

Maschinen und Moneten im Griff

Der Manager aller nichtmusikalischen Dinge war Michael Wechsler, er fand die Lösungen, wenn Probleme auftauchten, führte die Finanzen und machte nach Möglichkeit alles selbst, was handwerklich oder technisch war. Seine zwei Ausbildungen zum Maschinenschlosser und zum Kaufmann kamen ihm dabei sehr zugute. Der Echo-Reporter hat vor 60 Jahren mit ihm gesprochen und schrieb folgendes darüber: „„Noch schaut nichts heraus“, meint der Manager der jungen Leute, denn vorläufig finden diese Abende nur am Mittwoch statt - und fallwei-



se am Samstag, nachdem jetzt im Fasching so viele andere Veranstaltungen sind, die man weder konkurrenzieren noch sonst beeinträchtigen will, „aber wir finden bereits unser Auslangen, und wenn auch noch nichts übrigbleibt, so haben wir doch auch kein Defizit. Sollte einmal mehr verdient werden, dann wird ein Überschuss in erster Linie der Kapelle zugute kommen, die ja die Hauptlast der Arbeit hat, ohne am Vergnügen selbst teilnehmen zu können.“

Eine frohe Schar junger Menschen

Der Echo-Reporter machte sich langsam wieder auf den Weg und stellte zum Abschluss fest: „Man mache sich übrigens keine falschen Vorstellungen vom Betrieb in so einem „obskuren“ Lokal! Es geht dort viel anständiger und harmloser und gesitteter zu, als in sehr vielen anderen öffentlichen Lokalen. Man unterhält sich auf nette Art, man tanzt und amüsiert sich, die Mädchen kommen mit ihrem Bräutigam und brauchen keinen ‚Anschluss‘ mehr. Und die einen suchen - nun die sollen ihn ja doch finden. Im Gegensatz zu mancher Bar, in der Erwachsene verkehren - und sich gewiss nicht immer so benehmen, wie es ihnen als Vorbild zukäme! - herrscht hier die absolute Atmosphäre der Sauberkeit, der Anständigkeit und einer harmlosen Geselligkeit wie man sie in manchem anderen Lokal wünschen möchte.

Und als wir die jähe Himmelsleiter wieder hinaufklettern und von der frohen Schar junger Menschen herzlich Abschied nehmen - da stehen draußen in dem schmalen Gäßchen fast ein Dutzend Autos, vom „Opel Kapitän“ bis zum „Taurus de Luxe“ bis zu unserem bescheidenen „VW“, deren Insassen alle Tirols erste und einzige Selfmademan-Bar der Jugend besuchten, bestaunten und - bewunderten.“ Diese Begeisterung teilten leider die Nachbarn nicht zur Gänze. Herr Wechsler erinnert sich mit Dank-

barkeit an einen ihrer ganz wichtigen Unterstützer: „Nachdem wir in der Nachbarschaft nicht nur Freunde hatten, waren wir des Öfteren mit Anzeigen konfrontiert, die ein gut gesinnter Beamter auf der BH Schwaz, der spätere Landtagsabgeordnete Dr. Dieter Bachmann, nicht so ernst nahm ‚weil die Beweislage dürftig war‘. Das war sehr wertvoll für uns, er hielt uns den Rücken frei. Der Familie Franz Lechner mit Kindern gebührt noch Dank für die Bereitschaft, uns aufzunehmen, auch wenn nicht immer alles harmonisch lief.“

