



Fasnacht **Seite 8**



Ostereier färben **Seite 9**



Wellnessoase **Seite 10**

## **Editorial**

### **Frühling**

Bunt gemischt wie ein wunderbarer Frühlingsstrauss kommt diese Ausgabe der Huusziitig daher. Wir berichten über die Kommunikation von einst und heute. Auch berichten wir gerne und ausführlich über die Anlässe, welche in diesem noch jungen Jahr bereits stattfinden konnten. Solche Nachmittage bringen Abwechslung und Unterhaltung in den Alltag und be-

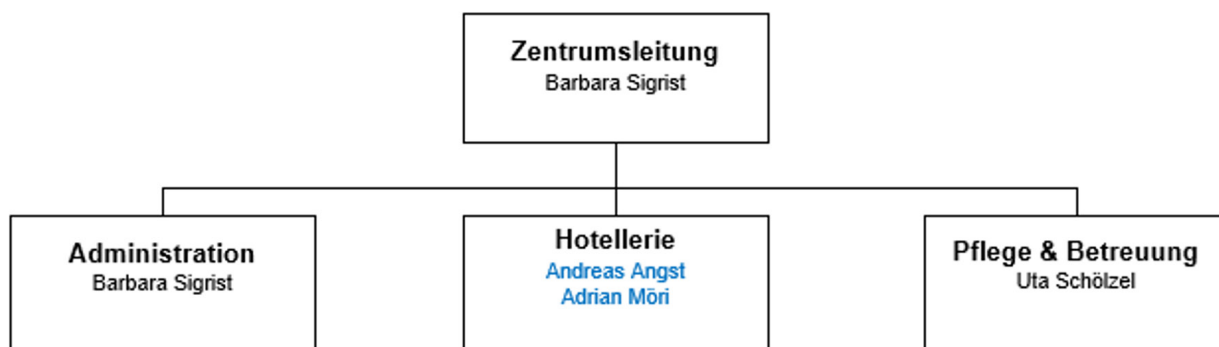
reichern die Kulinarik für die Bewohnenden des Alterszentrums. Zudem freuen wir uns sehr, dass wir wieder für viele Anlässe die Türen öffnen können und interessierte Gäste von ausserhalb dazu laden dürfen. Die Einschränkungen von Corona sind vorbei und das Regionale Alterszentrum ist wieder immer mehr ein Begegnungsort. Entnehmen Sie dem Veranstaltungskalender auf der letzten Seite, welche Anlässe wann stattfinden werden. Wir freuen uns, wenn Sie an der einen oder anderen Veranstaltung teilnehmen oder wir Sie als Besucher des Café 33 begrüßen dürfen.



Barbara Sigrist

## Bericht der Zentrumsleitung

Damit sich Bewohnerinnen und Bewohner eines Alterszentrums wohl und umsorgt fühlen können, braucht es neben der Pflege und Aktivierung noch viele weitere Mitarbeitende aus den verschiedensten Berufsgruppen. Im Alterszentrum Embrachertal haben wir die ganze Organisation in drei Bereiche aufgeteilt:



Die **Administration** kümmert sich mit dem Empfang um alle Fragen betreffend Ein- und Austritt, Pensionsverträge, Rechnungstellung, die allgemeinen Verwaltungs- und Sekretariatsaufgaben, Personaladministration und vieles mehr.

Im Bereich der **Hotellerie** werden all die wichtigen Aufgaben des (Gross-)Haushaltes angegangen. Neben der Küche und dem Café 33 ist das hauswirtschaftliche Team damit beauftragt, für das Waschen der Betriebs- und Bewohnenden-Wäsche sowie für die Reinigung des ganzen Hauses zu sorgen. Der Betriebsunterhalt/Technischer Dienst ist für die Instandhaltung und den Unterhalt der ganzen Liegenschaft verantwortlich.

Der dritte Bereich ist die **Pflege und Betreuung**. Rund die Hälfte aller Mitarbeitenden gehören in diesen Bereich. Sie umsorgen die Bewohnenden rund um die Uhr, entsprechend den individuellen Bedürfnissen jeder und jedes einzelnen.

