



August 2022

**Wendelin Pflegeheim**  
Inzlingerstrasse 50  
4125 Riehen

Tel: 061 645 22 22  
[info@aph-wendelin.ch](mailto:info@aph-wendelin.ch)  
[www.aph-wendelin.ch](http://www.aph-wendelin.ch)

**Wendelin Tagesheim**  
Inzlingerstrasse 46  
4125 Riehen

Tel: 061 643 22 16  
[info@th-wendelin.ch](mailto:info@th-wendelin.ch)  
[www.th-wendelin.ch](http://www.th-wendelin.ch)

## Der Heimleiter berichtet

Liebe Bewohnende, liebe Leser des «Wendelinheftlis»

### «Mein Sport»

Pascale Hari und Alexandra Tajes in unserem Sekretariat sind für die Redaktion und Gestaltung des Monatsheftlis zuständig. Als sie mir das Thema der Augustausgabe mitteilten, wusste ich erst gar nicht, über welche meiner vielen Sportarten ich schreiben soll, da ich mich sportlich zu Luft zu Wasser und an Land betätige. Über mein Gleitschirmfliegen habe ich Ihnen bereits berichtet. Das ist Faszination und Adrenalin pur, so lautlos durch die Lüfte zu gleiten und die Welt von oben zu betrachten. Der uralte Menschheitstraum fliegen zu können, hatte schon lange meine Sehnsucht beflügelt, bis ich vor ungefähr 10 Jahren mit diesem Sport begann.



Ich liebe vor allem Outdoor-Sportarten. Dies ist normal, wenn man das Privileg hat, im Engadin leben zu dürfen. Im Sommer sind es Biken, Wandern und Wassersport. Seit ein paar Jahren habe ich mir auch ein E-Mountainbike zugelegt. Damit ist es viel entspannter, die Berge rund um Bever zu erreichen. Wunderbare Radtouren den Inn entlang Richtung Scuol, vorbei an den historischen Dörfern wie Lavin, Zernez und Guarda. Wussten Sie, dass in Guarda im Unterengadin der Heidifilm gedreht wurde? Die Kulisse ist an diesem Ort einmalig, man fühlt sich zurückversetzt ins Mittelalter, in die Zeit, in der im Engadin noch kein Auto fahren durfte. Der motorisierte Individualverkehr im Engadin wurde erst nach dem ersten

Weltkrieg offiziell zugelassen. Flugzeuge durften bereits früher im Engadin landen, und die Rhätische Bahn kann heuer ihr 175-jähriges Bahnjubiläum feiern.

Die Oberengadiner Seen laden im Sommer zum Baden ein. Gerade nach einem heissen Wandertag oder einer anstrengenden Radtour ist ein erfrischendes Bad in einem der Seen eine Wohltat. Mein Favorit ist der Statzer See im Wald oberhalb von St. Moritz. Es handelt sich um einen Moorsee, der von Frühsommer bis in den Spätherbst zum Schwimmen einlädt. Oft weiss ich morgens, wenn ich aufstehe nicht, was ich heute lieber machen möchte, fliegen, wandern, biken, schwimmen oder einfach nur die herrliche Bergwelt mit ihren grossartigen Panoramen geniessen. Ein wahres Luxusproblem.

Im Winter sind bei mir Skifahren und Langlauf im Vordergrund. Traumhafte Pisten, die perfekt präpariert sind. Ich sass einmal mit einem Kanadier auf dem Skilift, Er versicherte mir, dass die Pisten im Engadin die am besten präparierten Pisten der Welt sind. Er wird wohl recht haben: Jede Nacht werden mit Dutzenden von Pistenraupen die Skigebiete optimal präpariert und für den kommenden Tag vorbereitet. Ich habe ein Jahresabo, mit dem ich im Sommer und im Winter alle Bergbahnen und Skilifte im Engadin nutzen kann.

Eine weitere Sportart, von der ich angefressen bin, ist das Windsurfen. Ich gebe zu, heute zwar etwas weniger, da es sehr aufwendig ist, das ganze Equipment aufs Autodach zu montieren und zu einem geeigneten See und Surf-Revier zu fahren. Der Silvaplanasee bietet für Surfer die idealen Windbedingungen. Alljährlich werden hier die Schweizer Meisterschaften im Windsurfen und Kite Surfen ausgetragen. Es ist jedes Mal ein Schauspiel, wenn hunderte von farbigen Kite-Drachen auf dem Silvaplanasee herumflitzen.

Ich mag mich noch gut meinen Surfunfall vor mehr als 30 Jahren an der Küste Sardinien, der Costa Smeralda, erinnern. Es war ein traumhaft schöner Tag mit guten Windbedingungen. Leider war meine Ausrüstung nicht mehr neu. Einige Kilometer vom Land entfernt brach plötzlich der Mast entzwei, vermutlich hatte er schon einen Riss gehabt. In einem solchen Fall ist das Surfbord manövrierunfähig. Ich fixierte den kaputten Mast und das Segel mit dem Gabelbaum auf dem Brett, stand auf dem Surfbord und machte das internationale Zeichen für in Seenot geratene Wassersportler: die Arme nach oben heben, über dem Kopf als Kreuz verschränkt. Nach einer gefühlten Ewigkeit entdeckte mich eine Schiffsbesatzung eines Sportbootes und bot mir Hilfe an. Sie hängten mein Bord mit einer langen Leine an ihr Boot und schleppten mich zu meinem Heimathafen ab. Wir waren eine herrliche Bootsgruppe, ein Hamburger, ein Zürcher, ein Wiener und ich. Sie hatten das grösste Gaudi, mich aus meiner prekären Lage zu retten. Zum Dank habe ich, wieder wohlbehalten an Land, alle zu einem Bier in der Hafentaverne eingeladen.