Während Michael Wechsler dann seinen Präsenzdienst ableistete, entwickelte sich der Jazzkeller in eine andere Richtung, es kamen auch Kunstausstellungen mit renommierten Künstlern dazu, die bisherige Finanzierung reichte nicht mehr aus und über viele Holpersteine und Hürden ist schließlich die Eremitage daraus entstanden. Da waren aber Heinz Keck, Michael Wechsler und Gerd Deibner schon nicht mehr dabei. Das Leben forderte seinen Tribut, sie waren immer mehr eingebunden in berufliche und familiäre Verpflichtungen und Entwicklungen, wo wir über die eine oder andere auch in dieser Serie noch berichten werden. „Das Geheimnis der großen Jazzmusiker liegt darin, dass sie bei aller Intensität und Virtuosität, bei aller Überlegenheit so spielen, wie ein Kind singt.“ schreibt der Komponist Erich Ferstl in seinem Buch „Die Schule des Jazz“. Diesen Satz habe ich aus einem Zeitungsartikel aus Gerd Deibners Sammlung. Das gefällt mir und beim Gedanken an den Schwazer Jazzkeller schmunzle ich und freue mich, so innovative, findige, sich um das Ganze kümmernde Unternehmerpersönlichkeiten wie Herrn Wechsler und Herrn Keck in der Silberhoamat als Ansprechpartner zu haben. Was bleibt ist auf jeden Fall die schillernde Erinnerung an eine ganz besondere Zeit und einen heilsamen frischen Wind, der in den 60er Jahren durch die altherwürdige Bergbaustadt wehte.



„Danke sehr
Herr Michael
Wechsler, Herr
Gerd Deibner
und Herr
Heinz Keck.“

Michael Wechsler

Themenschwerpunkt: Immunsystemstärkung

Ein gut funktionierendes Immunsystem ist **DAS** bewährte Mittel, mit dem man Viren und anderen Krankheitserregern begegnen kann. Gerade in der jetzigen Zeit ist Immunsystemstärkung mit schnellen, natürlichen Methoden eine großartige Möglichkeit, etwas für seine Gesundheit zu tun. Ganz unabhängig von allen anderen hygienischen und medizinischen Maßnahmen.



Ich habe unsere Physiotherapeutin Cathrin und unsere Diätologin gebeten, mir Tipps aus ihren Fachgebieten zu diesem Thema zu geben. Außerdem habe ich noch ein Wundermittel von einer Mitarbeiterin aus der Pflege erfahren.

Das Immunsystemstärkungsstamperl: Dazu braucht man 5 Bio-Zitronen, 300 g echten Bienenhonig, 700 ml Wasser, 250 g Bio-Ingwerwurzel

Zubereitung: In einem Topf das Wasser mit dem

feingehackten Ingwer einmal aufkochen und dann 20 min lang leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Zitronen auspressen und den Saft mit dem Honig cremig verrühren. Zur Seite stellen. Das Ingwerwasser abkühlen lassen und abseihen. Dann mit dem Honigzitroneensaft vermischen und das Ganze in Flaschen oder Gläser füllen. Im Kühlschrank lagern und Tag für Tag aufbrauchen, indem man jeden Tag 1 bis maximal 2 Stamperl trinkt. Man spürt sofort, wie gut es einem tut.

Übrigens sind Lebensfreude und Lachen das, was dem Immunsystem am meisten Kraft gibt und Angst das, was es am meisten schwächt. In diesem Sinne lasst uns trotz Corona noch das Schöne und das Positive in unserem Leben sehen, lasst uns unter Einhaltung aller Regeln gemeinsam lachen und fröhlich sein, damit wir der Pandemie nicht nur Angst und Bedrücktheit entgegensetzen haben.

Bleib's g'sund und schaug's auf enk, Andrea

Atmen und sich regen

Motivation für zwischendurch aus der Physiotherapie: Unser Atem

Cathrin Sperlich

Heute möchte ich ein paar Atemübungen zum „Durchschnaufen“ nach dieser letzten, turbulenten Zeit anbieten.



Mit dem ersten Schrei bei unserer Geburt beginnen wir zu atmen und von dieser Sekunde an begleitet uns der Atem durch das Leben, meist unbewusst, immer lebensnotwendig und unverzichtbar. Jeder Muskel, jedes Organ und jede einzelne Zelle unseres Körpers brauchen Sau-

erstoff. Ein erwachsener Mensch atmet ca. 12 Mal pro Minute. Wenn wir durch die Nase einatmen, wird unser Atem angewärmt, angefeuchtet und von groben Schadstoffen gefiltert.