### Neubesetzung Leitung Hotellerie

Seit dem 1. Juli 2020 ist das Leitungs-Trio Uta Schölzel, Leiterin Pflege & Betreuung, Andreas Angst, Leiter Hotellerie sowie Barbara Sigrist als Zentrumsleiterin und Leiterin Administration zusammen unterwegs. Doch nun heisst es Abschied nehmen von Herrn Andreas Angst. Er hat das Pensionsalter anfangs dieses Jahres erreicht und nun seit Mitte März die Aufgaben und die Verantwortung seinem Nachfolger, Herrn Adrian Möri, übergeben.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Herrn Andreas Angst für all sein Engagement und wünschen ihm alles Gute für seine Zukunft.



Herrn Adrian Möri heissen wir ganz herzlich willkommen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit



## Aktuelles

«Muesch zersch häsch bevor'd chasch!» Um längerfristig zufriedene und glückliche Bewohnende in einem Alterszentrum beherbergen zu können, braucht es nicht nur professionelle Pflege und gutes Essen sowie saubere Räume – nein – auch die Infrastruktur muss stimmen. Und so kommt es, dass in einem 40-jährigen Haus schon mal grosse Erneuerungsarbeiten anstehen. So war es Ende März unumgänglich, dass der Strom-Hauptverteiler ausgewechselt werden musste.

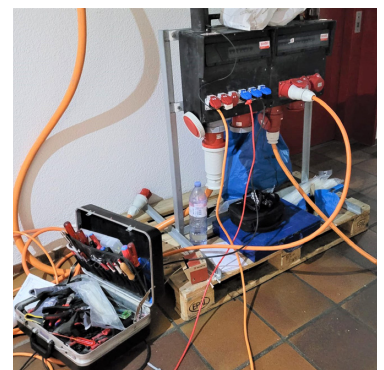
Dies verlangte nach einer guten Vorbereitung, denn Arbeiten am Strom-Hauptverteiler bedingt die Ausschaltung des Stroms für einen ganzen Tag, in der gesamten Liegenschaft. Wir betrachteten diesen Tag als gute Übung für eine allfällige Strommangellage. An was muss alles gedacht werden? Wo könnten Schwierigkeiten oder Probleme auftauchen?

**Wichtige Kleinigkeiten:** Die Betten mussten vor der Stromabschaltung runtergefahren werden. Stühle zum Absitzen und Ausruhen mussten vor dem Lift platziert werden. Denn es musste mit längeren Wartezeiten gerechnet werden.

**Licht:** Taschenlampen, Stirnlampen, Beleuchtung im Treppenhaus, all dies konnte im Vorfeld organisiert werden oder wurde bereits für eine Strom-Notlage angeschafft.

**Lift:** Es war geplant, dass der Bettenlift im Altbau an das Strom-Propositorium angehängt werden sollte. Leider funktionierte diese Technik aber nicht so und nur der Lift im neueren Trakt, auf der anderen Seite des Hauses, konnte benützt werden. Leider bedeutete dies, dass die Wohngruppe 4 nicht an dem gemeinsamen Essen im Café 33 und den angrenzenden Räumen teilnehmen konnte.

**Verpflegung:** Das Frühstück und das Nachtessen konnten wie immer in den Wohngruppen, in den Stüblis serviert werden. Für das Mittagessen bereitete die Küchen-Crew bunte Salatteller vor und Herr Reber, stellvertretender Küchenchef, brutzelte feine Würste auf dem Grill. Dass nach dem Essen ein Kaffee angeboten werden konnte, dafür hatte die Küche gesorgt. An diesem gemeinsamen Mittagessen mit Bewohnenden und Mitarbeitenden durften auch unsere Nachbarn aus den Alterswohnungen teilnehmen, denn die Stromabschaltung betraf sie ebenso.



**Unterhaltung:** Nicht nur für musikalische Unterhaltung während des Mittagessens war gesorgt. Nein, auch tagsüber gab es das Turnen, wie jeden Freitag im Mehrzweckraum, und auf jeder Wohngruppe gab es am Nachmittag ein «Stromausfall-Kafi».