Welche Sportarten haben Sie damals betrieben?

Was ist Ihnen dabei alles passiert, was haben Sie dabei erlebt?

Erzählen Sie uns.

Es grüsst Sie herzlichst Ihr

Rainer Herold  
Heimleiter

## Zu uns gezogen ist

Herr Christian Wieland

eingezogen am

11.07.2022



Wir heissen den neuen Bewohner herzlich willkommen, wünschen ihm ein gutes Einleben und hoffen, dass er sich bei uns wohlfühlen wird.

## In lieber Erinnerung gedenken wir

Frau Margaretha Sandmeier gestorben am 25.07.2022

Frau Lilian Schneider gestorben am 27.07.2022

Herr Hans Noppel gestorben am 29.07.2022

# Gottesdienste und Morgenbetrachtung

## Gottesdienste

Donnerstag	04.08.	Pater Eugen Frei
Donnerstag	18.08.	Pfarrer Lukas Wenk <b>Dorfkirche 15:00 Uhr</b>



## Morgenbetrachtung

Donnerstag	11.08.	Michi Kilchenmann
Donnerstag	25.08.	Sr. Annette Bader

Die Gottesdienste und Morgenbetrachtungen finden jeweils um **10.00 Uhr** im Mehrzweckraum statt.

Angehörige, Freunde, Bekannte sowie die Mieter der umliegenden Alterswohnungen sind herzlich eingeladen.

## Anlässe im August

Freitag      **12.08.**    15:00 Uhr      Tessiner Chor Basel;  
Zuhören und mitsingen  
Eingangshalle

Donnerstag    **18.08.**    15:00 Uhr      Raum & Klangerlebnis  
in der Dorfkirche: Musik:  
Herr Liossatos (Tenor)  
und Orgel. Angehörige  
und freiwillig  
Mitarbeitende sind  
herzlich willkommen

Dienstag      **30.08.**    15:00 Uhr      Erzählcafé mit  
Claire Trächslin





# Geburtstage im August

## Bewohnende

03.08.	Katharina Dudli	104
05.08.	Hans Ruckstuhl	74
06.08.	Daisy Liechtenhan	94
10.08.	Ruth Burato	84
12.08.	Theresa Graf	94
20.08.	Eva Linsin	76
24.08.	Veselinka Mitrovic	87

## Tagesheim

06.08.	Peter Wagner	68
15.08.	Dieter Kaufmann	81
18.08.	Lina Meuli	83
20.08.	Zoltan Petö	79
26.08.	Josef Meier	92

## Personal

07.08.	Sergen Acar	Küche
09.08.	Jeannine Knecht	Hauswirtschaft
16.08.	Akvile Tirunaite	Pflege
18.08.	Sabrina Nussbaumer	Küche
20.08.	Katherine Farrington	Pflege
20.08.	Irène Leuenberger	Aktivierung
25.08.	Buket Aliu	Pflege
25.08.	Anna Starcevic	Pflege
30.08.	Salmen Bromand	Pflege
31.08.	Monika Argast	Aktivierung

# Personelles

## Austritte

31.07. Karintha Bernardy als Pflegerin SRK

Für die wertvolle Arbeit bedanken wir uns ganz herzlich und wünschen ihr für die Zukunft alles Gute.

## Jubiläen Juli

01.08. Salmen Bromand	5	Jahre
01.08. Dillara Inceler	5	Jahre
01.08. Sandra Fischer	30	Jahre

Wir danken für die Treue und hoffen, dass sie uns noch lange erhalten bleiben.

**Danke**

# Wir gratulieren

**Monika Argast**

zum erfolgreichen Abschluss als:  
Fachperson in aktivierender Betreuung FAB



**Aysel Kumral und Manuela Abt**  
(mit ihrer Auszubildnerin Mitte)

Zum erfolgreichen Abschluss:  
Leadership in Alters- und Pflegeheimen



# **Lernende ab August 2022**

Am 1. August beginnen bei uns folgende junge Menschen mit ihrer Ausbildung:

## **Koch EFZ**

Sergen Acar

## **Kauffrau EFZ**

Alexandra Tajes

## **Pflegeberufe**

### **FaGe EFZ (Fachfrau / Fachmann Gesundheit)**

Melina Lepuchirit  
Carolyn Steiner  
Wataru Weisskopf  
Loris Baloski

### **AGS EBA (Assistent/in Gesundheit und Soziales)**

Yakup Tasan  
Aleksa Ördög

## **Pflegefachmann HF**

Dominik Ochsenbein

## **Fachmann Betriebsunterhalt**

Gregory Auf der Maur

## **Fachfrau Hauswirtschaft EFZ**

Kira Bassi  
Anna Battefeld

Wir wünschen den Ihnen einen guten Einstieg, viel Freude und Motivation während der Ausbildungszeit.

# Personelles

## Stefanie Leu, Aktivierung

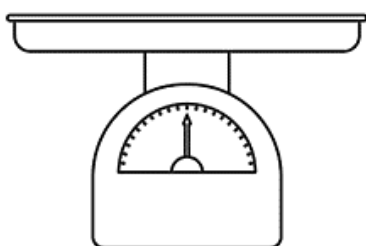
Stefanie wurde am 30. Juni Mutter einer gesunden Tochter namens **Lia**.

