

Glühwürmchen

Weil ich das komplette Gegenteil eines nachtaktiven Menschen bin, bewundere ich alle, die sich für die Nachtarbeit entscheiden. Eine solche Arbeitsstelle wäre für mich undenkbar, solange ich die Wahl habe.

Wenn es dunkel ist, gehöre ich ins Bett, ganz anders als ein Glühwürmchen. Bereits beim Eindämmern bin ich nicht mehr produktiv und jegliche Motivation fehlt, noch etwas zu erledigen. Auch meine Gedanken verändern sich: Je später es wird, desto destruktiver werden meine Hirngespinnste. Dann sage ich mir: Ab ins Bett, hör auf zu studieren. Denn jeden Tag geht die Sonne von neuem auf und ich versuche, meine Gedanken auf den Morgen zu verschieben. Dann sind sie frisch und ausgeruht, positiv und konstruktiv.

Ab 5 Uhr morgens bin ich bereit. Dann gehe ich mit Vorliebe in den Wald, um die Morgensonne, den Geruch und die Frische der Natur aufzunehmen. Das ist meine liebste Tageszeit, der Morgen, unverbraucht und neu.

Nacharbeitende müssen darauf bedacht sein, einen Rhythmus zu finden. Sie haben eine andere Tages- und Nachtstruktur. Sie können sich weniger am Tageslicht orientieren und haben oft auch Schwierigkeiten, die sozialen Kontakte gleichermassen zu pflegen, wie die Tag-Orientierten.

In der Broschüre des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO «Arbeiten in der Nacht und Schicht (Informationen und Tipps)» steht Folgendes geschrieben:

Das Arbeiten in der Nacht und in Schicht kann Körper, Psyche und das soziale Umfeld belasten. Die Broschüre informiert über die medizinischen und gesetzlichen Hintergründe, die gesundheitlichen Auswirkungen und gibt Tipps, wie negative Auswirkungen vermindert werden können.

Glühwürmchen

**GV des Vereins
für Alterswohnheime**

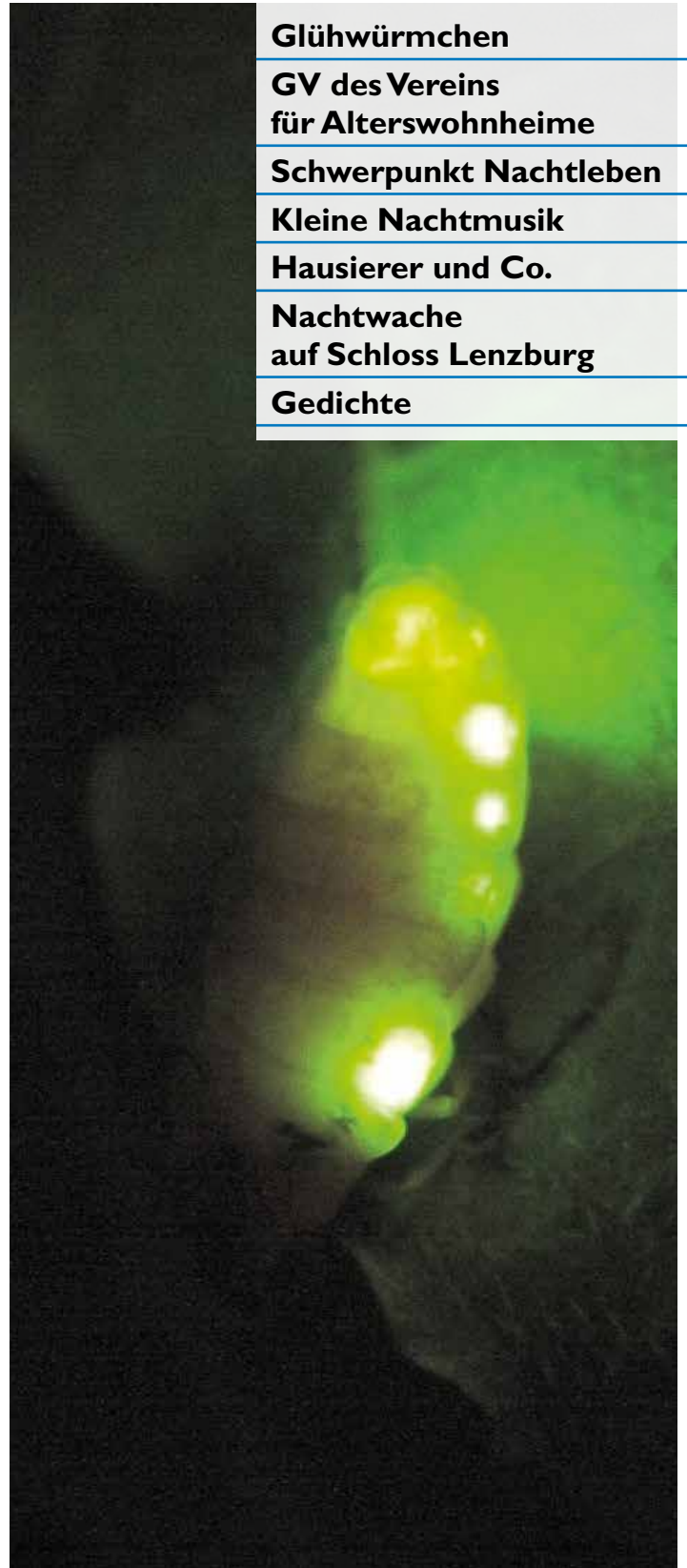
Schwerpunkt Nachtleben

Kleine Nachtmusik

Hausierer und Co.

**Nachtwache
auf Schloss Lenzburg**

Gedichte



Auswirkungen auf die Gesundheit

Die «innere Uhr» gibt uns vor, am Tag wach zu sein und in der Nacht zu ruhen. Sie wird auch zirkadiane Rhythmik genannt und beträgt ungefähr 24 Stunden. Der Mensch muss bei Umstellung (z.B. bei der Zeitumstellung im Frühjahr und im Herbst, bei Fernflügen oder bei Schicht- und Nachtarbeit) seine individuelle Rhythmik mit der echten Zeit synchronisieren. Dabei unterstützen ihn hauptsächlich die äusseren Zeitgeber wie die Uhr, aber auch der Hell-Dunkel- und der Warm-Kalt-Wechsel im Tag-Nacht-Verlauf.

Einige Menschen arbeiten gut und gerne in der Nacht, anderen bereitet dies ausgesprochen Mühe. Für die meisten ist es anstrengend, in der Nacht wach zu bleiben und zu arbeiten.

Viele Körperfunktionen sind an die «innere Uhr» gekoppelt:

- die maximale Körpertemperatur ist zwischen 18 und 22 Uhr; das Minimum zwischen 3 und 6 Uhr
- die Herz- und Atemfrequenz ist tagsüber schneller als nachts
- die Verdauung arbeitet am Tag besser als in der Nacht
- die Muskulatur ist tagsüber auf Leistung, nachts auf Erholung eingestellt
- Körperrhythmen insgesamt führen zu einer geringeren Leistungsbereitschaft in der Nacht

Mein Empfinden wird hiermit bestätigt: Nachtarbeit ist wahrlich keine leichte Aufgabe. Beim Weiterlesen der Broschüre werden Hinweise und Tipps gegeben. Alle betreffen Ratschläge gegen die negativen Auswirkungen. Wie mag ich unseren Nachtarbeitenden den Lohnzusatz von CHF 6.50 pro Stunde gönnen (Inkonvenienzentschädigung)!

Nun zu den positiven Seiten der Nachtarbeit und des Nachtlebens, schliesslich gibt es auch Menschen, welche die Nacht bevorzugen. Auch Glühwürmchen geht es so. Unsere Personalverantwortliche, Marisa Abegg, äussert sich wie folgt:

«Naturgemäss werde ich ab 22 Uhr produktiv und würde es bevorzugen, erst um 4 Uhr morgens das Bett zu besteigen. Muss ich mich zu Hause konzentrieren, verschiebe ich die anstehende Arbeit auf nach 22 Uhr. Dann, wenn die Kinder im Bett sind und alles ruhig ist.

Durch äussere Bedingungen werde ich gezwungen, gegen meine Natur zu leben (Kinder, Arbeitsstelle etc.)»

Die Erfahrungen während der Coronazeit bringen vielleicht neue Möglichkeiten und Chancen, der Natur des jeweiligen Menschen Rechnung zu tragen: Durch das Homeoffice konnten nachtaktive Menschen ihre Arbeit vermehrt in die Nacht verlegen, wenn nicht gerade Videokonferenzen anstanden. Arbeitgeber, die ihre Mitarbeitenden nicht immer vor Ort haben müssen, erkennen hoffentlich die Möglichkeit, den Mitarbeitenden Homeoffice anzubieten, nicht nur während der Pandemie. Wenn sich Nachtaktive selber entscheiden, die Arbeit nach 22 Uhr zu erledigen, muss der Arbeitgeber keine Lohnzuschläge zahlen und die Produktivität und Zufriedenheit erhöht sich. Heute nennt man das Win-win-Situation. Bei diesem Thema hinkt die Schweiz vielen ausländischen Arbeitgebern hinterher.

Nur – auch das Homeoffice hat seine Tücken. Nicht alle Arbeitenden mögen es. Auch haben nicht alle die nötige Disziplin, Ruhe oder den nötigen Platz dazu. Bekanntlich hat jede Medaille zwei Seiten.

Eine kleine Anekdote aus meiner Kindheit: Meine Schwester und ich sind das pure Gegenteil. Als Kinder teilten wir für kurze Zeit das Zimmer. Sie, eine Nacht-eule und Leseratte, löschte das Licht selten vor Mitternacht. Ich erinnere mich noch gut an meine dunklen Gedanken, die ich ihr gegenüber hegte, wenn sie mich nicht einschlafen liess. Zum Glück merkten unsere Eltern, dass die Situation die Geschwisterliebe nicht fördert. Deshalb erhielten wir eigene Zimmer.

Olivia Pinetti, Assistentin Zentrumsleitung

Glühwürmchen

Ein Gedicht von Gaby Geng

*Könnt ihr euch auch noch an sie erinnern?
an diese kleinen leuchtenden Dinger?
früher hat man sie öfters gesehen,
da leuchteten sie so wunderschön.*

*Heute sind sie verschwunden,
wo drehen sie wohl jetzt ihre Runden?
Als Kind hab ich sie leuchten gesehen,
was ist wohl mit ihnen geschehen?*

*Oder fliegen sie jetzt ohne Licht?
deshalb sieht man sie im Dunkeln nicht.
Warum haben sie sich so rar gemacht?
Gesehen haben wir sie doch nur bei Nacht.*

*Vielleicht weiß einer darüber Bescheid,
liegt es am Klima oder an der Zeit?
Ich kann das nicht verstehen,
würde euch gern mal wiedersehen.*

*Vielleicht ist auch nur ihr Akku leer?
und sie fliegen ohne Licht umher.*

*Warum sehe ich euch nicht mehr?
Ich vermisse euch so sehr!!!*



Wir sind doch kein Spital!?

Dieser Spruch ertönt immer dann in den «heiligen Hallen» einer Altersinstitution, wenn die Umstände es erfordern, den Anspruch auf Wohn- und Gemütlichkeit hinter die Notwendigkeit von Hygiene, Sicherheit und klaren Strukturen zurücktreten zu lassen. Für ein paar Tage, Wochen, Monate. Oder im Falle von Corona für mehr als ein ganzes Jahr.

Ein gefundenes Fressen für die Medien, die dann eine freie Wildbahn für ihre schwarz/weiss-Malereien erhalten.

Leicht wurde und wird vergessen, dass die Hausordnung in manchem Mehrfamilienhaus oft strenger ist, als sie es während der ersten, zweiten und dritten Covid19-Welle in einer guten Pflegeinstitution je war. Und gut organisierte und geführte Pflegeinstitutionen gibt es in diesem Land sehr viele. Viel mehr auf jeden Fall, als das die NZZ, Beobachter, Blick, 20Min usw. für möglich halten.

Eine zeitgemässe Altersinstitution versteht sich als Ort, an dem Bewohnerinnen und Bewohner – nüchtern betrachtet – in der Regel ihre letzte Wohnstätte auf Erden haben; ergänzt mit vielen wichtigen Dienstleistungen wie Pflege, Betreuung, Verpflegung, Wäscheversorgung, Reinigung usw.