Jeder kann von Atemübungen profitieren, Lungenvolumen, Atemleistung und unsere Atemmuskulatur verbessern sich. Atemübungen helfen gezielt, den Körper zu entspannen, neue Energie aufzunehmen und unseren Gemütszustand zu beeinflussen.

Wer kennt das nicht, „wenn einem vor Angst der Atem stockt“. Viele Krankheitsbilder, wie zum Beispiel Asthma oder chronische Bronchitis, können durch gezielte Atemübungen gelindert werden.

Damit unser Körper die eingeatmete Luft optimal nutzen kann, sollte der Sauerstoff bis in jeden Bereich der Lunge gelangen, am besten mit einer Kombination aus Bauch- und Brustatmung.

Hier eine kleine Auswahl:

1. Standardatemübung:

Ausgangsstellung: einen aufrechten Sitz ohne Anlehnen oder Stand einnehmen, die Füße stehen Handbreit auseinander.

Zur Nase einatmen, dabei beide Arme mit nach oben strecken (der Brustkorb weitet sich und gibt der Lunge mehr Raum).

Zum Mund lang Ausatmen, die Lippen dabei spitzen (Lippenbremse) und die Arme mit der Atmung wieder senken (der Luftstrom wird abgebremst, Widerstand entsteht und die Atemwege erweitern sich, bei der nächsten Atmung kann mehr Luft in die Lunge befördert werden),
3 bis 5 Mal durchführen



2. Kontaktatmung: Aufrechter Sitz, beide Hände rechts und links an die Rippen legen, zur Nase einatmen zu den Händen hin, Hände und Brustkorb weiten sich, zum Mund ausatmen, Hände und Brustkorb gehen wieder zurück.
3 bis 5 Mal durchführen.

Achtung: Nicht die Schultern nach oben ziehen!

3. Entspannungsatmung: Die Ein- und Ausatmung erfolgt hier über die Nase, der Mund ist geschlossen, diese Atmung kann im Sitzen wie im Liegen durchgeführt werden, sollte aber immer an einem ruhigen, ungestörten Ort stattfinden. Beim Einatmen langsam bis fünf zählen, ebenso beim Ausatmen, zwischen jedem Atemzug sollte eine Pause von 2 Sekunden eingelegt werden. Diese Atmung 30 Sekunden bis max. 3 Minuten durchführen. Nach schweren Erkrankungen, besonders im Herz-, Kreislaufbereich vor Beginn von Atemübungen mit dem Arzt oder einem Therapeuten sprechen, ob diese zum gegebenen Zeitpunkt angebracht sind.

Viel Spaß beim Üben und bleibt's gesund wünscht euch
Cathrin, eure Physiotherapeutin



Machen wir es wie Christian
Morgenstern, der sagte:

„Den Puls des eigenen
Herzens fühlen.
Ruhe im Inneren.
Ruhe im Äußeren.
Wieder Atem holen
lernen, das ist es.“

Quellen: Atemübungen von Valerie Dahm und Atemtechniken Luka Fiedel

Den Viren ein Schnippchen schlagen



Isolde Krapf

Mit dem richtigen Essen abwehrstark bleiben.

Jeder von uns kennt altbewährte Mittel zur Immunstärkung, wie **Kneippen** (Heiß-Kalt-Anwendungen), das Trinken von **Heiltees wie Salbei, Thymian, Ingwer, Echinacea, Cistrose, Ginseng, Rosenwurz**, das Einnehmen von Kräuterauszügen wie **Echinacea** (Sonnenhut) oder **Propolistropfen** und was man früher intuitiv richtig gemacht hat, das Würzen mit immunstärkenden, wärmenden Gewürzen, wie **Kurkuma, Bockshornkleesaat, Curry, Piment, Schwarzkümmel, Safran und Chili**.