Die Eltern sind dankbar und Stefanie schreibt:  
«Was soll i sage, ändlich isch si bi uns in de Ärm und mir dörfe sie bewundere und sin vom erste Augeblik verliebt»

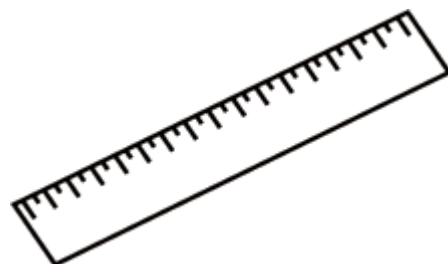
Wir alle vom «Wendelin» gratulieren den stolzen Eltern und wünschen der kleinen Lia gutes Gedeihen und alles Liebe.



**3050 g**



**47 cm**



## Personelles



**Valéria Hudáková,**  
Pflegehelferin SRK 3. Stock

Ursprünglich komme ich aus der Slowakei. In die Schweiz bin ich mit meiner Familie vor sechs Jahren gekommen. Ich bin glücklich verheiratet und habe drei wunderbare Töchter, die 8, 10 und 18 Jahre alt sind. Mein Mann und unsere Mädels machen mir das Leben einfach schön. Wir unternehmen viel gemeinsam auf dem Velo, gehen gern schwimmen, wandern, aber auch Ski fahren lieben wir alle, und so gestalten

wir unsere Freizeit. Ich liebe es, für Sie da zu sein, wie auch anderen Menschen helfen zu können.

In der Pflege arbeite ich seit fünf Jahren. Im Wendelin, auf dem 3.Stock, habe ich im Mai 2022 angefangen. Ich habe mich hier gut eingelebt und fühle mich sehr wohl. Es ist schön, zu einem Team dazuzugehören, wo eine Zusammenarbeit herrscht und alle zueinander sehr freundlich sind.

## Augenvorsorge im Wendelin

Vom 11. bis 14. Juli 2022 durften wir mit Unterstützung der Firma «CheckupPoint» unseren Bewohnenden im Wendelin eine kostenlose Augenvorsorge-Untersuchung anbieten. Sie wurde gesponsert von der Firma Bayer. 74 Personen haben sich diesem Vorsorgetest unterzogen. Ein Mitarbeiter der Firma «CheckupPoint» hat, unterstützt von Alexandra Tajes (unsere Lernende in der Administration) telemedizinisch die Augen der Bewohnenden untersucht und liess die gemachten Bilder anschliessend von einem Augenfacharzt professionell auswerten.

Verbunden mit einer kleinen Anamnese, einem Sehtest und der Messung des Augendruckes erhielten alle untersuchte Bewohnende einen individuellen schriftlichen Augenbefund, den sie bei Bedarf mit ihrem Augenarzt besprechen können.



## Warum ist Augenvorsorge wichtig?

Unter Augenvorsorge versteht man Massnahmen zum Erhalt der Augengesundheit. Das Ziel ist es, Augenerkrankungen zu erkennen und das Fortschreiten zu verhindern, um mögliche Sehbehinderungen, einen schweren Sehverlust oder sogar eine Erblindung zu vermeiden. Bei Auffälligkeiten wird ein Augenarztbesuch empfohlen.

Durch regelmässige Augen-Vorsorgeuntersuchung könnten 80% aller Augenerkrankungen frühzeitig erkannt und eine Erblindung verhindert werden. Doch nur 20% der Bevölkerung werden jemals von einem Augenarzt untersucht. Um die Augengesundheit zu erhalten, sind regelmässige Vorsorgeuntersuchungen wichtig.





## Was ist Telemedizin?

Telemedizin ist ein modernes Versorgungsmodell, bei dem medizinische Leistungen über eine räumliche Distanz hinweg angeboten werden. Dabei nutzen Ärzte und Patienten digitale Hilfsmittel, zum Beispiel Apps oder Videotechnologie. Im Zuge technologischer Entwicklung und der COVID-Pandemie gewinnt die Telemedizin stets an Popularität.

Die «**CheckupPoint AG**» hat ihren Sitz in der Schweiz. Das Kernteam besteht aus Fachärzten für Augenheilkunde mit Erfahrung im Bereich Telemedizin und diagnostischer Bildgebung. Das Unternehmen arbeitet mit einem spezialisierten IT-Unternehmen für den medizinischen Bilddatentransfer und die Cloudspeicherung zusammen. Ziel ist es, eine Telemedizin-dienstleistung anzubieten, um Augenvorsorge für alle einfach und schnell verfügbar zu machen. Die Dienstleistung ist in der Schweiz bereits in einzelnen Apotheken verfügbar.

Herzlichen Dank an die Firmen CheckupPoint und Bayer, die diese kostenlose Vorsorgeaktion im Wendelin möglich gemacht haben.

Im Namen der Geschäftsleitung

Rainer Herold  
Geschäftsführer

# Fête de la musique im Wendelin

**Monika Argast**, Aktivierung

(Artikel in der Riehener Zeitung vom 1. Juli 2022)

Ausgelassene Stimmung beim «Fête de la musique» im «Wendelin» am 19. Juni 2022.