Das ist nichts Schreckliches, das ist Fakt. Eine der Herausforderungen für alle Beteiligten besteht darin, dass kein noch so hochstehendes Pflegeheim seinen Bewohnenden in ihren Herzen das bisherige Zuhause wirklich ersetzen kann. Mit unserem guten Willen, gepaart mit Erfahrung und Fachkompetenz können wir lediglich das jeweils sehr individuelle Verlustgefühl in Grenzen halten. Dazu haben wir andere Mittel als ein Spital, das in erster Linie auf Funktionalität ausgerichtet ist.

Und doch ist das Spital ein Massstab für uns!

Noch vor dreissig Jahren lösten die zunehmenden Forderungen nach Qualitätssicherung, Sicherheits-, Hygiene- und Pflegekonzepten und nachvollziehbaren Kostenrechnungen in der Heimszene alles andere als Motivation oder gar Begeisterung aus.

Gerade in der Pflege & Betreuung und in Fragen der Hygiene und der allgemeinen Betriebssicherheit zeigt

sich aber bis heute, dass eine zukunftsgerichtete Pflegeinstitution gut daran tut, sich an den Strukturen und Vorgaben eines guten Spitals zu orientieren. Ich rede von Spitälern, die sich mit ihren Risiken bewusst auseinandersetzen und Vorsorge treffen. **Will ich mit meinen Mitarbeitenden im Interesse der grossen Mehrheit unserer Bewohnenden und ihren Angehörigen Krisen – wie der Noro-Virus oder Corona – so gut wie möglich bewältigen, so muss ich bestimmte Dinge im qualitativen Sinn genauso konsequent planen und angehen, wie jedes Spital auch.** Wenn ich das nicht tue, kann ich das Geschehen nicht mehr steuern, sondern die Geschehnisse steuern uns. Und dann ist mit der wohnlichen und gemütlichen Atmosphäre im «Wohnheim» sehr schnell Feierabend. Es gibt Heime in unserem Land, die das in den letzten fünfzehn Monaten schmerzlich erfahren mussten.

Mindestens genauso anspruchsvoll wie in einem Spital ist in jedem Pflegeheim die Nachtarbeit!

Auch die dazu benötigte Kompetenz an Professionalität und Verantwortungsbereitschaft. Im Gegensatz zum Spital sind bei uns Pflegenden – seit März dieses Jahres deren vier an der Zahl – alleine. Sie haben die Verantwortung für 98 Bewohnende und all die Senioren in unseren rund 70 Alterswohnungen. Und es läuft was!

Auch im Alterszentrum Obere Mühle entspricht der Begriff Nachtarbeit eher der Wirklichkeit, als die althergebrachte Nachtwache, der immer etwas Passives anhaftet. Und im Gegensatz zum Spital, muss bei uns eine Nachtwache in einer medizinischen oder technischen Notsituation oft mehr als «nur» eine Viertelstunde ausharren bis sie Unterstützung vom Notarzt oder von der Abteilung Technik erhält. Wir haben in der Nacht keinen Arzt, keinen Technik-Pikett oder irgendwelche Spezialisten im Haus; anders als jedes Spital. Aber davon mehr in den einzelnen Beiträgen in der vorliegenden Mülizytig. Ich wünsche anregende Lesestunden.

Michael Hunziker, Zentrumsleiter

GV des Vereins für Alterswohnheime

Der Vorstand holte die Entscheide der Generalversammlung wie letztes Jahr auf dem Korrespondenzweg ein. Der Rücklauf war wiederum beachtlich: Von den 512 Mitgliedern trafen 193 Antwortbogen termingerecht ein – eine Beteiligung von gegen 40%. Fast alle stimmten sämtlichen Anträgen des Vorstands zu, bei einzelnen Traktanden gab es Enthaltungen und nur eine einzige Nein-Stimme.

Anregungen, die anstatt «Anträge» traktandiert waren, gab es nur vereinzelt. Ein Mitglied regte an, noch mehr für die Mitgliedschaft zu werben, sei es im Mülikafi, an Vernissagen von «Kunst im Alterszentrum» (würden wir ja gerne!) oder sogar im Kulturbüro der Stadt. Ein anderes Vereinsmitglied schrieb: «Der Jahresbericht ist wiederum sehr schön gestaltet – und trotzdem landet er früher oder später in der Papiersammlung. Vorschlag: er wird online oder nur auf Anforderung zur Verfügung gestellt.» Wir werden diesen Vorschlag selbstverständlich prüfen. Die

Ausgestaltung des Geschäftsberichts steht jedes Jahr zur Diskussion.

Einige Mitglieder bedankten sich für die Arbeit der Vorstandsmitglieder und des Alterszentrums. Die Aussage «Ich finde, die Pandemie wurde von allen im AZOM super gemeistert. Hut ab!» freut uns ganz besonders.

Die hohe Beteiligung an der schriftlichen GV zeigt, dass die Mitglieder sich fürs Alterszentrum interessieren und unsere Institution ihr Vertrauen geniessen.

Nun freuen wir uns auf weitere Lockerungen und hoffen, dass noch in diesem Jahr ein geselliger Anlass für die Mitglieder stattfinden kann. Die Chancen dafür stehen zurzeit so gut, wie schon lange nicht mehr.

Heidi Berner, Präsidentin Vorstand

Apropos

Für e tüüfe gsunde Schlaf

Nein, das hier ist keine Reklame für Matratzen. Als Präsidentin bin ich oberste Vorgesetzte von hundertdreissig Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Zugegeben, ich kenne lange nicht alle persönlich. Aber mir ist es ein grosses Anliegen, dass die jeweiligen direkten Vorgesetzten ein Prinzip hochhalten: Chrapffe macht chrank – schaffe macht müed!

Bei uns im Alterszentrum wird hart gearbeitet, aber – so hoffe ich – nicht gekrampft. Denn Krampfen hat etwas Zwanghaftes, Verbissenes, Freudloses. Ich setze darauf, dass alle an ihrer Stelle ihr Bestes geben. Wenn sie abends oder – bei Nachtschicht – morgens ordentlich müde sind, ist das gut und völlig normal. Wer Freude an der Arbeit hat, dafür die nötige Anerkennung erhält, der kann meistens gut schlafen. Sei es nachts oder tagsüber! Aber natürlich nicht bei der Arbeit ...

Heidi Berner, VR Präsidentin



Arbeiten in der Nacht

Das Arbeiten in der Nacht bringt nicht nur Vor- und Nachteile für Arbeitnehmende mit sich, es ist auch für Arbeitgebende mit Mehrkosten und -aufwand verbunden. Um Mitarbeitende in der Nacht beschäftigen zu können, gilt es einiges zu berücksichtigen. Bereits die Beschäftigung von Mitarbeitenden während der Nacht (Nachtarbeit) ist bewilligungspflichtig und nur in Betrieben mit einem Nachweis der Unentbehrlichkeit zulässig. Im Alterszentrum Obere Mühle (AZOM) muss der Betrieb auch in der Nacht gewährleistet sein, deshalb liegt uns diese Bewilligung selbstverständlich vor.

Was versteht man nun also unter Nachtarbeit?

Unter Nachtarbeit im arbeitsrechtlichen Sinn ist die Zeitspanne zwischen 23 Uhr abends und 6 Uhr am nächsten Morgen gemeint. Beginn und Ende des Nachtzeitraums können um maximal eine Stunde vor- oder zurückverschoben werden. Wer in dieser Zeit arbeitet, hat Anspruch auf einen Zeitzuschlag von 10%. Diese Zeitgutschrift wird der ordentlichen Arbeitszeit gutgeschrieben und darf nicht ausbezahlt werden. Es gilt zudem zu berücksichtigen, dass die Dauer der Nachtschicht auf maximal 10 Stunden beschränkt ist.

Wer darf in der Nacht arbeiten?

Arbeitnehmende, welche mehr als 25 Nächte pro Kalenderjahr arbeiten, haben gemäss Gesetz Anspruch auf eine medizinische Untersuchung und Beratung: bis 45 Jahre alle zwei Jahre, danach besteht ein alljährlicher Anspruch. Unsere Mitarbeitenden haben dabei freie Arztwahl, die Kosten für diese Untersuchung trägt das AZOM. Nur wer diese Eignungsuntersuchung «besteht», wird im AZOM für den Nachtdienst eingeteilt.



Einen besonderen Schutzstatus geniessen zudem Jugendliche und Schwangere. Jugendliche dürfen während der Nacht grundsätzlich nicht beschäftigt werden. Unter strengen Voraussetzungen können jedoch Ausnahmen bewilligt werden, insbesondere, wenn diese im Interesse der Berufsbildung unentbehrlich sind. Die Lernenden im AZOM leisten generell keine Nachtarbeit, wird dies von ihnen jedoch gewünscht, ermöglichen wir ihnen, Einblick zu erhalten.

Schwangere Arbeitnehmerinnen sind ebenfalls in erhöhtem Mass geschützt. Ab der achten Woche vor der Niederkunft dürfen sie zwischen 20 Uhr und 6 Uhr nicht beschäftigt werden. Ab diesem Zeitpunkt bis zur 16. Woche nach der Geburt bietet das AZOM den Arbeitnehmerinnen eine gleichwertige Arbeit während des Tages an.

Was gilt es weiter zu berücksichtigen?

Wenn sie unsere Planungsverantwortlichen fragen, ist die wohl grösste Herausforderung das Einhalten der Ruhezeitenregelungen und der wöchentlichen Höchst-arbeitszeit von 50 Stunden. Das AZOM ist bemüht, die täglichen Ruhezeiten von mindestens 11 aufeinanderfolgenden Stunden zu gewähren. Auf die Sonderregelungen gemäss ArGV2 wird weitgehendst verzichtet und nur im Ausnahmefall angewendet. Besonders schwierig und trotzdem zwingend zu beachten, gelten die Ruhezeitenregelungen beim Wechsel zwischen verschiedenen Diensten (Spätdienst zum Frühdienst usw.). Wie sie bereits erahnen, ist alles etwas kompliziert, weshalb wir auch auf technische Unterstützung zurückgreifen. In unserem Dienstplanungsprogramm sind die entsprechenden Regelungen hinterlegt. Zudem weisen wir von der Personalabteilung die Planungsverantwortlichen auf Ungereimtheiten hin und veranlassen die entsprechenden Änderungen des Dienstplans.

Trotz aller Nachteile bietet die Nachtarbeit, mindestens finanziell, auch Vorteile. Für die geleisteten Nachtstunden erhalten unsere Mitarbeitenden eine Inkonvenienzentschädigung (auch Lästigkeitsentschädigung genannt) von Franken 6.50 in der Stunde. Was mindestens eine gewisse Annehmlichkeit im Portemonnaie darstellt.

Marisa Abegg, Personalabteilung

Erlebnisse in der Nacht / der Nachtschreck

Wir haben Aufgaben für jeden einzelnen Bewohner in der Nacht. Auch wenn wir die Abteilung wechseln, vermitteln uns Pläne, was zu tun ist. Es gibt aber auch Arbeiten, die nicht im Plan stehen. Zum Beispiel Bewohner, die nicht schlafen können und um Aufmerksamkeit bitten. Oder ein Sturz, ein Todesfall. Manchmal rufen Angehörige an und bitten, bevor sie selber ins Bett gehen, um Auskunft, wie es ihrem Vater oder ihrer Mutter geht, damit sie ihre eigene Ruhe finden können. Für all das müssen wir fit sein. Wenn ich einmal nicht lange schlafen konnte und trotzdem fit für die Nacht sein muss, hilft Kaffee trinken.

Es ist eine Erleichterung für das Team der Nachtwache, dass wir jetzt zu viert sind. Wir haben mehr Zeit für die Bewohner, die später ins Bett möchten. Auf der Abteilung 3 gibt es Bewohner, die alle gleichzeitig läuten. Vorher wusste ich nie, zu wem ich nun als erstes gehen sollte. Jetzt werden die Bewohner schneller bedient.

Ich erinnere mich an eine Nacht. Während ich auf die Runde ging, fand ich eine Bewohnerin verstorben vor. Ich informierte die diplomierte Fachperson und im selben Moment kam ein Notruf aus den Alterswohnungen. Wir mussten uns entscheiden, was jetzt wichtiger war. Die Fachperson ging mit mir zu den Wohnungen. Im Haupthaus verblieb eine einzige Pflegehilfe für alle

Bewohner. Es ist unmöglich, für alle 98 Glocken alleine da zu sein.