Wie können wir jedoch gezielt durch die richtige Ernährung Viren abwehren und unser Immunsystem stärken?

Dazu gibt es drei Ansatzpunkte:

- Eine Barriere schaffen und somit verhindern, dass Viren überhaupt in den Körper gelangen
- Mit vitalstoffreicher Kost und bestimmten Spurenelementen das Immunsystem stärken
- Bei Ausbruch einer Erkrankung entzündungshemmende Stoffe und Lebensmittel bevorzugen für einen milden Verlauf und schnellere Genesung

Viren gelangen über unsere Schleimhäute in den Körper – über die Nase, die Atemwege oder über den Darm. Gesunde Schleimhäute verhindern den Eintritt von Viren in den Körper. Unsere Schleimhäute benötigen vor allem ausreichend Flüssigkeit, um nicht auszutrocknen, Vitamin A und eine gesunde Darmflora.

Also, öfter dran denken: **Thermoskanne mit Tee auffüllen, Suppen und Kompotte** liefern genauso Flüssigkeit wie das Glas Wasser oder der Tee zwi-



schendurch. **Vitamin A spielt eine wichtige Rolle** in der Regeneration der Haut und damit in der Barrierefunktion gegen Keime von außen. Ein gutes Mittel ist es auch, eine einfache mechanische Barriere zu errichten: Dazu können natürliche, biologische Nasensprays oder Nasensalben hilfreich sein. Diese bilden in der Nasenschleimhaut eine Schicht und ein Eindringen von Keimen kann verhindert werden.

Eine ausgewogene Darmflora sorgt für eine gesunde Darmschleimhaut. 80 % unserer Immunzellen sitzen im Darm, deshalb ist der dichte gesunde Aufbau der Darmschleimhaut besonders wichtig für unsere Abwehrkraft. Gute Darmbakterien lieben Ballaststoffe in Vollkorngetreide, Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten und Obst. Besonders Leinsamen, Flohsamen oder Haferkleie liefern viele Ballaststoffe. Die schlechten Darmbakterien ernähren sich allerdings vorwiegend von Zucker und Weißmehlprodukten. Besonders nach Antibiotikagaben ist auf einen Aufbau der gesunden Darmflora zu achten. Neben der ballaststoffreichen Ernährung hilft hier auch die Einnahme sogenannter Probiotika, dies sind gute Darmbakterien zum Einnehmen.

Über das richtige Essen und Trinken können wir unser Immunsystem direkt stärken. Eine ausreichende Zufuhr von Polyphenolen, Vitamin A, B6, B12, C, D, als auch Folsäure, Eisen, Selen und Zink sind hier zu nennen. Bei Mangelernährung mit unzureichender Aufnahme dieser Nährstoffe leidet auch das Immunsystem.

In welchen Nahrungsmitteln finden sich die wertvollen Stoffe:

Vitamin-A-reiche Lebensmittel: Innereien wie Leber, Leberwurst oder Leberknödel; Oranges oder rotes Gemüse wie Karotten, Paprika, Süßkartoffel; Spinat, Wirsing, Petersilie; Melone

POLYPHENOLE	Apfel, dunkle Beeren, Gewürze, dunkle Schokolade und Kakaopulver, Viele Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse
EISEN	Rotes Fleisch und Innereien, Sesamsamen, Kürbiskerne, Amaranth, Bohnen, Linsen, Leinsamen, Hafer, Spinat
SELEN	Eidotter, Vollkorngetreide, Sesamsamen und, Sesamöl, Erdnüsse
VITAMIN D	Kaltwasserfische wie Makrele, Forelle, Aal, Lachs, Hering, Milch und Milchprodukte, Butter, Eierschwammerl
VITAMIN E	Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Olivenöl, Haselnüsse, Mandeln, Grünkohl, Kichererbsen
ZINK	Austern, Kürbiskerne, Weizenkeime, Mohn, Schweineleber, Sesamöl und –Samen, Rindfleisch, Hafer, Linsen, Kakaopulver
VITAMIN C	Sanddorn, Paprika, frische grüne Kräuter, Ribisel, Grünkohl, Broccoli, Kiwi, Orangen
B-VITAMINE	B12: Nur in tierischen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Eier, Milch, Käse B6: Leber, Wildlachs, Hühnerbrust, Kartoffel, Bananen, Thunfisch, Chinakohl, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Linsen