Das «Fête de la musique», ist eine fröhliche Musikveranstaltung von Laien- und Profimusikern, die vor etwa 40 Jahren in Frankreich initiiert wurde und sich schnell auf andere Länder ausweitete. «Warum nicht auch bei uns?», dachte man sich im «Wendelin» und stiess damit vor 10 Jahren bei den «Original Läuferberg Musikanten», einer Bläserformation aus Egringen auf offene Ohren und begeisterte Spielfreude



Nach 2 Jahren Corona Pause konnte der beliebte Sonntagsanlass nun wieder stattfinden. Schnell füllte sich der Eingangsbe-  
reich mit erwartungsfrohen Bewohnenden und Angehörigen. Klangvoll eröffneten die Egringer das Frühschoppenkonzert  
und brachten sogleich das Publikum zum Mitschwingen und Mitwippen. Dirigent Jochen Grässlin verstand es wie immer, mit  
seiner mitreissenden Art nicht nur die Musiker, sondern auch das Publikum anzustecken. Da hielt es viele Bewohnende nicht  
lange auf den Stühlen und es wurde mit den Mitarbeitern des Aktivierungsteams und Ehrenamtlichen das Tanzbein  
geschwungen. Eine über 90-jährige Bewohnende meinte nach dem dritten Tanz strahlend: «Es het wieder iighängt». Die  
Gesichter der Rollstuhlfahrer zeigten, dass tanzen auch rollend Spass macht.



Als «Wendelin Singers» hatten sich rund ein Drittel der Bewohnenden des Heims formiert und in den freitäglichen Singstunden intensiv auf ihren Auftritt geprobt. So erklangen kräftig die Stimmen der Senioren im Wechsel mit den Egringer Musikanten mal piano, mal forte. Die Singgruppe verfügt über ein grosses Repertoire aus verschiedenen Stilrichtungen und sang sich mit Liedern wie «Überall auf der Welt scheint die Sonne» oder «Lass d`Sorge Sorge sii» in die Herzen der Zuhörer. Gemeinsam mit den Bläsern wurde dann das «Läufelberglied» vorgetragen.



Mit dem beliebten Lied und Wunsch «Guete Sunntig mitenand» beendete der Bewohnendenchor seine Beiträge. Die Läufelberg Musikanten setzten einen krönenden Schlussak-

kord mit einem Stück aus ihrer neuen CD. Eine tanzbegeisterte Bewohnerin äusserte den Wunsch:» Chönne mir do dezue nit das mache, wo alli hinterenand her laufe?» Dieser Wunsch nach einer Polonaise wurde selbstverständlich sofort umgesetzt. Ein letzter Höhepunkt mit Winken und Lachen, der in einem kräftigen Applaus aller Anwesenden endete. «Schön wars», da waren sich alle einig und man verabredete sich schon wieder für das nächste Jahr.



# **Schnitzeljagd zum Lehrabschluss im Wendelino**

**Manuela Abt**, Abteilungsleiterin Wendelino

Mein Name ist Manuela Abt, ich bin geboren und aufgewachsen in einem kleinen Dorf in den Tessiner Bergen, genauer in Dangio im Bleniotal. Nach der Schule wollte ich die deutsche Sprache erlernen und ging für ein Jahr nach Rapperswil (SG). Mittlerweile sind 33 Jahre vergangen. Ich werde oft gefragt, ob ich das Tessin vermisse. Meine Antwort ist klar nein, da ich mehr als die Hälfte meines Lebens in der deutschen Schweiz verbracht habe und ich mich hier sehr heimisch fühle.

## **Das Wendelino**

Im November 2019 habe ich die Leitung des Wendelino übernommen, die Lernenden-Abteilung des Wendelin. Das Wendelino befindet sich im Neubau auf zwei Etagen mit je sechs Zimmern. Zehn Lernende in den Berufen AGS und FaGe absolvieren hier die zwei-, respektive dreijährige Lehre. Ab Frühling 2023 wird erstmal im Wendelino eine HF-Studierende arbeiten/studieren. Zwei Berufsbildner, eine Fachfrau Gesundheit und ich begleiten, fördern und unterstützen die Lernenden, damit sie ihr Bildungsziel erreichen. Arbeiten im Wendelino ist manchmal herausfordernd, aber es macht sehr Freude zu sehen, wie die jungen Leute diesen Beruf mit Liebe, Empathie und Kompetenz ausüben und an ihren Aufgaben wachsen.

Jedes Jahr Ende Juli verlassen die Lernenden, die ihre Lehre abgeschlossen haben, das Wendelin. Es ist für die Arbeitskollegen, sowie für die Bewohnenden immer ein wenig traurig. Die grosse Lücke, die sie hinterlassen, füllen die neuen Lernenden, die im August im Wendelin ihre Lehre beginnen. Dieses Jahr starten vier junge Menschen im Wendelino ins Arbeitsleben. Drei Lernende wechseln intern die Abteilung, sodass auf einmal die Hälfte des Teams ausgewechselt ist. Wir freuen uns schon sehr darauf, alle willkommen zu heissen.

## Schnitzeljagd «Foxtrail» zum Abschluss

Um nochmals alle zusammen zu sein, haben wir am 4. Juni einen Teamausflug gemacht, und zwar den Fox Trail in Basel. Dabei handelt es sich um eine Art Schnitzeljagd, bei der die Teilnehmenden einem festen Parcours (einem sogenannten Trail) folgen. Der Trail besteht aus einer bestimmten Anzahl an Posten. Jeder Posten birgt einen Hinweis, der zum nächsten Posten leitet. Gestartet sind wir am Bahnhof SBB in zwei Gruppen zu sieben Personen. Nach circa vier Stunden war der Trail am Barfüsserplatz beendet. Wir hatten viel Spass und konnten Basel von einer anderen Seite kennenlernen. Anschliessend gingen wir zusammen essen. Es war ein wunderschöner Tag, der uns allen sicherlich lange in Erinnerung bleiben wird.