Barbara Sigrist

## Ausflüge und Veranstaltungen

### **Kulinarischer Ausflug nach Thailand**

Die thailändische Küche ist überaus vielfältig. Und dahinter steckt viel Geschichte. Ursprünglich wurden in Thailand nämlich nur Speisen zubereitet, deren Zutaten etwas mit Wasser zu tun hatten: Wassertiere, Wasserpflanzen, Reis und Kräuter. Einflüsse der heute bekannten Kochkunst kamen aus China, Indonesien, Indien und Malaysia. Aus Amerika brachten die Portugiesen ab dem 17. Jahrhundert scharfe Chilis mit nach Thailand. Die feurigen Schoten revolutionierten die thailändische Esskultur und so entwickelten sich zahlreiche würzige Gerichte. Doch die Thais änderten viele der Gerichte auf kreative und wohlschmeckende Weise ab und tauschten die Zutaten für das einheimische Essen aus. Aus dieser Mischung entstand eine ganz eigene und einzigartige kulinarische Richtung. Thailändische Gerichte sind mitunter leicht bis sehr scharf gewürzt oder haben einen süß-sauren Geschmack. Reis (Kao) ist das Grundnahrungsmittel in Thailand. Der thailändische Ausdruck für «eine Mahlzeit einnehmen» (*kin khao* กินข้าว) bedeutet übrigens wörtlich «Reis essen», egal, um welche Art von Speisen es sich handelt.

Warum ich in dieser Huusziitig diesen Text schreibe, fragen Sie sich? Nun, weil wir mit der Wohngruppe 1 unsere letzte kulinarische Reise dorthin machten. Nachdem wir früher schon Hamburger und Pommes sowie Pizza und Risotto probiert hat-





ten, wurde der Wunsch geäussert, asiatisch essen zu gehen. Mit einer kleinen Gruppe von vier Bewohnerinnen kehrten wir also nach einer Rundfahrt übers Land im «Siam Thai» in Bülach ein. Auf der Speisekarte gab es zahlreiche Auswahlmöglichkeiten; wir entschieden uns schlussendlich für Currys rot und grün, Reismudeln mit Ente sowie Poulet. Mit einem Blick über den Tisch kam die Frage auf, wie wir unsere Mahlzeit essen werden? Es waren sowohl Löffel und Gabel als auch Stäbchen gedeckt.

Ursprünglich wurde in Thailand mit den Fingern gegessen. Anfang des 19. Jahrhunderts führte König Mongkut nach diversen Auslandsaufenthalten das Essen mit Löffel und Gabel ein. Wobei vom Löffel gegessen wird und die Gabel nur als Hilfsmittel dient, um das Essen auf den Löffel zu schieben. Stäbchen gibt es eigentlich nur für spezielle chinesische Gerichte.

Wir entschieden uns aus praktischen Gründen für Löffel und Gabel, der Hunger war dann doch zu gross und jede von uns hatte schon früher ihre Erfahrungen mit Esstäbchen gemacht. Geschmeckt hat es allen ausserordentlich gut, Reste für Daheimgebliebene gab es kaum.

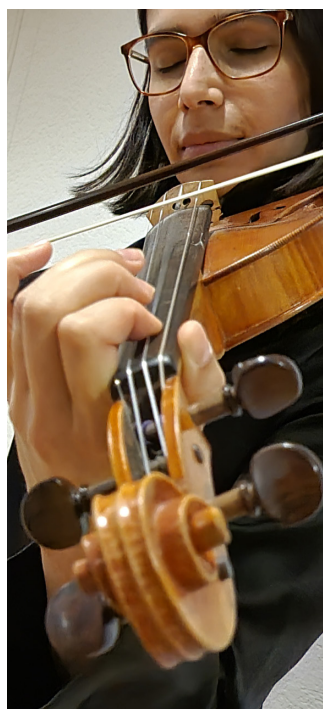
Wir sind gespannt, wohin es uns beim nächsten Mal verschlägt...

Maaïke Eigenheer, Aktivierung

(Quellen: Thailand-Rundreisen.com, Wikipedia, klick-thailand.de)

---

## Wenn Musik und Poesie ineinander verschmelzen...



Im Januar hatten wir die Ehre, Tina Meier als Gast bei uns zu haben und uns von ihrer zauberhaften und beseelten Geigenmusik berauschen zu lassen. Zwischen den Musikstücken erzählte uns Tina Meier selbstgeschriebene, tiefgehende poetische Gedichte. Die Zärtlichkeit, die sich in ihren Gedichten widerspiegelte, wie auch ihre Musik, rührte manche Zuhörende zu Tränen. Ja, auch bei mir wurden die Augen ein wenig feucht.