Eisen spielt eine zentrale Rolle in der Immunantwort und ist wichtig für zahlreiche Immunkörperchen. **Selen** schützt Immunzellen, **Zink** dient dem Aufbau und Stabilisierung von Haut und Schleimhaut. **Vitamin D** sorgt für ein reibungsloses Umwandeln und Funktionieren der Immunzellen.

In Österreich sehen wir einen Vitamin D Mangel bei etwa der Hälfte der Bevölkerung. **Sonnenlicht hilft, Vitamin D in unserer Haut zu bilden.** Allerdings ist von Oktober bis März der Sonnenstand in Österreich zu niedrig, um diese Vitamin-D-Bildung zu unterstützen. Deshalb ist besonders in den Wintermonaten auf vitamin-D-reiches Essen zu achten. Auch ein Spaziergang an der frischen Luft ohne Sonnenschutzmittel trägt zur Bildung des Schutzstoffes bei. Achtung: Sonnencremes ab dem Schutzfaktor 15 verhindern eine Vitamin-D-Bildung in der Haut. Es empfiehlt sich, alle Hautcremes dahingehend zu überprüfen, Tagescremes enthalten sehr oft Sonnenschutzfilter.

Weiters konnte besonders im Jahr 2020 gezeigt werden, dass Personen mit schwerem Verlauf von Viruserkrankungen einen Vitamin-D-Mangel aufwiesen. Vorsorglich eingenommene Dosen von Vitamin-D-Tropfen können vor Atemwegsinfekten schützen. Wer gerne Hilfe aus der Apotheke in Anspruch nehmen will, kann auf ärztlichen Rat Vitamin D-Tropfen kaufen, es empfiehlt sich hier eine Kombination von Vitamin D3 mit K2. Die Dosierung ist genau einzuhalten, auch eine Überdosierung soll auf jeden Fall verhindert werden. Im Zweifelsfall lässt sich der Vitamin-D-Spiegel auch im Blut bestimmen.

Vitamin E ist für den Schutz der Immunzellen zuständig und an der Produktion von Antikörpern beteiligt. Ein Zuwenig dieser Vitalstoffe schwächt unsere Abwehrkraft, dahingegen fördert eine Überernährung mit einem Zuviel an Kalorien Übergewicht und erhöhte Entzündungswerte. Einmal bereits erkrankt, ist es ratsam, eine Entzündung und Entzündungswerte im Blut in Schach zu halten.

Dabei hilfreich sind generell:

Gute, niedrige Blutzuckerwerte

Ausreichend Bewegung und Normalgewicht

Entzündungshemmende Stoffe in Lebensmitteln. Besonders entzündungshemmend wirken:

Omega 3 Fettsäuren in Fisch, Leinöl, Nussöl, Hanföl, Nüsse, Kurkuma (Gelbwurzel), Knoblauch, Chili, frische grüne Kräuter

Zusammenfassend kann man sagen:

Immunstärkende Ernährung besteht aus qualitativ hochwertigen Lebensmitteln wie guten Pflanzenölen, einer pflanzenbasierten Kost mit frischen Lebensmitteln und ausreichend Kräutern, Vollkornprodukten, Nüssen und Hülsenfrüchten. Eine kleine handtellergroße Portion an hochwertigem Fisch und Fleisch darf am Teller sein. Mit Zucker und Weißmehlprodukten sollen wir sparen. Ausreichend trinken, besonders Kräutertees und Tees mit Kurkuma und Ingwer helfen uns, gesund zu bleiben. Kalte Luft und Sonne tun uns gut!