# Wendelin am FCB-Match

**Dominik Büchele**, Dipl. Altenpfleger Wendelino

Am frühen Nachmittag des 22. Mai 2022 war es endlich so weit: Der letzte Spieltag des FC Basel der Saison 21/22 im Joggeli (St. Jakob-Park) stand vor der Türe.

Die Vorfreude der Bewohnenden, aber auch der Mitarbeitenden war deutlich spürbar, schliesslich ein besonderes Erlebnis! Dieser Ausflug stand unter der Schirmherrschaft unseres angehenden Fachmanns Gesundheit Dwain Palma. Er hatte den Kontakt zum FC Basel hergestellt und somit sein Hobby und seine berufliche Tätigkeit miteinander verbunden. Die Tickets für den Ausflug waren rasch organisiert und dankenswerterweise lud der FC Basel die Bewohnenden und Mitarbeitenden ein, das Spiel gratis anzuschauen.

Als dann alle im Bus sassen und unser lieber Hojjat seine bemerkenswerten Fähigkeiten als «Mannschaftsbusfahrer» unter Beweis stellte, war die Vorfreude besonders gross.



Kaum im Joggeli angekommen empfing uns bereits das rot-blaue Farbenmeer aus Fans. Die Stimmung war ausgelassen, die Sonne strahlte und es war perfektes Wetter für einen letzten Heimsieg unseres FCB.

Die Plätze waren gut gelegen, um die Partie des FCB gegen Lugano zu verfolgen. Noch geschwind ein Kaltgetränk und schon begann die Partie. Trotz des letzten Spieltages der Saison schenken sich die



beiden Teams wenig, ein schnelles und beiderseits angespanntes Spiel nahm seinen Lauf. Unterstützt wurde das Team des FCB durch ein fast volles Stadion und unsere sechs Bewohnenden des Wendelins. Während sich der eine lieber der Kulinarik des Stadions hingab, konnten andere ihren Blick kaum vom Spielfeld wenden. Nach 90 spannenden Minuten, drei Toren und 2 gelb roten Karten war das Spiel aus. Der FC Basel gewann das letzte Heimspiel gegen Lugano mit 2:1.



Für alle Beteiligten war dieser Nachmittag eine tolle Erfahrung. An dieser Stelle herzlichen Dank an den FC Basel für die großzügige Spende der Tickets, an die Organisatoren, an Hojjat und Marcel für die Fahrdienste, ohne euch wäre ein Nachmittag wie dieser nicht möglich. Dieses Erlebnis wird uns noch lange in Erinnerung bleiben.

# Es war Sonntag, 22. Mai

Hans Ruckstuhl, Bewohner

Hier der Bericht eines Teilnehmers am FCB-Ausflug:

Am Sonntag, 22. Mai 2022 besammelten sich sechs Bewohner und sechs Helfer zu einem Ausflug. Abfahrt war um 14.30 Uhr vor dem Wendelin. Nach dem Verlad der Rollstühle ging es im IV- Bus Richtung Basel. Einige der Teilnehmer ahnten, wohin die Fahrt ging: Im St. Jakobpark fand das Fussballspiel des FC Basel gegen Lugano statt. Es war das letzte Spiel der diesjährigen Meisterschaft.



Wir Wendelinos staunten, als wir den Innenraum betraten. Es waren 22'846 Zuschauer, die dieses Fussballspiel sehen wollten. Der FCB gewann das Spiel mit 2:1 Toren. Das Spiel war nach 90 Minuten vorbei, und wir machten uns auf den Heimweg. Es war das erste Mal, dass das Wendelin ein solches Projekt unternommen hat.

Einen herzlichen Dank an Frau Manuela Abt, Leiterin der Abteilung Wendelino, für die Organisation. Sie war für die interne Organisation zuständig, sowie Dwain Palma für die externe Arbeit mit dem FC Basel. Auch bei Hojjat möchte ich mich für den Transport bedanken.

# Mein Sport? Betreibe ich Sport?

Angie Moulin, Freiwillige Mitarbeiterin Tagesheim



Sport heisst Bewegung und gilt für Geist und Körper – nach dieser Aussage machen wir also jedes Mal Sport, wenn wir uns bewegen. Nicht im Sinne von Hochleistungssport, aber wir bewegen unsere Muskeln in Armen und Beinen, im Rücken und auch unsere Gehirnzellen im Kopf.

Das Angebot an Sportarten ist so vielfältig, dass sich eigentlich jeder seine bevorzugte Sportart, die er dann auch ausüben möchte, aussuchen kann. Es geht das Wort «Sport ist Mord» von Churchill um und wenn wir an Jo Siffert oder Ayrton Senna denken, dann trifft es ja auch zu, beide haben ihr Leben durch den von ihnen ausgeübten Autosport verloren und Michael Schumacher ist nach seinem Unfall schwerkrank.

Persönlich schätze ich den Sport, wenn es Sportler gegen Sportler geht, ohne dem Gegner Schaden zuzufügen oder zu



verletzen. Alle Sportarten aufzuführen ist unmöglich, aber Tennis zum Beispiel: den Ball des Gegners zu erreichen und zurückzuschlagen; Rudern: das Boot schneller durchs Wasser zu bewegen als die Gegner oder auch Golf: den Ball mit weniger Schlägen als der Gegner einzulochen.