Tina Meier wurde 1989 in St. Gallen geboren. Schon mit zarten sieben Jahren entdeckte sie ihre Begeisterung und ihr Talent für die Sprache. Ihre Jugend verbrachte die junge Frau, welche seit klein auf auch dem Geigenspiel verfallen ist, am liebsten mit der Nase in Büchern und in Bibliotheken. In späteren Jugendjahren entwickelte sich dann aus einem anfänglich «unwichtigen» Tagebuch schreiben nach und nach die Leidenschaft zur Poesie. Gedicht für Gedicht fand den Weg auf Papier und was sie lange wohlbehütet aufbewahrt hat, will sie der Welt nun endlich zeigen.

---

Hier ein kleiner Ausschnitt aus dem Poesiebuch «Kristalle des Herzens»:

### **Im Garten der Königin**

*Im Garten der Königin  
gedeiht ein Königreich  
doch keine Blume darin  
kommt ihrer Hoheit gleich  
Inmitten von Untertanen  
wächst die Rose zart  
neben der Vase von Waterloo  
Pflanzen sich um sie scharen  
vielfältig in ihrer Form und Art  
herrlich und farbenfroh  
Im Garten der Königin  
nur die Rose wahrlich regiert  
erblühend majestätisch mittendrin  
zur Freude und Stolz der Queen  
deren Liebe sie nie verliert*



Dieses Gedicht widmete sie der ehemaligen Königin Elisabeth II von England. Eine Einladung in das königliche Gemach wurde ihr zwar verwehrt, doch fand ein Brief mit königlichem Siegel den Weg in die Schweiz, zu Tina Meier nach Winterthur.

Tina Meier wird uns mit frühlingshaften Gedichten und Geigenspiel auch wieder im Frühjahr 2024 besuchen. Wir freuen uns jetzt schon darauf.

Beat Hug

### **Raclette-Plausch**

**So ein Käse! Ein wenig Winteratmosphäre in die gute Stube holen – oder wie der Käse schmilzt, so steigt die gute Laune...**

Lüpfige Ländlermusik und viel Geschmack lag in der Luft, als am 8. Februar knapp 70 Personen der Einladung zum Mittagessen mit der Walliser Spezialität folgten. Ein eiskalter Wind sorgte für die wirklich passende Umgebungstemperatur. Servietten weiss-rot-kariert, die Kantonsfarben des Schmelzenden, charakteristische Schaffelle für das Ambiente und viel gute Stimmung entfaltete





sich zusammen mit dem authentischen Duft der Ferienregion nicht nur im Saal und dem Café 33.

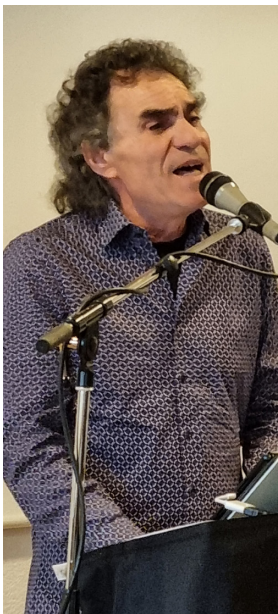
Eine Erklärung zum Mittagessen war an diesem Tag unnötig. Ein wenig Ferienstimmung für alle Beteiligten – ob Mitarbeitende oder Bewohnende.

Andreas Angst

(Zitat Wikipedia: «Raclette» = *racler*, schaben an der Feuerglut des halben Käselais mit einem Messer auf einen Teller oder ein Stück Brot)



## Ein bisschen Italien



Am 6. März 2023 hielten wir zu Ehren unserer italienischen Bewohnenden einen Tag lang den «Italo Day» ab. Kulinarisch zauberte das Küchenteam eine Lasagne zum Zmittag und zum Abendessen gabs dann hausgemachte Pizza. Für musikalische Melodien gesellte sich der Vollblutmusiker Aldo Villani zu uns und sang im Saal 1 & 2 die grössten italienischen Hits wie *L'italiano* von Toto Cutugno, *America* von Gianna Nannini, *Azzuro* von Fiorello, *Marina* von Rocco Granata, *Gente di mare* von Tozzii-Raff und viele, viele mehr...