Euch allen ein gesundes Jahr 2021! Isolde

Neues aus dem BETRIEBSRAT

Briefwahl und Konstituierung: Nachdem Die Betriebsratswahl im totalen Lock-down mittels Briefwahl stattfand, hat sich der Betriebsrat folgendermaßen konstituiert: Andrea Weber, Vorsitzende im Büro im Weidachhof; Barbara Monthaler, Stellvertreterin, Pflegeassistentin im Marienheim; Cathrin Sperlich, Kassierin und Physiotherapeutin; Margit Wachter, Schriftführerin, Buchhaltung im Knappenanger; Tamara Turan, Stationsleitung im Weidachhof und Astrid Höller, Leiterin der Waschküche. Im Ersatz sind Annette Hackl, Daniel Lieb, Simone Hackl, Sandra Krepatz und Erika Lintner.

Rabattliste und Rabattmappen. Alle Mitarbeiter haben ihre neuen Mitarbeiterkärtchen bekommen und eine neue völlig überarbeitete, aktualisierte Rabattliste. Es ist jetzt auch



möglich, mit den MA Kärtchen beim Metro und bei der Firma Wild einzukaufen, in zahlreichen anderen Geschäften gibt es teilweise sehr attraktive Rabatte. Die Silberhoamat arbeitet in dieser Hinsicht eng mit dem Bezirkskrankenhaus Schwaz zusammen. In allen Häusern und im Betriebsratsbüro steht jetzt eine Rabattmappe, in der man sich weitere Informationen holen kann.

Besondere Zuwendung gem. § 133 G-VBG 2012 - Landes-

gesetzblatt zur Umsetzung des Pflegepakets.

Der Abschluss der dazu notwendigen Betriebsvereinbarungen steht bevor. Der Betriebsrat vereinbart die vorgesehenen Zulagen in Zusammenarbeit mit Heimleiter Andreas Mair und dem Gemeindeverband. Die neuen Regelungen betreffen die MitarbeiterInnen der Pflege, die nach dem neuen Pflorgetarif angestellt sind.

Heitere Wintertage, einen schönen Frühling und Freude an der Arbeit wünscht der Betriebsrat

Aber der HANS, der kann's



Knappenanger. Unser Küchenchef Hans Schiffmann hat am 15. Jänner 2021 seinen „un glaublichen“ 60er gefeiert, den Umständen entsprechend ohne Fest, deshalb gratulieren wir ihm auf diesem Weg sehr herzlich und wünschen ihm weiterhin alles Gute, viel Glück und

Gesundheit. Wir bedanken uns auch für das köstliche, mit Liebe gekochte Essen, das wir immer aus seiner Küche bekommen und staunen, wie er es schafft, so viele seiner unzähligen Interessen und Fähigkeiten unter einen Hut zu bringen. Herzliche Gratulation und liebe Grüße vom Redaktionsteam und vom Betriebsrat.



Herzlichen Dank all unseren Spendern!

Anna Duller
Anton und Christa Binder
Berta Bürgler-Holzer
Dr. Erich Ploner
Dr. Karl-Heinz Danzl
Edeltraud Hundegger
Ernst Rainer
Gemeindeverb. AWH Telfs
Gerda Windisch
Gertrud Schildorfer
GR Walter Egger
Hans-Georg und Helene Lilg
Helga Eder
A. Hoheneder
Irmgard Heiss

Johann und Renate Schmidhofer
Friedrich Kirchmair
Kornelia Rainer
Peppi Kreinecker
Mag. Eva Beihammer
Manfred und Anna Maria Steidl
Maria Leitner
Marien Apoth., Mag. Schwitzer
Pia Mauretter
Maria Moser
MR Dr. Ulrich Brandl
Raiffeisen-Lagerhaus Weerberg
Raika Werbekostenbeitrag
Notburga Rauter und Prens
Rosemarie Außerhofer