Bei Sportarten mit Zeitmessung wie Skifahren, Bob, Eisschnelllauf und auch Laufen ist für mich jeder ein Sieger, entscheiden doch oftmals Hundertstelsekunden über den Sieg, das ist ein Wimpernschlag, eigentlich nicht zu messen und ohne Uhr nicht festzustellen. Sportarten, bei denen Schiedsrichter entscheiden (Eiskunstlauf oder Gymnastik) und Punkte verteilen, gefallen mir weniger, meistens sind diese nicht objektiv.

Während der Schulzeit konnte ich nie springen wie eine Gazelle, an der Sprossenwand hatte ich grösste Mühe, mich bis zur Hälfte hochzuziehen, in den Seilen hing ich nach einem halben Meter, und der Überschlag am Reck führte zum Gelächter aller, wenn ich wie ein Affe mit dem Kopf nach unten hängen blieb. Für Ballspiele hingegen konnte ich mich begeistern, ein Mannschaftssport, der Taktik, Schnelligkeit und Zusammenspiel erfordert. Und Skifahren war ebenfalls Favorit.



Ich hatte es also mehr mit dem Geist. Statt Sprünge in der Sandgrube zu üben, las ich lieber Bücher, kuschelte mich in einen Sessel und konnte meiner Fantasie freien Lauf lassen bei Reiseberichten aus aller Welt, bei Heidi von J. Spyri, Romanen von Dürrenmatt oder Schillers Wilhelm Tell. Meine Gehirnzellen wurden dadurch sehr trainiert.

Auch heute bevorzuge ich immer noch das Buch und bin eine Leserratte, aber ich bewege auch meine anderen Muskeln. Mit der wöchentlichen Rhythmik beuge ich der Sturzgefahr vor, in der Sportarena führe ich die für mich ausgewählten Übungen gewissenhaft aus, beschleunige dadurch meinen Puls, rege meinen Kreislauf an und stärke meine Muskeln, im Wasser folge ich der Trainerin bei den gelenkschonenden Übungen und dann gehe ich ja auch noch spazieren.

Ich bin überzeugt, dass für uns die Vielfalt wichtiger ist als die Konzentration auf eine Sportart, wie bei den Spitzen- und Berufssportlern. Mein Sport? Eher doch mehrere Sportarten und mit allen zusammen, habe ich «meinen Sport» gefunden.

# Hörtraining

**Diana Sutter**, Hörgeräteakustikerin



Damit man Sprache verstehen kann, müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein.

Wenn ich einer Sprache nicht mächtig bin, dann kann ich sie auch nicht verstehen. Wenn ich eine Sprache nur so der Spur nach beherrsche, dann braucht es mehr Konzentration, einem Gespräch zu folgen.

Wenn ich in meiner Muttersprache nur noch knapp verstehen kann, was gesprochen wird, dann muss ich mich auch mehr konzentrieren, um zu verstehen. Diese Konzentration nennt man «Höraufwand». Je schlechter man hört, umso mehr «Höraufwand» wird benötigt, einem Gespräch zu folgen.

Je mehr Konzentration man jedoch verwenden muss, oder je mehr «Höraufwand» man betreiben muss, um so kürzer wird die «Konzentrationsspanne» und man wird früher das Interesse verlieren, da man einfach nicht mehr genug verstehen kann, um dem Gespräch zu folgen. Diesen Umstand nennt man die «Hörermüdung». Wie schnell die «Hörermüdung» einsetzt, hängt davon ab, wie gut man hört, wie laut oder leise die Umgebung ist, und nicht zuletzt, wie fit oder müde man sich fühlt.

Was passiert jetzt, wenn man zum ersten Mal Hörgeräte benutzt, um seinen Hörverlust auszugleichen? Eigentlich sollte der «Höraufwand» nun weniger werden und im Umkehrschluss müsste man wieder besser verstehen. Das stimmt auch! Jedoch benötigt das etwas Zeit.

Warum hört man mit Hörgeräten zwar besser, braucht jedoch Zeit, um auch besser zu verstehen? Das wiederum hat mit dem «Hörgedächtnis» zu tun. In der Zeit, in welcher man realisiert, dass man nicht mehr so gut hört, mogelt man sich mit mehr oder weniger «Höraufwand» durch. So vergisst das «Hörgedächtnis», wie all die Töne und Geräusche klingen, welche man wegen des Hörverlustes nicht mehr hört. Diesen Umstand nennt man «Hörentwöhnung». Mit Hörgeräten kommen diese Klänge unvermittelt wieder zurück.

Da das «Hörgedächtnis» jedoch vergessen hat, wie diese Geräusche klingen, bleibt der «Höraufwand» anfänglich hoch. Mit kontinuierlichem Tragen der Hörgeräte erinnert sich das «Hörgedächtnis» wieder an diese Geräusche und nun wird der «Höraufwand» merklich kleiner und das Sprachverständnis deutlich besser. Der Zeitraum, in dem dies geschieht, ist die «Angewöhnungsphase» an die Hörgeräte, und diese ist essenziell wichtig.

Dieser Prozess kann mit gezieltem «Hörtraining» unterstützt werden. Hier muss jedoch auch erwähnt werden, dass schon das Tragen von Hörgeräten an sich eine Art von «Hörtraining» darstellt. Das Gehirn wird durch die Hörgeräteverstärkung gefordert und passt sich in der Folge an. Und das ist die Definition von Training – Aktion und Reaktion.