In einer anderen Situation konnte ein Bewohner bis gegen 3 Uhr morgens nicht schlafen und so lief er mir immer hinterher. Ich habe ihm Beruhigungstee gemacht, mit ihm Fotos im Zimmer angeschaut und zu guter Letzt eine Schlaftablette verabreicht. Es nützte alles nichts. Also suchte ich Arbeit für ihn: malen oder Tüchlein zusammenlegen. Als er dann müde war, begleitete ich ihn ins Bett. Ich dachte, dass ich jetzt Zeit hätte, den Z'Morgen-Tisch für den Tagdienst vorzubereiten. Als ich die Gläser aus dem Schrank nahm und mich umdrehte, stand der Bewohner hinter mir. Ich hörte ihn nicht kommen. Ich erschrak und mir fielen die Gläser zu Boden, worauf der Bewohner ebenfalls erschrak.

Ich könnte noch viele solche Situationen erzählen.

Jetzt mit der vierten Nachtwache sind wir zu zweit im Haus, wenn wieder ein Notruf aus den Wohnungen kommt.

Auch für die Bewohner bleibt mehr Zeit, um auf ihre Bedürfnisse eingehen zu können und wir bedienen die Glocken zeitnah.

Liridona Veseli, Pflegehilfe SRK



«En Guete»

Mahlzeiten
Lieferservice

Menuwahl  **18.-**

3 Menu zur Wahl
Suppe/Salat
Hauptspeise
Dessert

062 885 33 61
alterszentrum oberemühle

mülifafi 

Ein Nachtdienst im Alterszentrum Obere Mühle

Es ist 17 Uhr – mein Wecker läutet. Ich liege schon eine Weile wach auf meinem Bett und lese. Bisher konnte ich mich noch nicht aufraffen aufzustehen, aber die Uhr tickt. Heute Abend beginnt mein 3. von 4 Nachtdiensten. Das heisst ich lebe gerade in meiner ganz eigenen Zeitzone. Jetzt muss ich aufstehen und mich frisch machen, frühstücken am Abend! Ein bisschen Hausarbeit (ich lebe alleine) dann läuft noch ein Quiz im Fernsehen, ich rate mit und freue mich, wenn ich die Fragen richtig beantworten kann.

Doch allzu schnell sitze ich in meinem Auto und fahre Richtung Lenzburg, die Arbeit ruft! In den Autos, denen ich begegne, sitzen Menschen, die ihren Feierabend geniessen. Nur ich fahre zur Arbeit. Je mehr man darüber nachdenkt, desto komischer ist die Situation. Doch nun biege ich in den Parkplatz ein, steige aus – setze meine Maske auf, badge ein und ab in die Garderobe und rein in die Arbeitskleidung. Nun bin ich ausgerüstet – transformiert in einen Pfleger, verantwortlich für die Bewohnerinnen und Bewohner im Haus und für die Menschen in den Alterswohnungen!

Es geht gegen 21 Uhr (Dienstbeginn). Als aller Erstes muss ich erfahren, was am Tag gelaufen ist, d.h. unter anderem Mails lesen und dann folgt der Rapport durch den Spätdienst, nicht nur für meine Abteilung, sondern auch das Wichtigste von allen anderen Abteilungen und der Zentrum – Spitex. Ich übernehme den Notfallkoffer und die damit verbundene Verantwortung. Und schon läutet es – ein Bewohner will zu Bett gehen ...

Ich versuche bis 22 Uhr 30 allen Bewohner/-innen meiner Abteilung einen Besuch abzustatten. Ich schaue ob alles in Ordnung ist – alle technischen Hilfsmittel wie Bewegungsmelder auch funktionieren, muss jemand z.B. gedreht werden etc. Es ist Regen angesagt, sind keine Fenster sperr-Angel-weit offen, sodass es reinregnet? Gott sei Dank kenne ich die Menschen auf dem 2. Stock schon gut. Ich weiss, wer wohl schon schläft (dort schleiche ich auf Zehenspitzen). Wenn eine Bewohnerin oder ein Bewohner noch wach ist, nehme ich mir immer die Zeit für ein gutes Wort. Die Nacht ist noch lange und ich kann mir meine Arbeit selbst einteilen. So ist Platz für manche Begegnung von Mensch zu Mensch. Für mich ist es ein Geschenk, dass ich die mir anvertrauten Bewohner/-innen auch privat kennen lernen darf und genieße es, mir dafür Zeit nehmen zu können. Das gelingt am Tag oft nicht in diesem Umfang.

Nach der ersten Runde treffen sich alle 4 Nachtwachen zu einem kurzen Rapport. Jede Nachtwache ist primär für einen Stock zuständig, aber selbstverständlich helfen wir uns gegenseitig; gute Nachtwachen sind teamfähige Einzelkämpfer/-innen! Ich bin in meiner Funktion der Chef, aber an dieser Stelle möchte ich eine Lanze für die sogenannten Pflegehilfen brechen: Sie sind meine Augen und Ohren auf ihrem Stockwerk und leisten eine verantwortungsvolle Arbeit. Für mich sind es definitiv keine Hilfskräfte, sondern Kolleginnen und Kollegen! Ich sehe mich in meiner Funktion als Primus inter Pares (der erste unter Gleichen) und ich bin selbstverständlich der Mann für die medizinischen Dinge (z.B. Reserve-medikamente verabreichen) und natürlich habe ich die Führung, wenn es einen Notfall gibt. Auch die Menschen, die in den Alterswohnungen leben, können mich über einen Notfallknopf verständigen, wenn sie Hilfe brauchen! Gott sei Dank kommen diese Notfälle selten vor, aber wie bei der Pfadi gilt: Allzeit bereit!

Gegen Mitternacht hat jede Nachtwache gestaffelt eine halbe Stunde Pause, in denen wir uns gegenseitig vertreten. Es ist wichtig, auch mal abschalten zu können oder in Ruhe etwas zu essen – arbeiten in der Nacht strengt doch mehr an als am Tag. Aber es ist auch gut, sich gemeinsam auf einen Kaffee zu treffen, damit man nicht vergisst, dass man ein Team ist! Manchmal habe ich auch noch schriftliche Aufgaben zu erledigen und bin dann sehr dankbar, wenn die Kollegen/-innen «auf meine Glocken gehen».

Es folgen noch 2 weitere Rundgänge, die ähnlich zum ersten ablaufen. Es muss auch daran gedacht werden, die Küchen für das Morgenessen vorzubereiten und die Tische zu decken. Sonst haben die Bewohner/-innen am Morgen nur eine harte Butter und kein Besteck!

Gegen 6 Uhr müssen noch die Gummistrümpfe angezogen werden (wichtig im Liegen!) und der eine oder andere Frühaufsteher will auch schon seinen Tag beginnen. Wir helfen gerne!

Endlich geht es gegen 7 Uhr. Die Frühschicht tritt ihren Dienst an. Das selbe Spiel wie am Abend, nur diesmal rapportiere ich den Kolleginnen und Kollegen des 2. Stockwerkes und das Wichtigste auf den anderen Abteilungen und der Spitex. Ich gebe den Notfallkoffer an die sogenannte TV (Tagesverantwortung) ab. Jetzt

noch schnell in die Garderobe, einige Bewohner/-innen essen schon das Morgenessen. Ich wünsche ihnen einen schönen Tag, sie mir eine gute Nacht. Nun aber rein in die Zivillklamotten. Ich versuche die Arbeit mit meiner Arbeitskleidung abzustreifen, denn es nützt niemandem, wenn ich sie mit nach Hause nehme und dadurch nicht schlafen kann. Noch ausgebadged, rein in das Auto und auf nach Hause.

Auf der Strasse begegnen mir viele Autos. Die Menschen sind auf dem Weg zur Arbeit und ich nach Hause. Die eigene Zeitzone hat auch etwas für sich!

Zuhause esse ich meist noch eine Kleinigkeit und lese im Bett ein paar Seiten, wenn ich nicht zu müde bin. Aber bald muss ich schlafen. Es ist schon ganz hell und ich muss heute Abend wieder ins Geschäft – Nachtdienst!

Thomas Thiele, Pflegefachmann

Was läuft da in der Nacht?

Mir kam zu Ohren, dass unsere Geschäftsleitung einen Einblick in unsere Nachtarbeit mit EINER zusätzlichen Pflegehilfe wünscht. EINE zusätzliche Stelle in unserem AZOM. Sicherlich interessiert dies nicht nur unsere Geschäftsleitung, sondern auch unsere Leser und Leserinnen der Mülizytig. Wie und ob überhaupt diese zusätzliche Nachtwache ausgelastet und notwendig ist.

Einige Gedanken von uns Pflegenden sollen hier präsentiert werden. Meine eigenen Gedanken zur neuen Situation machte ich mir heute bei meinem täglichen Jogginglauf durch den Wald. Diesen Lauf durch die Natur nutze ich um meinem Körper etwas Luft zu geben, die ja durch das notwendige, richtige und wichtige Tragen des Mundnasenschutzes etwas reduziert ist. So bereite ich mich auch vor, um für die Nacht fit zu sein, natürlich nach ausreichendem Schlaf.

Nun aber zurück zur Überlegung, braucht es eigentlich eine vierte Stelle in der Nacht? Dazu kann ich nur meine ganz persönliche Meinung abgeben. Ich bin jedoch überzeugt, dass meine Kollegen mir zustimmen, wenn ich sage: «Ja, dies braucht es». Die vierte Nachtwache braucht es zum einen für das Wohl der Bewohner und zum anderen als Unterstützung zum Wohl der Mitarbeiter in der Nacht. Sie ist auch nötig, um die Sicherheit im AZOM zu gewährleisten und um die geforderte Verantwortung wahrnehmen zu können.

Jeder einzelne von uns hat nun mehr Zeit für Pflege, Betreuung und wie so oft in der Nacht, auch Seelsorge. Die Bewohner bedanken sich mit einer grossen Wertschätzung uns gegenüber.

In der Nacht holt uns der Alltag wieder ein und lässt uns oft nicht zur Ruhe kommen. Da helfen nicht nur Pillen, sondern Zuneigung, sowie Gespräche und Anteilnahme. Es bleibt jetzt auch Zeit fürs Zuhören und/oder die Hand-Halten.

Das AZOM betreut 98 Bewohner. Dazu kommen die Bewohner der Alterswohnungen (betreutes Wohnen). Das bedeutet eine grosse Verantwortung und drei Pflegekräfte und eine Diplomierte Fachperson sind in der Nacht nicht zuviel.

Die Nachtwache hat auf jeder Abteilung eine Aufgabenliste für jeden einzelnen Bewohner. Dann gibt es noch die unvorhersehbaren Ereignisse, die auch gemeistert werden müssen. Um einige zu nennen: Stürze, Sterbefälle, schwere Krankheitsverläufe oder auch technische Notfälle, wo Sicherheit gewährleistet werden muss. Oftmals muss schnell, sicher und zuverlässig reagiert werden: Notfallärzte, Krankentransporte oder der Pikettdienst der Haus-Technik müssen herangezogen werden. Die Sicherheit der Bewohner im Hause und in den Alterswohnungen muss mit ausgeschlafenem und fittem Personal kompetent und zuverlässig gewährleistet sein.

Die Mitarbeiter der Nacht sind sich dieser Aufgaben und der Verantwortung sehr bewusst und schätzen es, dass nun eine Stelle mehr dazu gekommen ist.

Wir danken unserer Leitung, dass sie uns dies ermöglicht hat.

Tina Gollmer, Pflegehilfe

Nachts, wenn alles schläft

Die Nacht zieht auf und meine Wache beginnt. Ich widme mein Leben und meine Ehre der Nachtwache, in dieser Nacht und in allen Nächten die kommen. Das sind Auszüge eines Spruches von den Wächtern der Nachtwache, vom Serien-Hit **Games of Thrones**.

Solch eine pathetische Haltung müssen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht einnehmen, wenn sie ihren Dienst auf der Nachtwache beginnen. Trotzdem hat der Dienst in der Nacht oder die Nacht selbst seit jeher etwas Unheimliches, gar Sagenumwobenes auf sich.

Dunkelheit macht Angst. Daher wurde die Nacht zur Zeit der Gespenster und des Zaubers. Um Mitternacht begann die Geisterstunde. Phantasien liessen in der Nacht die Hexen tanzen und den Teufel erscheinen, der beim ersten Hahnenschrei verschwinden musste. So gruselig geht es jedoch auf unseren Nachtwachen nicht zu und her.

Auch das Alterszentrum Obere Mühle funktioniert nur als 24-Stunden-Betrieb. Schliesslich können wir nachts nicht einfach um 21.00 Uhr schliessen und unsere Bewohnerinnen und Bewohner sich selbst überlassen.

Aber wie sieht es in der Nacht aus? Wie muss man sich die Arbeit auf der Nachtwache vorstellen? Ich selber habe in meiner Pflegelaufbahn nicht viele Nächte gearbeitet. Als Leitungsperson macht man in der Regel keine bis wenige Nächte. Weil wir in diesem Jahr zeitliche Anpassungen im Spätdienst machen mussten und eine zusätzliche Stelle in der Nacht erhalten hatten, nutzte ich die Möglichkeit, einige Teileinsätze im Spätdienst und im Nachtdienst zu begleiten.