Helga Schiebinger
Ingrid Schlierenzauer
Roland Seier
Elisabeth Sottner
Elisabeth Sprenger
Team Wäscherei
Berta Teißl
Veronika Köchler
Wetscher Vers.Makler
Viktoria Weber, MSc
Inge Angerer
Inge Stadler
Theresia Kostenzer-Part

KAMMERLANDER Ges.m.H.

FLEISCHWAREN - EN GROS - EN DETAIL
klein, heimatbewusst und doch europareif



Seit 20 Jahren beliefert uns die Firma Kammerlander mit Schweinefleisch, Speck und Wurstwaren aller Art. Nicht ein einziges Mal musste unsere Küche etwas zurückschicken. „Die Qualität passt einfach immer, ganz verlässlich und pünktlich“, sagt Küchenchef Hans Schiffmann, der selbst Metzgermeister ist.

Der prämierte Metzgereibetrieb in Kaltenbach zeichnet sich auch durch das jederzeit mögliche persönliche Gespräch aus. Das ist besonders bei außergewöhnlichen Bestellungen wichtig. Richard Kammerlander ist zu jeder Tages- und Nachtzeit erreichbar und es scheint das Motto „Geht nicht gib't nicht“ in vollem Umfang zu gelten. Einmal hat Küchenchef Hans in der Früh um halb fünf Uhr festgestellt, dass aufgrund eines Missgeschicks das Gulaschfleisch für das Mittagessen nicht da war. Er rief bei Kammerlander an und um 7 Uhr wurde das Fleisch geliefert.



Ein Team von Metzgern unterstützt den Chef des Zillertaler Metzgereibetriebes schon seit vielen Jahren - alles Fachleute, die ganz nach der guten alten Schule arbeiten. Da wird nichts weggeschmissen, alles wird sauber zugeputzt und genau wie der Mittsiebziger Richard Kammerlander arbeiten auch seine Mitarbeiter sehr sauber, so wie man es früher in der Metzgerei gelernt hat. Das schätzt Küchenchef Hans als Fachmann natürlich ganz besonders und wundert sich immer, mit welcher ungebrochener Freude und mit welchem Elan sein Lieferant und mittlerweile Freund seine Arbeit macht und die Firma führt.

„Danke für die langjährige gute Zusammenarbeit und weiter so“

IMPRESSUM: Zeitung des Regional-Altenheimverbands Schwaz und Umgebung, Herausgeber und Verleger: Silberhoamat, Knappenanger 26, 6130 Schwaz, Tel. 05242/6901, info@silberhoamat.at. Für den Inhalt verantwortlich: Das Redaktionsteam. Renate Mühlfeldner, PDL Martin Frontull, PDL Martina Faserl, PDL Julia Bartl, Matthias Rauch, DL Isolde Krapf, PD Cathrin Sperlich, WL Manuela Bichler, Anna Töchterle, DSOB/A Hedi Mair, Franz Fontana, Marina Angerer, Diana Pukinnen, BRV Andrea Weber, HL Andreas Mair Fotos: Silberhoamat, Manfred Brunner, Chronicus, Pixabay, Gestaltung: Kommunikation Barbara Wildauer, Druck: Konzept Druck & Design. Zur besseren Lesbarkeit wird im redaktionellen Teil vorrangig die männliche Schreibweise gewählt, es sind immer alle Geschlechter angesprochen, männlich, weiblich oder intersexuell. **Erscheinungsweise dreimal jährlich.** www.silberhoamat.at

Raiffeisen
Regionalbank Schwaz



WENN'S UM MEINE
HEIMAT GEHT,
IST NUR EINE
BANK MEINE BANK.



rb-schwaz.at