Höratelier Diana Sutter  
Winkelgässchen 5  
4125 Riehen  
Tel.: 061 641 10 00

## Ein Ehepaar spricht über Sport



### Niklaus Schmid

Ein schöner Sommernachmittag. Jolanda und Robert sitzen auf dem Balkon und trinken Kaffee. Hören wir zu, was sie sich zu sagen haben. «In einer halben Stunde kommt meine Freundin Brigitte zum Nordic-Walking. Robert, willst du mitkommen?» «Hast du vergessen, dass heute der Fussballmatch Basel gegen Zürich stattfindet?» «Etwas Bewegung im Freien wäre für dich gesünder, als vor dem Fernseher zu hocken.»

«Lass mich in Ruhe mit Nordic Walking! Was ist das für ein lächerlicher Sport! Die meisten stochern mit ihren Stöcken einfach so herum und sind dauernd am Quatschen, vor allem die Frauen. Die könnten ihr Kaffeekränzchen auch zu Hause abhalten.»

«Heute kommt noch Brigittes Mann mit. Du kannst mit ihm eine gemütliche Tour machen, er ist auch nicht so schnell unterwegs. Und wie man mit den Stöcken richtig umgeht, weisst du ja. Ihr könnt absolutes Stillschweigen vereinbaren.»

«Mit Sven? Vergiss das! Dem fällt es schwer, seine Klappe zu halten. Und er blufft damit, was für eine Sportkanone er sei.»

«Robert, hat dir nicht der Arzt empfohlen, vermehrt Sport zu treiben?»

«Er hat mir gesagt, ich solle mich schonen.»

«Das hat er gesagt?»



«Gut, etwas mehr Bewegung würde mir nicht schaden, von wegen Herz-Kreislauf, aber ich soll es nicht übertreiben. Denn wenn man länger keinen Sport betrieben habe, müsse man vorsichtig sein.»

«Melde dich doch endlich im Fitness-Center an! Dort wirst du von fachkundigen Trainern angeleitet, das kann dir bestimmt nichts schaden.»

«Hör mir auf mit Fitness! Da rackern sie sich bis zum Geht nichtmehr an diesen Kraftmaschinen ab, schwitzen sich in ihrem todschicken und teuren Sportdress halb zu Tode. Protzen mit ihren Muskeln, die sie mit Proteingetränken oder sogar illegalen Drogen vollgepumpt haben. Und was soll dieser Sport in diesen öden Maschinenhallen? Anstatt auf Laufbändern zu schwitzen, sollten sie lieber raus in die freie Natur gehen an die frische Luft! Sich draussen bewegen wäre viel gesünder.»

«Könnten wir nicht wieder eine Wanderung in dieser freien Natur unternehmen? Eine kleinere Bergwanderung! Muss ja nicht gerade das Matterhorn sein. Es ist ewig her, seit wir in den Bergen unterwegs waren.»



«Willst du uns noch umbringen? Jetzt, wo ich kurz vor meiner Pension stehe und wir noch ein paar schöne Jahre zusammen erleben können? Weisst du, wie gefährlich es in den Bergen ist, seit der Permafrost auftaut? Gletscher- Abbrüche, Steinschlag!»

«Wir könnten doch wieder einmal auf die Chrischona spazieren, das wäre sicher nicht lebensgefährlich.»

«Wie langweilig! Das haben wir unendlich oft gemacht. Bei schönem Wetter befindet sich halb Basel dort oben, die meisten fahren mit dem Auto hoch. Hast du das Bier kaltgestellt?»

«Bier ist dein Job! Ich glaube, die Harasse ist noch im Auto. Du warst ja nach dem Einkauf zu erschöpft, um sie hoch zu schleppen.»

«Super, das Auto steht an der prallen Sonne. Jetzt ist das Bier lauwarm. Ich muss ein paar Flaschen in den Tiefkühler legen, bevor der Match beginnt.»

«Ehrlich gesagt, Fussball finde ich eigentlich einen blöden Sport. 11 Leute versuchen einen Ball in ein Tor zu stossen und andere 11 Leute wollen dies verhindern. Und wie gesund soll dieser Sport für die Zuschauer sein?»

«Du verstehst das völlig falsch. Fussball ist ein beliebter Breitensport und wichtig für die Gesundheit unseres Landes. Die Fussballspiele regen die Leute an, sich vermehrt im Freien zu bewegen. Gerade die Jugend hat viel zu wenig Bewegung, die hängen ja ständig mit ihren Handys herum oder chillen faul am Rheinufer. Ja, Fussball fördert die Volksgesundheit. Nimmst du übrigens dein Handy mit zum Nordic-Walken?»

«Soll ich?»

«Dann rufe ich dir an, wenn wir ein Goal geschossen haben.»

# Fortsetzungsgeschichte von Hildi Hari-Wäfler

*Mit diesem Auszug aus dem Buch «Felsig, karg und hoffnungsgrün, eine Kindheit in Adelboden» beschliessen wir die Geschichten von Hildi Hari-Wäfler.*

## Endlich Frieden

Das Jahr 1945 brachte den lang ersehnten Frieden. Ein grosses Aufatmen ging durch die Bevölkerung. In manch einem Auge schimmerten Tränen, als an einem der ersten Maitage die Kirchenglocken zu läuten anfangen. Ringsum hatte der Krieg getobt und die kleine Schweiz war wie eine Insel mittendrin vom Unheil verschont geblieben. Das war nicht selbstverständlich und wohl kein spezielles Verdienst der Helvetier. Die Frauen hatten während der Kriegsjahre noch vielmehr als früher die Arbeiten der Männer in Feld und Stall zu verrichten und manche zusätzliche Last auf sich zu nehmen, wenn ihre Männer zum Aktivdienst angetreten waren.