Trotz meiner eingeschränkten Sicht möchte ich Ihnen, liebe Mülizytig Leserinnen und Leser, ein Bild von einer Nachtschicht geben:

Der Dienst beginnt um 21.00 Uhr mit der Übergabe. Dann ist es draussen meistens schon dunkel, ausser in den Sommermonaten. Im Teamzimmer hängt an der Glasscheibe ein Flipchartblatt, welches den grossen und kleinen Herzkreislauf erklärt. Auch findet man weitere Informationen in A3- oder A4-Formaten: *Was bedeutet für uns Teamarbeit? Was sind die aktuellen Weisungen zu Covid? Geburtstagslisten der «Bewohnenden»* etc.

Die Pflegefachperson der Spätschicht bespricht mit der Nachtwache die aktuelle Situation der Bewohnenden.

«Herr XY hat einen hohen Blutdruck. Am besten, Du misst diesen stündlich.» «Okay, wenn er sich nicht stabilisiert, rufe ich die Mobilen Ärzte (Notfalldienst) an.» «Ja, das würde ich auch so machen, aber wir beobachten weiter.»

Die Gänge sind leer, die meisten Bewohnenden schlafen schon oder sind in ihren Zimmern. Die Wandkalender zeigen schon den nächsten Tag an.

Die 98 Bewohnenden werden von den vier Nachtwachen während der ganzen Nacht betreut, von 21 Uhr bis um 07.15 Uhr. Bei Notfällen in den Wohnungen rücken sie zu zweit aus.

In der Regel geht die Nachtwache zweimal pro Nacht auf die Runde. Das heisst, sie geht mindestens in jedem Zimmer kontrollieren, ob die Bewohnenden atmen oder etwas auffällig ist. Es gilt, Katheterbeutel zu leeren, Einlagen zu wechseln oder beim Gang auf die Toilette behilflich zu sein. Einige Bewohnende müssen alle zwei Stunden von einer Seite auf die andere verlagert werden, damit keine Wunden entstehen.

Stellen Sie sich vor: Ab und zu trifft die Nachtwache Bewohnende an, die ohne Nachthemd oder Pyjama nur mit einer Windel (Einlage) gekleidet durch die Korridore spazieren. Dann hilft die Nachtwache diesen Bewohnenden wieder ins Bett. Sie legt ihnen die Decke über den Körper, bettet sie schön ein, löscht das Licht und wünscht eine gute Nacht.

Kaum hat die Nachtwache die Türe zugezogen, klickt der Deckel ihres Desinfektionsmittels, das sie in der Hosentasche trägt und die Hände werden desinfiziert. Eine Flasche Desinfektionsmittel reicht der Nachtwache gerade einmal für zwei Schichten, desinfizieren muss sie ihre Hände nach jedem «Bewohnerwechsel».

Immer wieder klingelt das Telefon und die Flurdisplays in den Gängen der Stationen geben die Namen jener Bewohnenden an, die geläutet haben. Das wiederholt sich die ganze Nacht. Selten bleiben die Telefone länger als eine Viertelstunde still.

Mittlerweile ruft Frau XY zum x-ten Mal, sie hat panische Angst vor Einbrechern. Sie muss immer wieder beruhigt werden und auch das Licht in der Nasszelle bleibt deshalb eingeschaltet.

Verglichen mit anderen Nächten ist es heute ruhig, sagt man mir. Immer wenn der Chef vor Ort ist, verhält es sich so. Bei Vollmond oder einem Wetterwechsel sei es anders. «Heute haben die Nachtwachen genug Zeit, die Nachtrunde in Ruhe zu machen. Ohne, dass sie immer wieder unterbrochen werden. Nach dem Rundgang bleibt kurz Zeit für eine Pause. Danach muss eine verabreichte Reservemedikation an eine Bewohnerin eingetragen werden und bei der palliativen Situation im vierten Stock vorbeigeschaut werden.

Nach Möglichkeit versucht die Nachtwache, die Bewohnenden schlafen zu lassen. Nur wenige sind noch wach, sie tauscht ein paar kurze Sätze mit ihnen, und wünscht weiterhin eine gute Nacht.

Zwischen fünf und sechs Uhr wachen die ersten auf, um sieben Uhr schliesslich, wenn es draussen wieder langsam hell wird, übergibt die Nachtwache ihre Arbeit an den Tagdienst.

In der Langzeitpflege gehören Nachtschichten einfach dazu. Trotzdem ist der Umgang mit unregelmässigen Arbeits- und Ruhezeiten eine Herausforderung. Denn die innere Uhr des menschlichen Körpers lässt sich nicht einfach austricksen. Die unregelmässigen Schlafzeiten führen oft zu Schlafmangel und zehren an der Energie. Ausserdem ist es nicht immer einfach, den Tag zur Nacht zu machen. Lärm, Sonnenlicht oder auch soziale Kontakte halten schnell vom ruhigen Schlaf ab.

Für den Umgang mit Nachtschichten entwickeln die meisten Betroffenen ihre ganz persönlichen Strategien. Allerdings gibt es auch einige Ratschläge, die helfen, besser mit den Nachtschichten zurecht zu kommen. Und seien wir mal ehrlich, welche Pflagemitarbeitende hat sich nicht schon folgende Frage gestellt: «Wie überstehe ich bloss die nächsten drei Nachtschichten?» Gott sei Dank gibt es seit eh und je die verschiedensten Möglichkeiten, um den Schlaf in der Nacht 'zu betrügen'.

Für viele ist Kaffee das erste Mittel der Wahl, wenn sie nachts wach bleiben wollen. Aber Achtung, man(n)/frau muss stets nachdosieren sonst verliert er seine Wirkung. Somit muss in Kauf genommen werden, dass sie die Toiletten öfters aufsuchen müssen.

Seit Mitte der achtziger Jahre gehört der zu Weltruhm gelangte rote Bulle in den blausilbrigen Alu-Dosen bei jedem Nachtwache-Einsatz dazu. Dieses Wundermittel ist schon bei so manch einer Nachtschwester oder so manch einem Nachtbruder durch die Kehle geflossen.

Vernünftigeren Tipps für eine gute Nachtwachen-Vorbereitung sind sicher die folgenden:

- Viel Bewegung und beschäftigt bleiben (besonders, wenn man merkt, dass man müde wird)
- Leichte Kost zu fixen Zeiten, genügend trinken
- Gute Beleuchtung in den Teamzimmern
- Schwere Bewohnende sollte man nie alleine lagern, das eigene Wohlbefinden geht vor Schnelligkeit.
- Vor dem Schlafengehen, sollte man es vermeiden, sich körperlich anzustrengen. Das kurbelt den Kreislauf unnötig an.
- Dunkelheit (nach der Schicht das Schlafzimmer abdunkeln, allenfalls mit Schlafmaske schlafen)

Zum Schluss noch dies: Es gibt ein berühmtes Gemälde vom holländischen Maler Rembrandt. Vielleicht das berühmteste: **Die Nachtwache**. Es zeigt die städtische Bürgerwehr von Amsterdam, die sich zum Schutz der Stadt für die Nacht bereitmacht. Das Gemälde bringt unter anderem zum Ausdruck, wie wichtig der Geist des Zusammenhaltes freier Bürger ist, um gemeinsam etwas zu erreichen.

Das ist auch das, was bei uns auf der Nachtwache das Wichtigste ist:

- Nur gemeinsam bringen wir die Nächte gut hinter uns.
- Nur wenn wir uns gegenseitig unterstützen, gelingt es uns, gute Leistungen zu erbringen.

Claudio Pinetti,
Bereichsleitung Pflege & Betreuung

Der Nachtdienst im AZOM

Hier im AZOM ist es seit April 2021 angenehmer, in der Nacht zu arbeiten. Wir können die Sicherheit der Bewohner/innen mit vier Pflegepersonen viel besser gewährleisten als nur mit drei. Notfälle in der Nacht, wie Stürze oder Todesfälle, können zu viert besser gemeistert werden. In den Alterswohnungen beispielsweise werden Notfälle immer zu zweit bewältigt, während sich die anderen zwei Pflegenden um die Abteilungen und Rufglocken kümmern.

Mein Dienst fängt um 21.15 Uhr an, meistens bin ich jedoch schon früher hier. Beim Frühdienst ist dies nicht der Fall, da ich kein Morgenmensch bin. Als erstes erhalte ich von meiner Abteilung den Rapport. Seit der Änderung im April ist auch der Spätdienst eine Stunde länger im Haus. Das finde ich sehr gut, da ich in aller Ruhe den Rapport abnehmen kann und nicht wegen den Rufglocken in Zeitdruck gerate. Diese werden vom Spätdienst abgedeckt, bis der Rapport im ganzen Haus beendet ist.

Als nächstes rufe ich das Nachtdienstteam zusammen und wir besprechen, welche Tätigkeiten Priorität haben und wir teilen uns die Pausen ein. Diese bezahlten Pausen werden sehr geschätzt. Man/frau kann sich für 30 Minuten gänzlich zurückziehen und durch ein wertvolles Powernap Energie tanken. Das Nachtdienstteam arbeitet sehr eng zusammen. Wir sind ständig per Telefon in Kontakt. So wird gegenseitige Hilfe rasch und gut gewährleistet. Das Vertrauen in- und der Verlass aufeinander werden in der Nacht stärker wahrgenommen.

Die wichtigste Tätigkeit in der Nachtschicht ist «das Runden». Hierbei vergewissern wir uns, dass alle Bewohner/innen in Sicherheit sind und ihre Bedürfnisse erfüllt sind; zum Beispiel die Gabe von Schlaf- oder Schmerzmedikamenten, die Begleitung zur Toilette oder das «Frischmachen» von bettlägerigen Bewohner/innen. Zwischendurch verteile ich die Nachtmedikamente oder die Reservemedikamente auf Wunsch von Bewohner/innen. Umlagerungen sind auch ein Teil des Nachtdienstes. Um Druckstellen zu vermeiden, werden bettlägrige Bewohner/innen nach Verordnung ca. alle 2 – 3 Stunden, je nach Hautzustand, umgelagert.

«Ämtlis» wie Hörgeräte, Rollstühle und Rollatoren reinigen werden auch in der Nacht erledigt. Je nach

Arbeitsauslastung versuche ich auch Büroarbeiten in der Nacht zu tätigen.

Bevor der Früh-Dienst am Morgen erscheint, bereite ich die Tische für das Frühstück vor. Der Essplatz wird individuell nach Bedürfnissen der Bewohner/innen gerichtet. Um 06.45 Uhr fängt die Frühschicht an. Ich gebe auf jeder Abteilung den zuständigen Mitarbeitenden den Rapport ab und berichte über Auffälligkeiten der Bewohner/innen wie Unruhe, Druckstellen oder Stürze. Nicht alle Bewohner/innen schlafen in der Nacht. Einige waren selbst über Jahrzehnte in der Nachtschicht tätig und ihr Schlafrhythmus gleicht dem meinem. Andere Bewohner/innen, die an Demenz/Alzheimer leiden, haben teilweise auch keinen gewöhnlichen Tag/Nachtrhythmus. Sie kommen meistens ins Stationsbüro und wollen wissen, womit sie sich beschäftigen können.

Wenn sie Lust haben und gerne eine Aufgabe erfüllen, gebe ich ihnen Tücher, die sie zusammenfalten können oder sie unterstützen mich beim Auftischen. Den Bewohner/innen werden kleine Zwischenmahlzeiten angeboten und falls sie Raucher/innen sind, begleite ich sie beim Rauchen. Demente Bewohner/innen, welche nicht schlafen können, werden, solange die Arbeitsauslastung dies erlaubt, ins Stationszimmer geholt und dort können sie etwas zeichnen oder einfach mit uns plaudern. In der Nacht erfährt man/frau vieles von den Bewohnern/innen. Sie erzählen Geschichten aus Ihrer Kindheit, die für mich teilweise unglaublich sind, Erlebnisse, die ich in der heutigen Zeit als nicht fassbar betrachte. Solche Gespräche helfen mir sehr, die Bewohner/innen besser kennenzulernen. Teilweise versteht man/frau ihr Verhalten in der Folge auch viel besser. Die Biografien der Bewohner/innen sind sehr aufschlussreich.

Als letztes möchte ich erwähnen, dass die Nachtschicht mit einigen Herausforderungen bzw. Nachteilen wie Schlafmangel, Schlafrhythmusstörungen, Appetitlosigkeit und Abgrenzung zu sozialen Kontakten einhergehen kann und eine viel grössere Verantwortungsübernahme und Selbstständigkeit erfordert als die Tagesschicht. Es ist jedoch eine sehr schöne Tätigkeit, sich um die Ruhezeiten der Bewohner/innen zu kümmern.

Gezim Arapi, Pflegefachmann



Vertrauen verbindet. www.hbl.ch

Kompetenz und Erfahrung schaffen Vertrauen.

Als Beziehungsbank für alle Generationen stehen wir als Hypi für lösungsorientierte Fachkompetenz, Transparenz und Verlässlichkeit.



Hypothekarbank
Lenzburg

Kleine Nachtmusik

Elsbeth ist mit ihren Freundinnen vom Frauenchor in einem Restaurant. Sie trinkt einen Gin-Tonic. Das Lokal ist gut besetzt, an den Tischen und an der Bar. Elsbeth wundert sich ein wenig, dass niemand eine Maske trägt. Am Klavier sitzt eine junge Frau mit einer abenteuerlichen Frisur – links kahl und rechts grünblau gefärbte lange Strähnen – und spielt ein bekanntes Stück. Der Titel fällt ihr gerade nicht ein ... Irgendetwas Irisches? Ein Sea Shanty? Da kommt Iris auf sie zu, umarmt sie. Iris ist eine Kollegin aus dem Seminar, die sie schon anderthalb Jahre nicht mehr gesehen hat. Nein, nein, nein, Umarmungen sind doch verboten. Voll Schreck fährt sie auf. Ein Traum! Gott sei Dank! Gin Tonic hat sie im Übrigen noch gar nie getrunken ... Aber da spielt wirklich jemand Klavier, kein Stück, eher nur Tonleitern rauf und runter.

Elsbeth gibt Franz, der neben ihr liegt und schnarcht, einen Puff. «Wach auf! Da ist jemand unten im Haus, spielt Klavier!» Franz dreht sich brummend auf die andere Seite. Elsbeth zündet das Licht an und endlich wird er wach, hört das Geklimper und lacht. «Das ist der Täiger Räg ... – schon gestern Abend ist unser Tiger auf der Tastatur herumspaziert! Aber du warst ja an der Chorprobe – ich hätte es dir heute erzählt.» Elsbeth schaut ihn ungläubig an. Auf Zehenspitzen schleichen sie sich ins untere Stockwerk. Immer noch kommen schräge Töne vom Klavier her. Im Parterre ist es leicht dämmerig, weil der Vollmond durchs Fenster guckt. Da sehen sie, wie ihr Kater, der Tiger heisst, obwohl er gar nicht getigert ist, über die Klaviertasten spaziert. «Nun bist du auf die alten Tage noch musikalisch geworden» sagt Franz und lacht. Mittlerweile ist der Kater tapsig runtergesprungen und streicht Elsbeth schnurrend um die Beine. «Mir so einen Schrecken einjagen, aber, aber, Tiger!» sagt Elsbeth und streichelt ihn. «Geh in dein Körbchen, lass uns schlafen. Kannst morgen wieder Klavier spielen, wenn dir das Spass macht.» Und Franz ergänzt: «Wir könnten sogar ein Trio gründen. Ich spiele Cello, Elsbeth Violine, das kann sie schliesslich auch, und du, Tiger, begleitest uns am Piano!»

Am nächsten Morgen sitzt Elsbeth ans Klavier und will die neuen Lieder, die sie im Frauenchor singen, üben. Denn sie übernimmt jeweils die Begleitung. Eine befriedigende Aufgabe, jetzt, wo sie pensioniert ist. Sie freut sich, dass das Singen und Proben wieder erlaubt ist. So oder

so hat sie schon länger nicht mehr Klavier gespielt, weil sie sich in den Zeigfinger der rechten Hand geschnitten hatte. Eine ganz langwierige Sache mit täglichem Verbandwechsel. Jetzt ist zum Glück alles ausgeheilt, und sie freut sich richtig aufs Musizieren. Als erstes grad den «Wellermann». Genau. Davon hat sie geträumt. Aber oha, bei einzelnen Tasten bleibt das Klavier stumm, beängstigend stumm. Sie hebt den Deckel und sieht unten Filzstücklein und kleine dunkle Kegelchen. Daneben liegen einige Brekkies, Trockenfutter des Katers.

Frau Simmen, die Klavierstimmerin, kommt schon am Nachmittag vorbei, zusammen mit einem jungen Mann. Nach der Begrüssung aus Distanz ziehen sich die beiden Gesichtsmasken über, die mit Notenschlüsseln bedruckt sind. Elsbeth und Franz maskieren sich ebenfalls – ihre Masken hängen für derlei Gelegenheiten beim Eingang, zusammen mit diversen Schlüsseln. «Oh, das sieht aber übel aus!» ruft Frau Simmen, als sie sich die Sache anguckt. «Ich habe mir gleich gedacht, dass das eine gröbere Geschichte ist und Herrn Senn, unseren Praktikanten mitgebracht. Wir müssen das Klavier mitnehmen.»

Sie öffnet das Instrument und zeigt Elsbeth und Franz den ganzen Schaden. «Sehen Sie, etliche Filze sind angefressen und einige sind ganz weg.»

«Unser Tiger ist also gar nicht musikalisch, sondern nur verfressen, er hat sozusagen den Braten gerochen», sagt Franz mit einem gewissen Bedauern.

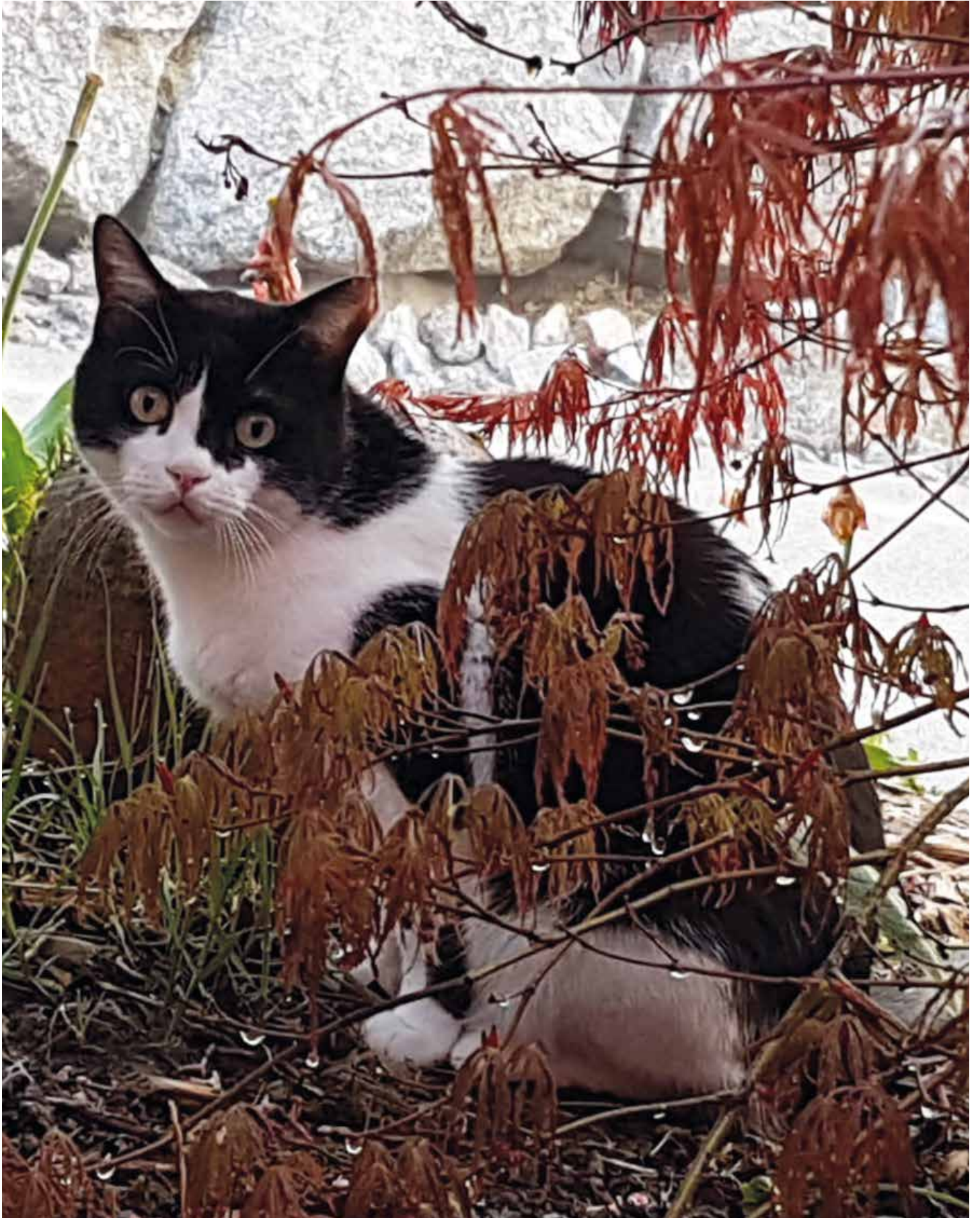
«Ja, aber erwischt hat er die Maus nicht», wirft Elsbeth ein, «im Gegenteil, sie hat sogar ihm noch Futter geklaut!»

«Oh je! – da liegt sie, die Maus» ruft Frau Simmen.

«Aus die Maus ... und mit unserem Trio ist's auch aus!»

Idi Erne









Hausierer und Co.

«Schuebändel, Hosechnöpf, Gumielascht, Zwirn, Fadeschlag, Sicherheitsgufe, Häftli ...» So oder ähnlich tönte es bei den meisten Hausiererinnen, die an der Haustüre klingelten und ihre Ware feilboten.

«Hüeneraugepflaschter, Zugsalbi, Hueschtesirup, Rheumagrems us ächtem Murmelifett» –, da war eine alternative Hausapotheke auf zwei Beinen unterwegs.

«Mit eme Abonnement vom gäle oder em blaue Heftli händ si jedi Wuche öppis schöns z'läse, Rätsel z'löse, Bildli azluege und erscht no en Unfallversicherig bis zu 1000 Franke Schade» – das war der berühmte Heftreisende.

«Qualitätsbürschte mit Handiezug, Chuchibäseli, Pfaneribel, Bode- und Abwäschlümpe» – so der Vertreter des Blindenheims.

Immer wieder stand jemand vor der Haustüre und bot seine Ware an. Die Hausfrauen traf man zu Hause an und viele schätzten etwas Abwechslung. Aber man konnte ja nicht allen etwas abkaufen, Haushaltbudgets hatten ihre Grenzen. So kam es, dass Hausierende gelegentlich murrend, oft auch Flüche vor sich her murmelnd, davon gingen.

Meine Mutter setzte Prioritäten. Lina aus Villmergen und die Tessinerinnen wurden für die Mercerieartikel berücksichtigt.

Lina trug ihre Ware in einem schweren Deckelkorb von Haus zu Haus. Sie war klein, etwas schief und hinkte. Als Kind hatte sie ein Bein gebrochen und war ungenügend verarztet worden. Sie trug einen Hut, der wie ein umgestülpter Blumentopf aussah und eine abgewetzte Kunstpelzjacke. Wenn sie zu sprechen begann, schien es, ihre Zunge sei viel zu gross für ihren Mund und darum stosse sie überall an damit. Sie erklärte immer ganz stolz, sie sei mit meiner Mutter zur Schule gegangen. War sie überhaupt zur Schule gegangen? Die Mutter erzählte uns Kindern Linas Geschichte und verbot uns streng, die Hausiererin auszulachen. Sie stammte aus einer armen, verachteten Familie, schon der Dorfname drückte das aus. «S Schneebrünzlers» hiessen sie und wussten kaum, wie viele Kinder sie überhaupt hatten. Einige davon waren behindert und der Armenvater, der dörfliche Vorläufer des Sozialamtes, versorgte sie in der Behindertenanstalt St. Jo-

seph in Bremgarten. Der Vater war Trinker, die Mutter verdiente wenige Franken, in dem sie bei grösseren Anlässen im «Unteren Leuen» abwusch. Sie durfte die Essensreste des Restaurants nach Hause nehmen. Bei häuslichen Turbulenzen musste Lina daheim bleiben. Ihre Eltern konnten ihr keine Entschuldigung schreiben. Kam sie wieder zur Schule, wurde sie vom Lehrer wegen Schwänzens geohrfeigt.