Da war unter anderem die «Anbauschlacht» angeordnet von Professor Traugott Wahlen, dem späteren Bundesrat. Er schlug ein Gesetz vor, wonach für eine gewisse Anzahl Hektar Land eine bestimmte Anzahl Ar Ackerland urbar gemacht werden sollten. Von der Gemeinde wurden dafür Pflüge zur Verfügung gestellt. Es ging hauptsächlich darum, Kartoffeln zu setzen. Auch sollte Dinkel gesät und geerntet werden. Der Ortsname «Mühle» an der Engstlige stammt aus jenen Tagen und der «Mühli-Hannes» war für die Älteren eine bekannte Person.

Ich musste an einem bestimmten Tag mit einem Kontrolleur zu Fuss von der Oey in den Bärenschwand, um ihm das Kartoffelfeld in voller Blüte zu zeigen. Er wollte sich selbst davon überzeugen, ob den Anordnungen entsprochen worden sei. Auch als der Krieg längst vorbei war, wurden diese nahrhaften Knollen immer noch geerntet. Das Umgraben und Auflesen war eine recht mühsame Arbeit. Von Zeit zu Zeit mussten wir uns dann

aufrichten und den Rücken strecken. Die Kartoffeln wurden sortiert, die mittleren und grossen für die Küche bestimmt, die kleinen für die Schweine. Die Sauen wurden vorwiegend von Garten- und Küchenabfällen gefüttert, auch mit «Blachten», dem Alpenampfer ähnlich, die um Scheunen und Häuser herum wuchsen. Sie wurden einzeln herausgezogen, zu Bündeln gebunden und auf einer eigens dafür errichteten Feuerstelle im Kessel zu Kompott gekocht und konserviert. Eine eiweissreiche Ergänzung zum Schweinefutter im Winter.

## **Erfolg der Waldleute**

Ich war schon immer mächtig stolz gewesen auf meine Vorfahren, waren es doch mutige Menschen, die sich in der Vergangenheit für das kleine Dorf im Engstligental stark gemacht hatten. Etwa damals, als sich die sogenannten „Waldleute“ eine eigene Kirche in Adelboden wünschten. Das Gesuch der Vorfäter für diese eigene Kirche wurde vom Kloster Interlaken und vom Bischof in Lausanne abgelehnt, wohl aus finanziellen Gründen. Begründet wurde das unter anderem mit der Frage, wo sie die Mittel hernehmen würden, um einen Priester zu bezahlen. Dank der Initiative von zwölf Männern konnte im Jahre 1433 eine eigene Kirche erbaut werden. Zuerst mussten die nötigen Steine aus Steinbrüchen besorgt und mit einfachsten Werkzeugen Bäume für die Dachbalken und die mächtigen Säulen gefällt werden. Die schöne, gewölbte Holzdecke, mit roten und weissen Sternen bemalt, wurde erst später eingezogen. Auch erhielten die Kirchenfenster erst 1937 durch Augusto Giacometti ihre einzigartige Gestaltung. In leuchtenden Farben stellte der Künstler die «Nacht von Gethsemane» dar: Drei schlafende Jünger und Jesus betet.

Als die Kirche fertig erstellt war, verbürgten sich 56 Hausväter mit ihrem ganzen Hab und Gut für die Besoldung eines Priesters. Bis dahin besuchten die Bewohner des Tales die Gottes-

dienste in Frutigen, brachten jedes Neugeborene dorthin zur Taufe, auch die Verstorbenen zur Beerdigung – und das auf einem sechzehn Kilometer langen, beschwerlichen Fussweg. Vor allem zur Winterzeit waren dies unzumutbare, gefährliche Zustände. Unerschrocken und mutig waren die Männer zur Tat geschritten, zu ihrem und zum Wohl der nachfolgenden Generationen. Sie handelten schon nach jener Aufforderung, die der Zürcher Reformator Huldrych Zwingli später seinen Leuten mitgab: «Tut um Gottes Willen etwas Tapferes!»



*Damit beschliessen wir die Fortsetzungsgeschichten von Hildi Hari-Wäfler aus ihrem Buch »Felsig, karg und hoffnungsgrün, eine Kindheit in Adelboden«.*

*Im nächsten Heft beginnen wir mit der Serie «Zoll- und Grenzgeschichten» von Josef Suter, Riehen.*

# Bildernachweis

## Seite

1	Titelseite: Pixabay
3	Foto Reiner Herold, am Inn in Susch GR
6	Foto: Pixabay
7	Foto: Pixabay
8	Foto: APH Wendelin
11	Foto: APH Wendelin
15	Foto: CheckupPoint AG
16	Foto: APH Wendelin
18	Foto: APH Wendelin
19	Foto: APH Wendeln
20	Foto: APH Wendelin
21	Foto: APH Wendelin
23	Foto: APH Wendelin
24	Foto: APH Wendelin
25	Foto: APH Wendelin
26	Foto: APH Wendelin
27	Foto: Pixabay
28	Foto: Pixabay
30	Foto: erhalten von Diana Sutter
33	Foto: Pixabay
37	Foto: Peter Hari-Wäfler, Schwand mit Kirche Adelboden
39	Foto: Pixabay
40	Rückseite: Pixabay