Aber rechnen hatte sie gelernt; sie zählte blitzschnell den geschuldeten Betrag zusammen. Und stark war sie auch, wir hätten den Deckelkorb, den sie scheinbar leicht durch die Gegend trug, kaum von der Stelle rücken können. Sie war stolz darauf, die einzige aus ihrer Geschwisterschar zu sein, die ihr Brot selber verdienen konnte. Sie kam zweimal pro Jahr, genau um Viertel vor zwölf, wenn Mutter die Suppe abschmeckte. Selbstverständlich blieb sie am Küchentisch sitzen und ass mit vollen Backen ihren Teil vom Mittagessen. Dazu erzählte sie Mutter den neusten Dorfklatsch aus Villmergen.

Auch die Tessinerinnen erschienen stets zwischen elf und zwölf und stellten ihre kommodenartigen Tragen auf der Küchenbank ab. Ob sich noch jemand an die Tessinerinnen und ihr einzigartiges Gepäckstück erinnert? Ein Grossist in Luzern stellte die armen Frauen aus den Valli des Locarnese an, denn sie waren sich von Kindheit an gewöhnt, schwere Lasten zu schleppen. Sie trugen alle die Tessinertracht mit dem langen, hochgegürteten Rock, einem kurzen, filzigen Jäckchen und ein rotes Kopftuch. Sie liefen in hohen, genagelten Schnürschuhen oder klapperten auf Zoccoli daher. An zwei Schulterriemen buckelten sie die längliche Trage, die ihren Kopf überragte. Diese überdimensionierte Holzschachtel hatte beidseits unendlich viele Schublädchen, die alle Herrlichkeiten der Mercerie bargen und noch einiges dazu, wie Spiegelchen, Kämmen, Haarspängeli mit Glückskäfern, bunte Taschentücher, Rasierpinsel aus Dachshaaren und, und ...

Die südschweizerischen Hausiererinnen sprachen nur ein gebrochenes Deutsch, aber meine Mutter hatte das Geschick, über alle Sprachgrenzen hinweg Informationen einzuholen. So erfuhr sie, dass diese Frauen daheim Familien hatten und ihre Kinder während der Hausiersaison der Nonna überliessen. Wie kämen ihre Familien sonst zu etwas Bargeld? Auch die Tessinerinnen sassen am Küchentisch und assen Deutschschweizersuppe.

Als aber auch der Scherenschleifer und der Feldmauser über die Mittagszeit ihre Dienste anboten und dazu sagten: «Das riecht aber gut bei euch,» rief mein Vater aus: «Hängt eigentlich an der Hofauffahrt ein Wirtshausschild?»

Vermutlich war an einer Mauer unseres Gehöftes ein Zinken, ein Geheimzeichen der Fahrenden, eingekratzt worden und dieses sagte dem Kundigen «HIER GIBT ES ETWAS».

Wenn aber der Gomer auf kurzen strammen Beinen, einen alten Militärtornister am Rücken, um zwölf Uhr über den Hofplatz marschierte, hatte mein Vater ganz und gar nichts einzuwenden. Für ihn war der Gomer das, was die Lina aus Villmergen für meine Mutter. Der Gomer bot weder Waren noch Dienstleistungen an. Er sagte: «Ich bin diplomierter Landstreicher.» In der Woche vor Auffahrt tauchte er auf, nachdem er den Winter nicht ganz freiwillig in der Institution Murimoos zugebracht hatte. Man sah ihm auch an, dass er dort einigermassen ordentlich zurechtgestutzt worden war. Im Herbst schien er dann nur noch aus Stacheln zu bestehen. An Ostern wollte er unbedingt noch den feierlichen Gottesdienst in Muri besuchen, – «Weischt, mit allne Orgele um d'Ohre und de türscht Wiehrauch i der Nase ...». Dann war er nicht mehr zu halten, er musste seine Tour unter die Füsse nehmen. Er ging von Haus zu Haus und bat um einen Beitrag für seine Teilnahme an der Auffahrtsprozession in Beromünster.

Solange die warme Jahreszeit währte, wanderte er im Freiamt, den angrenzenden Kantonen Zug und Luzern herum, gelegentlich verirrte er sich bis nach Einsiedeln. Dort hörte er täglich die Orgel spielen und der Weihrauch umwolkte ihn. An der Klosterpforte gab es eine kräftige Suppe, ein Stück Brot, Käse und sogar einen Becher Most. Gomer sah sich als Testperson für Kloster-, Pfarrhaus- und Bauernküchen. «Im Frauetal sind d Nönneli z'vegetarisch, aber d'Kapuziner im Wäsmeli z'Luzern, mei, die tüend no Säuschwänzli i d'Ärbse-suppe!» Gewiss hat er meiner Mutter ein paar Sterne verliehen. Wenn er mit Vater noch lange beim Kafi Träsch sass und Rössli-Stumpen rauchte, gab er nicht nur seinen persönlichen Gastroführer zum Besten, er tischte auch seine alljährlich abgeänderte Biografie auf. Im Murimoos hatte er die Erzählungen seiner Kollegen mitbekommen und sich Elemente davon angeeignet. So

war er als Matrose auf einem Rheinschiff gefahren, hatte als Hirte auf einer Gespensteralp im Wallis Schafe gehütet und einmal schlich sich sogar die Fremdenlegion in seine Lebensgeschichte. Bevor er ging, sagte er: «Chume de Znacht uf de Heustock cho übernachtete.» Das taten Landstreicher immer wieder, aber Vater nahm ihnen vorher Zündhölzer und Rauchzeug ab und händigte es ihnen am Morgen wieder aus, wenn sie eine Kachel Milchkafigmücken auslöffelten.

Heute verstecken sich die Hausierer in Call-Zentren und die Bettler in Briefkästen. Die Bettler bitten für humanitäre oder kulturelle Anliegen im In- und Ausland und legen manchmal kleine Geschenke ins Kuvert mit dem Einzahlungsschein. Die Hausierer gehen kaum mehr meilenweit über Land und schleppen schweres Gepäck mit sich. Hausfrauen sind auch nicht mehr den ganzen Tag im Haus anzutreffen. Nur uns Senioren bieten die Telefon-Hausierer regelmässig Sicherheitssysteme, verjüngende Kosmetik, Stärkungsmittel und Weinsortimente an.

Und doch habe ich während des härtesten Lockdowns im vergangenen Jahr noch einmal einen Hausierer der besonderen Art erlebt.

Samstagnachts um 23 Uhr, – ich sass faul vor dem Fernseher und fand die Energie nicht, aufzustehen und ins Bett zu gehen, – läutete es an der Haustüre. Wer mochte das sein? Bekannte hätten vorher telefoniert, wenn sie zu so später Stunde ein Anliegen gehabt hätten. Ich öffnete die Haustüre einen Spalt weit und sah einen schwarzbärtigen Mann, der aussah wie der Räuber im Bilderbuch, auf der Matte stehen. Er trug an einem Schulterriemen eine längliche, rote Segeltuchschachtel, der ein warmer Essgeruch entstieg. Pilav? Mousakka? Oder doch Gulaschsuppe? Stand die Balkanküche vor mir? «Abgeben hier,» sagte der Mann und stellte die Schachtel auf meine Türschwelle. «Ich habe nichts bestellt, haben Sie eine Adresse für die Lieferung?» Der Mann kramte in seiner Jackentasche und zog einen zerknüllten Zettel heraus. Darauf waren in kyrillischer Schrift ein paar Buchstaben gekritzelt. Wir wurden beide nicht klug daraus. In keinem meiner Nachbarhäuser brannte Licht. Ich schloss den Türspalt und der Mann verschwand samt seinem nahrhaften Gepäck im Dunkeln.

Rosmarie Zobrist

Nachtwache auf Schloss Lenzburg

Aletha von Arx wohnt seit Oktober 2020 in einer mit selbstgemalten Bildern dekorierten Wohnung am Scheunenweg in direkter Nachbarschaft zur Alterssiedlung des AZOM. Von 1976 bis 1989 amtierte sie zusammen mit ihrem Ehemann Sepp, der 2008 verstarb, als Schlosswart-Ehepaar im Lenzburger Wahrzeichen. Das Wohnen in der 6-Zimmer-Wohnung des Schlosses war damals Vorschrift. Wenn sie in die Ferien gingen, was ihnen nur im Winter erlaubt war, mussten sie eine Stellvertretung organisieren. Das Schloss durfte nie verwaist sein. Auch das Halten eines Hundes wurde gefordert. Für alle Fälle. Während der ersten 8 Jahren begleiteten sie die Renovation der Gebäulichkeiten, die einst von der Besitzer-Familie Ellsworth bewohnt waren. Die beiden funktionsfähigen, historischen Küchen wurden eingebaut, eine im Stil des Mittelalters, die andere aus einer späteren Zeitepoche. Die Wohnräume erhielten die jetzige Ausstattung. Dem Gefängnis am originalen Ort wurden «Bewohner» samt einem Wächter beigefügt; als Gruseleinlage für die Besucher. Nach der Renovation hatte das Ehepaar noch die Verantwortung für den grossen und den kleinen Rittersaal, die Organisation der Anlässe darin, den Unterhalt der Gartenanlage und die Hauptkasse (Eintritte und Einnahmen durch Vermietung der Säle). Der Kanton Aargau be-

schäftigte weiterhin zwei Restauratoren für den Unterhalt der Museumsgebäude und des Mobiliars inklusiv deren Reinigung. Auch oblag dem Kanton die Organisation der Besucherbeaufsichtigung und der Unterhalt der eigenen Büroräumlichkeiten. Das Stapferhaus war ebenfalls selbst für sein Gebäude zuständig. Heute heisst es wieder Berner Haus und das Stapferhaus befindet sich beim Bahnhof SBB in einem Neubau.

Im Winter blieb das Schloss jeweils für 5 Monate geschlossen und es herrschte Ruhe. Wobei ein Monat für die gründliche Reinigung des Ritterhauses mit dem kleinen und grossen Rittersaal reserviert war. Im Sommer gab es nur einen freien Tag pro Woche, den Montag. Von Dienstag bis Sonntag war und ist das Schloss auch heute noch für die Besucher offen. Vor allem die Nächte Freitag/Samstag und Samstag/Sonntag waren sehr arbeitsintensiv. Beinahe jedes Wochenende fand irgendeine Hochzeit oder ein Geburtstagsfest statt. Die Gäste konnten bis um 2:00 Uhr bleiben. Für das Ehepaar von Arx hiess das, abwechslungsweise zur Verfügung zu stehen und für Ordnung zu sorgen. Oft kam Aletha erst um 4:00 Uhr ins Bett und bediente am Morgen um 10:00 Uhr bereits wieder die Kasse beim Eingang. Ihr Ehemann ging früher zu Bett, denn er öffnete jeweils bereits um 6:00 Uhr das Tor für zwei, drei Mitarbeiterinnen, mit denen er zusammen dann alles weg- und aufräumte. Am Sonntag und an den Abenden unter der Woche wurden die Nächte nicht so lang, denn da mussten die Gäste das Schloss schon um 24:00 Uhr verlassen.

Das erste Fest, das das Schlosswart-Ehepaar erlebte, war eine jüdische Hochzeit mit einem Baldachin und koscherem Essen.

Später verlangte ein Mieter des grossen Rittersaals eine Tischdekoration in Rot-Schwarz. Ebenso galt dies für die Kleidung der Gäste. Als Aletha morgens um zwei Uhr den Saal betrat, um die Gesellschaft aufzulösen, musste sie feststellen, dass der ganze Boden mit Daunenfedern bedeckt war. Diese verkeilten sich in den Ritzen der rohen Bodenbalken, sodass sie kaum weggewischt oder weggesaugt werden konnten. Die Rechnung für die zusätzliche, stundenlange Reinigungsarbeit wurde nie bezahlt. Aletha und Sepp bekamen als Entschädigung einen Sechserkarton Wein vom Veranstalter, den sie postwendend zurückschickten.



Einmal während eines Symphonie-Konzertes begannen die Marder im Gebälk des Rittersaal-Dachstockes so laut zu toben an, dass das Konzert kurzzeitig unterbrochen werden musste.

Ein anderes Mal hatte Aletha einen Schock, als sie gegen Morgen den gemieteten, kleinen Rittersaal betrat. Das ausnahmsweise bewilligte, auswärtige Catering-Unternehmen liess einfach alles stehen: gebrauchtes Geschirr, Essensreste, alles durcheinander. Den Raum musste Sepp am nächsten Morgen für die Besucher abschliessen. Das Aufräumen wurde durch die Verursacher erst zwei Tage darauf erledigt.

Aletha erzählt von einem Dracula-Fest mit verkleideten Besuchern, deren Körper in Moulagen-Kunst mit Geschwüren und Verletzungen «verziert» waren. Es habe «gruusig» ausgesehen. Vier Männer trugen einen Sarg in den Schlosshof, aus dem dann das Geburtstagskind als Dracula entstieg. Sie bestand darauf, dass der Sarg noch in der Nacht weggeräumt wird. Es gehe nicht, dass die Besucher des Schlosses mit einem Sarg konfrontiert würden. Um Mitternacht erlebte Aletha das Schauspiel eines Dracula-Tanzes.

Eine Hochzeit ist Aletha besonders in Erinnerung. Nur schon der Blumenschmuck allein hatte den Wert von CHF 5'000, was vor dreissig Jahren noch ein kleines Vermögen war. Ein sehr reicher Mann heiratete das 3. oder 4. Mal (sie weiss es nicht mehr so genau). Der Bräutigam ritt auf einem Schimmel über die Stufen in den Schlosshof und die Braut wurde in einer Sänfte hochgetragen. Sie entstieg dieser nicht – wie von allen erwartet – in einem weissen, sondern in einem feuerroten Ballkleid. Während die Gästeschar im grossen Rittersaal speiste, erreichte Aletha ein Telefonanruf. Eine männliche Stimme mit welschem Akzent teilte mit, dass im Rittersaal schon bald eine Bombe losgehen würde. Aletha informierte sofort die Polizei. Die vier Ordnungshüter kamen mit dem Bräutigam überein, dass sie die Gesellschaft nicht durcheinander bringen wollten. Sie suchten nur kurz den Saal nach einer Bombe ab und fanden – nichts. Sicherheitshalber blieben sie aber im Schloss und Aletha verlebte eine kurzweilige Nachtwache mit den vier Polizisten. Später erklärte der Bräutigam, dass ev. seine erste Ex-Frau dahinter gesteckt haben könnte. Ausser ihr hatte er alle anderen Ex-Frauen zum Fest eingeladen.

Wenn in der Nacht laute Nachtschwärmer rund um die Schlossanlage unterwegs waren und Lärm machten, nahm Sepp den grossen Hund und machte einen nächtlichen Spaziergang. Das wirkte immer.

Im Schloss selber fürchtete sich Aletha nie. Nur wenn sie nach einer Chorprobe – sie sang im katholischen Kirchenchor –, alleine den dunklen Stufen zum grossen Tor folgte, richtete sie jeweils ein Stossgebet an alle Schutzgeister im Himmel.

1989 wurde Sepp von Arx pensioniert und die Eheleute zogen aus ihrer Wohnung, in der man im Scheinwerferlicht schlief. Das Schloss wird ja ziemlich ausgiebig beleuchtet. Sie zügelten in die alte Heimat von Sepp nach Erlinsbach. Der Abschied fiel den beiden leicht, denn nun hatten sie wieder ein Privatleben. Mit im Gepäck befanden sich viele während der Nachtwache von Aletha selbst genähte Puppen. Sie schenkte sie einer Brockenstube, die später abbrannte. Wieviele ihrer Puppenkinder fanden dabei den Tod? Sie weiss es nicht.

Aufgezeichnet von Brigitte Arnold



Zürcher Illustrierte / Nr. 38 / 18. September 1931

Würde das Gesetz Sie heiraten lassen?

Wenn -- wie es schon in einigen Staaten der Fall ist -- ein Gesetz erlassen würde, wonach die Erlaubnis zur Heirat von der Ehefähigkeit abhängig gemacht würde, wären Sie dann ganz sicher, daß Ihre Gesundheit, Ihre körperliche Kraft und Leistungsfähigkeit einer solchen Prüfung standhalten würde? Oder müßten Sie dann befürchten, daß Ihnen die Freuden der Ehe versagt

blieben? Aber bedarf es überhaupt eines solchen Gesetzes? Ist es nicht vielmehr Ihre allererste Pflicht gegen sich selbst, gegen Ihre Familie, Ihre Braut, Ihre Frau und Ihre Kinder, Ihren Körper in einen Zustand zu bringen, der eines vollwertigen Mannes würdig ist, damit Sie allen Anforderungen des Lebens gewachsen sind? Wenn Sie schwächlich und kränklich sind, nervös, energielos und ohne Ausdauer, dann wird Ihre Ehe nicht glücklich sein. Bedenken Sie auch, daß der Gesundheitszustand der Eltern sich auf die Kinder überträgt.

Alle die Mängel, Schwächen und Beschwerden, die Sie bisher behinderten, wie auch die Folgen jugendlicher Fehler, können Sie überwinden durch

Strongfortismus die berühmte individuelle Methode.

Ohne Medizin und Apparate werden Sie widerstandsfähige Gesundheit, imponierende männliche Kraft, Gewandtheit und Ausdauer, einen gleichmäßig entwickelten Körper erlangen, auf den Sie stolz sein können.

Strongforts interessantes, reich illustriertes

kostenfreies Buch

**„LEBENS-ENERGIE
durch Strongfortismus“**

wird Ihnen Geheimnisse des menschlichen Körpers offenbaren. Es erklärt Ihnen, wie Sie Ihre Nervenkraft und Willensstärke, Ihre geistige Spannkraft, Ihre Fähigkeiten und Talente entwickeln können. Es zeigt Ihnen den Weg zu Lebensfreude, Lebensenergie und Erfolg. Verlangen Sie heute noch -- ohne Verbindlichkeit für Sie -- Ihr

kostenfreies Exemplar dieses Buches durch Einsendung des Gutscheines od. Ihrer Adresse. Wenn Sie erfolgshindernde Beschwerden angeben, wird Ihnen kostenlos individueller Rat zugehen.

**STRONGFORT-INSTITUT
BERLIN-WILMERSDORF, Dept. 446**

Vertreten auf der Intern. Hygiene-Ausstellung Dresden, Halle 43

Gratis-Bezugschein



Strongfort

Informatik ist wie ein Garten
damit er gedeiht und Freude bereitet, muss er
gehegt, gepflegt und regelmässig unterhalten
werden.

your IT gardener
digilan

Digilan AG
Niederlenzerstrasse 25
5600 Lenzburg
062'888'30'30
www.digilan.ch / info@digilan.ch



HÄFELI AG LENZBURG

Kranarbeiten für jeden Anspruch
Winterdienst (Räumung, Salzdienst, Salzsilos)
Entsorgung und Recycling
Sperrgutmulden für Private
Mulden 1 - 40 m³

062 885 0 885
1 - 40 m³

STERN APOTHEKE

HAUTapotheker 

Als spezialisierte HAUTapotheker
kümmen wir uns gerne um Ihre Haut

Stern Apotheke
Dr. P. Eichenberger

Poststrasse 10
5600 Lenzburg

Tel. 062 891 23 42
info@stern-apotheke-lenzburg.ch



IHR PARTNER
FÜR ALLE
DRUCKSACHEN

kuhn drucksa.ch gmbh
oberer scheunenweg 24
5600 lenzburg
tel. 062 891 25 25 • info@drucksa.ch

drucksa.ch



Schloss Lenzburg,
erbaut Anfang 11. Jh.

980 Jahre
Zukunft

Energie für morgen

Mehr als ein Wahrzeichen. Das Schloss
Lenzburg steht seit über 900 Jahren für
eine dynamische Region am Puls der Zeit.
Ob Strom, Wasser, Leitungsnetz oder
nachhaltige Energietechnologien – die
SWL Energie AG sorgt mit vielfältigen
Dienstleistungen für Lebensenergie.
Mehr Infos: www.swl.ch

 **SWL**
Mit Energie begeistern

Nachtzauber

**Der Mond errötet
Kühle durchweht die Nacht**

**Am Himmel
Zauberstrahlen aus Kristall**

**Ein Poem
besucht den Dichter**

**Ein stiller Gott
schenkt Schlaf
eine verirrte Lerche
singt im Traum
auch Fische singen mit
denn es ist Brauch
in solcher Nacht
Unmögliches zu tun**



Noch bist du da

**Wirf deine Angst
in die Luft**

**Bald
ist deine Zeit um
bald
wächst der Himmel
unter dem Gras
fallen deine Träume
ins Nirgends**

**Noch
duftet die Nelke
singt die Drossel
noch darfst du lieben
Worte verschenken
noch bist du da**

**Sei was du bist
Gib was du hast**

Rose Ausländer

Rose Ausländer (*11. Mai 1901 in Czernowitz, Österreich-Ungarn; † 3. Januar 1988 in Düsseldorf; geborene Rosalie Beatrice Scherzer) war eine aus der Bukowina stammende deutsch- und englischsprachige Lyrikerin. Sie lebte in Österreich-Ungarn, Rumänien, den USA, Österreich und Deutschland.

Abendlied

Der Mond ist aufgegangen,
die goldnen Sternlein prangen
am Himmel hell und klar;
der Wald steht schwarz und schweiget,
und aus den Wiesen steigt
der weisse Nebel wunderbar.

Wie ist die Welt so stille
und in der Dämmerung Hülle
so traulich und so hold;
gleich einer stillen Kammer,
wo ihr des Tages Jammer
verschlafen und vergessen sollt.

Seht ihr den Mond dort stehen?
Er ist nur halb zu sehen
und ist doch rund und schön.
So sind wohl manche Sachen,
die wir getrost belachen,
weil unsre Augen sie nicht sehn.

Wir stolzen Menschenkinder
sind eitel arme Sünder
und wissen gar nicht viel.
Wir spinnen Luftgespinste
und suchen viele Künste
und kommen weiter vor dem Ziel.

So legt euch denn ihr Brüder
in Gottes Namen nieder
kalt weht der Abendhauch,
verschon uns Gott mit Strafen
und lass und ruhig schlafen
und unsern kranken Nachbarn auch.

Die Sternseherin Lise

Ich sehe oft um Mitternacht,
wenn ich mein Werk getan
und niemand mehr im Hause wacht,
die Stern' am Himmel an.

Sie geh'n da, hin und her zerstreut
als Lämmer auf der Flur,
in Rudeln auch und aufgereiht
wie Perlen an der Schnur.

Und funkeln alle weit und breit
und funkeln rein und schön.
Ich seh' die große Herrlichkeit
und kann nicht satt mich seh'n.

Dann saget unterm Himmelszelt
mein Herz mir in der Brust:
Es gibt was Bess'res in der Welt
als all ihr Schmerz und Lust.

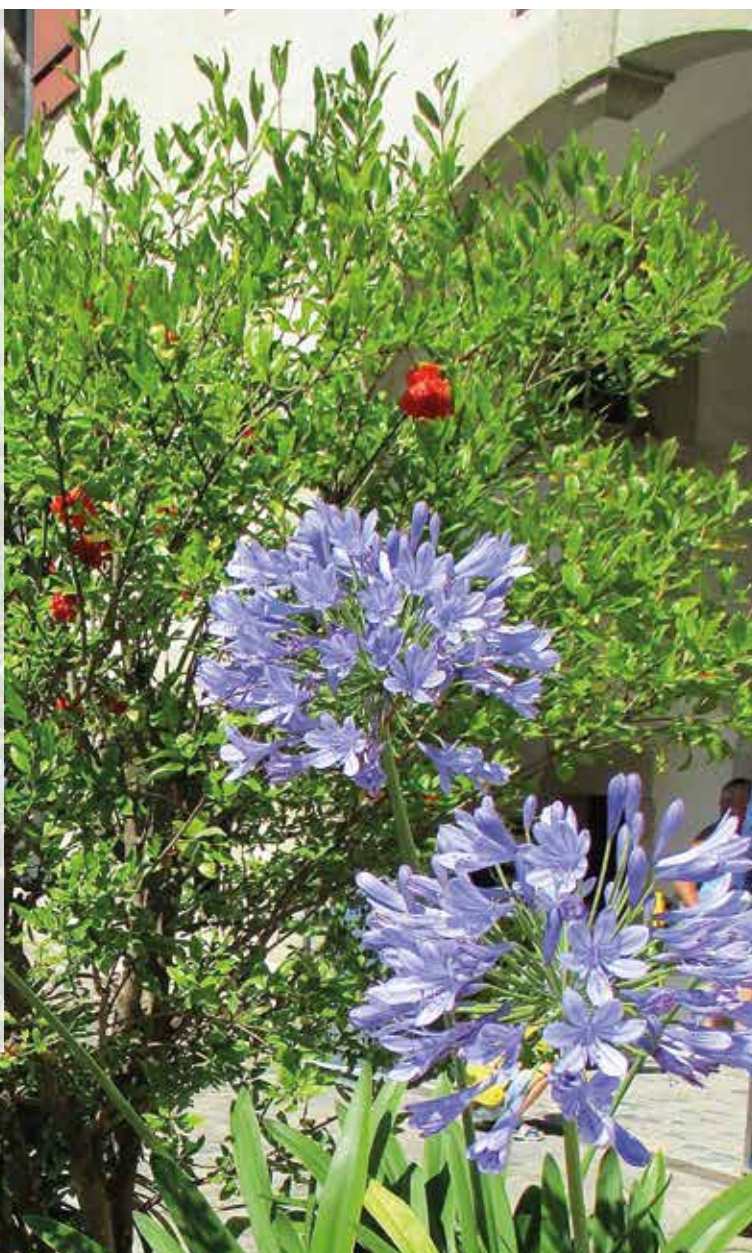
Ich werf mich auf mein Lager hin
und liege sanft und wach
und suche es in meinem Sinn
und sehne mich danach.

Matthias Claudius

Herzliche Gratulation

Im April bis Juni 2021 durften
19 Bewohnerinnen und Bewohner
Geburtstag feiern:

Blank Franz	03.04.37	84 Jahre
Teuscher Max	10.04.49	72 Jahre
Enz Marlyse	11.04.32	89 Jahre
Senn Seline	18.04.24	97 Jahre
Frey Maria Luisa	19.04.43	78 Jahre
Haemmerli Verena	22.04.34	87 Jahre
Frank-Suter Ruth	29.04.29	92 Jahre
Haas Hedi	02.05.27	94 Jahre
Trüssel-Tännler Martha	21.05.34	87 Jahre
Zimmermann Josy	23.05.29	92 Jahre
Baillod Rosmarie	01.06.30	91 Jahre
Buttliger Giovanna	04.06.39	82 Jahre
Roth Irene	06.06.30	91 Jahre
Salm Ursula	06.06.37	84 Jahre
Vögeli Werner	10.06.44	77 Jahre
Koch Alfons	16.06.25	96 Jahre
Peter-Hänggi Margrit	16.06.30	91 Jahre
Lüthi Erika	20.06.28	93 Jahre
Schumacher Helene	25.06.35	86 Jahre



Impressum

Erscheint als Gratiszeitung in einer Auflage von 1500 Exemplaren.
4 Mal im Jahr: Frühling, Sommer, Herbst, Winter

Redaktionsadresse: Alterszentrum Obere Mühle AG
Redaktion «Mülizytig»
Mühleweg 10, 5600 Lenzburg
michael.hunziker@obere-muehle.ch,
www.obere-muehle.ch

Fotos: Alterszentrum Obere Mühle AG, Lenzburg
Brigitte Arnold, Lenzburg
Esther Grossmann, Dottikon
Priska Kuhn, Bottenwil
Urs Sigg, Affoltern am Albis

Redaktionsteam: Michael Hunziker, Zentrumsleiter
Dr. Heidi Berner, Vereinspräsidentin
Brigitte Arnold, freie Mitarbeiterin
Esther Grossmann, Sekretariat AZOM

Konzept: Krättli • Werbung • Birrwil
Satz, Druck: kuhn drucks.ch gmbh, oberer scheunenweg 24,
5600 lenzburg, www.drucks.ch

Die nächste Ausgabe erscheint im Herbst 2021.

**Nach dunkler Corona-Nacht – auf zum Wirtschaftswunder 2021!
Wieviel davon ist wünschenswert?**

Brigitte Arnold



Rätsel – Gegensatzpaare

Tragen Sie zu jedem vorgegebenen Wort ins andere Feld das passende Paar ein. Die Lösung ergibt sich von oben nach unten gelesen in den gelben Feldern, (für ä,ö,ü gilt ein Buchstabe)

1		Y	A	N	G					-										12	
2										-		W	I	N	T	E	R				13
3										-			P	E	C	H					14
4			F	R	E	U	D	E		-											15
5										-	M	O	R	G	E	N					16
6					S	Ü	S	S		-											17
7				K	Ä	L	T	E		-											18
8										-				N	A	C	H	T			19
9		H	E	I	Z	U	N	G		-											20
10										-					V	A	T	E	R		21
11		K	U	R	Z					-											22

Lösungssatz:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Der Lösungssatz ist bis 20. August 2021 im Alterszentrum abzugeben oder per Post zuzusenden.

Name/Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ortschaft _____



**Bei mehreren richtigen Antworten wird der Sieger ausgelost.
Gewinn: Ein Gutschein von unserem mülikafi im Wert von Fr. 50.–**

Auslosung Frühlingsausgabe 2021 Rätsel-Lösung:

Name	Wohnort	Berufslehre	Lehrbetrieb
Laura	Lenzburg	Fachmann/-frau Gesundheit & Soziales FAGE	Alterszentrum
Levin	Liestal	Fachmann/-frau Betriebsunterhalt EFZ	Spital
Luzia	Lupfig	Fachmann/frau Hauswirtschaft EFZ	Reha-Klinik
Lukas	Luzern	Assistent/in Gesundheit und Soziales AGS	Paraplegiker-Zentrum
Lorena	Langnau	Koch/Köchin	Kinderheim

Wir gratulieren der Gewinnerin Frau Nicole Purtschert, Hübeliacker 3A, 5034 Suhr

April 2021 bis Juni 2021

Auf Wiedersehen und herzlichen Dank

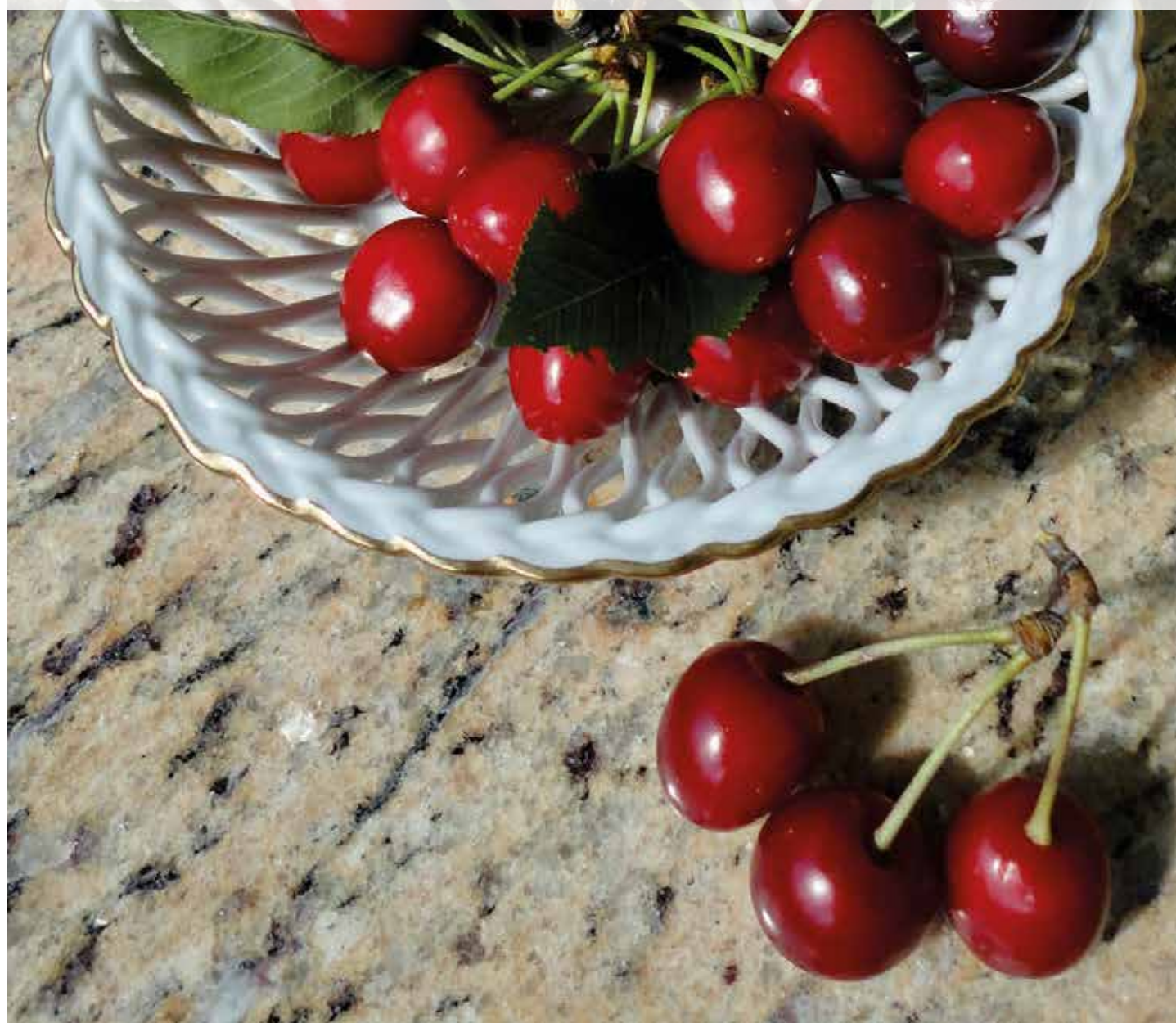
31.05.2021	Silva Annamaria	Pension
------------	-----------------	---------

Herzlich willkommen

01.04.2021	Werndli Thu, Pflegehilfe SRK	Abteilung 2
01.04.2021	Valasek Katharina, Pflegehilfe SRK	Abteilung 2
01.04.2021	Ghebremikael Solomon, Praktikant	Abteilung 1
01.05.2021	Grünenfelder Marlis, Abteilungsleitung	Abteilung 2
10.05.2021	Silvestri Giovanni, Sous-Chef	Verpflegung
25.05.2021	Wagner Gundula, Gruppenleiterin	Hausdienst
01.06.2021	Cattin Noëmi, Pflegehilfe	Abteilung 1
01.06.2021	Bilal Osman, neu Gruppenleitung	Technik

Jubilare

Mai	Noorollahi Nazli	5 Jahre
-----	------------------	---------



ab dem 12. Juli 2021

Sommerliche Überraschungen

Salat Caprese

CHF 16.00

Tomatensalat mit Schweizer Büffelmozzarella, Basilikum, rote Zwiebeln und Balsamico Dressing

Kartoffelsalat

CHF 16.00

mit Gurken und Radiesli
dazu ein paniertes Schweineschnitzel

Panzanella

CHF 15.00

Italienischer Brotsalat mit Peperoni, Gurken, Tomaten und roten Zwiebeln

Wurst-Käsesalat

CHF 16.00

Cervelat und Emmentaler Salat mit Cornichon und hausgemachtem Dressing



Alle Salate sind mit einer Preisreduktion von CHF 2.50 auch als kleine Portion erhältlich.

JULI

06.07.2021	10.00	Katholischer Gottesdienst	Mehrzweckraum
27.07.2021	10.00	Reformierter Gottesdienst	Mehrzweckraum

AUGUST

03.08.2021	10.00	Katholischer Gottesdienst	Mehrzweckraum
24.08.2021	10.00	Reformierter Gottesdienst	Mehrzweckraum

SEPTEMBER

07.09.2021	10.00	Katholischer Gottesdienst	Mehrzweckraum
21.09.2021	10.00	Reformierter Gottesdienst	Mehrzweckraum
23.09.2021	10.00–15.30	Schuhpräsentation Comfort Schuhe	Mehrzweckraum

Coronabedingt kann es jederzeit zu Änderungen kommen!

**Sind Sie interessiert an unserem Alterszentrum?
Werden Sie Mitglied im Verein!**



Beitrittserklärung:

Bitte den Talon einsenden an:

Verein für Alterswohnheime der Gemeinde Lenzburg, Mühleweg 10, 5600 Lenzburg

Der/die Unterzeichnete erklärt sich bereit, dem Verein für Alterswohnheime der Gemeinde Lenzburg als Mitglied beizutreten.

Die Vereinsmitgliedschaft beträgt Fr. 25.–/Jahr. Die Statuten, den Jahresbericht, die Ausweiskarte und den Einzahlungsschein erhalten Sie umgehend zugeschickt. Beim Vorweisen des Ausweises erhalten Sie im mülikafi für Konsumationen einen Rabatt von 10%. Dies gilt sowohl für Kaffee und Kuchen, als auch für Mittagessen sowie für Familienanlässe, Catering oder bei unseren Brunchs.-

Name / Vorname _____

Strasse PLZ und Ort _____

Datum / Unterschrift _____

Seit 1879 schaffen wir bleibende Werte

FISCHER

Hochbau – Tiefbau – Holzbau
Umbau – Renovationen

Max Fischer AG
Postfach 208
5600 Lenzburg 1
Telefon 062 886 66 88

www.maxfischer.ch



Weber

Malermeister GmbH
5600 Lenzburg