Natürlich konnten unsere italienischen Gäste jedes Stück mitsingen, schunkelten und wippten mit dem rasanten Rhythmus mit und manche liessen sich sogar zu einem Tänzchen bewegen. Ja, Aldo Villani ist ein Vollblutmusiker, seine ganze Familie ist musikalisch unterwegs und begeistern ihr Publikum mit ihrer italienischen Leidenschaft, gepaart mit Rotwein und Temperament, Jung und Alt zugleich.

Nach rund einer Stunde gabs dann unter tobendem Applaus auch noch eine Zugabe und am Schluss des Nachmittags durfte das *Sierra Madre* auf keinen Fall fehlen. So verliessen wir den musikalisch beseelten Saal und ich glaube, dass so manches Herz in dieser Stunde leichter, sorgloser und fröhlicher wurde.

Beat Hug

## Fasnachtskonzert mit der Oldie-Gugge

**Am Samstag, 11. März, fand das bei vielen Bewohnenden beliebte Fasnachtskonzert mit der Oldie-Gugge im Café 33 statt.**

Die Gugge war natürlich fantasievoll verkleidet und geschminkt und spielte mit Leib und Seele einen Gassenhauer nach dem anderen. Ein grosser Teil der gut 30 Bewohnenden im Publikum trug mit Freude die von der Aktivierung zum kostümieren angebotenen Hüte aller Arten und Formen und schunkelten «gut behütet» zur Musik. In der wohlverdienten Pause mit kleinem Imbiss und Umtrunk mischten sich einige Guggen unter die Zuhörer und es gab hier ein freudiges Hallo und dort ein kleines Schwätzchen – man kennt sich und geniesst und



schätzt dies. In der zweiten Hälfte des Konzerts wurde nochmals so richtig abgefeiert, mitgesungen und lauthals nach Zugaben verlangt. Der Sprecher der Oldie-Gugge meldete zurück, dass die Gugge das Alterszentrum als einen ihrer liebsten Auftrittsorte sehr schätze und bedankte sich auch für die ausgezeichnete Verpflegung. Er verabschiedete sich und die Oldie's mit den Worten «Bleibt fit, dann sehen wir uns nächstes Jahr wieder!»



### Zur Fas(t)nacht

Als Beginn der Fasnachtszeit gilt in vielen deutschsprachigen Ländern ursprünglich der Dreikönigstag, der 6. Januar. Seit dem 19. Jahrhundert findet in vielen Gegenden zusätzlich am 11.11. (11. November) um 11:11 Uhr die offizielle Eröffnung der Fasnacht statt.

Hintergrund ist, dass es auch vor Weihnachten, bereits kurz nach der Fixierung des Festes im Jahr 354, eine vorbereitende vierzigtägige Fastenzeit gab, ähnlich der österlichen Fastenzeit nach dem Karneval. Sie begann am 11. November, dem Martinstag. Es galt, die vorhandenen Lebensmittel wie Fleisch, Fett, Schmalz, Eier und Milchprodukte, die nicht fastenzeit-tauglich waren, zu verzehren. Auch war der Martinstag der Endtermin des bäuerlichen Jahres, an dem die Pacht fällig wurde und das Gesinde wechselte.

Den Höhepunkt erreicht die Fasnacht in der eigentlichen Fasnachtswoche vom Schmotzigen Donnerstag (von Schmotz = Schmalz, was auf in Schmalz gebackene Fasnachtsküchlein hinweist) bis vor dem Aschermittwoch in der darauf folgenden Woche. Mit dem Aschermittwoch beginnt die Fastenzeit vor Ostern. In der Nacht zum Aschermittwoch, um Punkt Mitternacht, endet die Fasnachtszeit.

Daniel Rinderknecht, Aktivierung



## Ei Ei Ei

Es ist oval, weiss oder braun, und es gibt 'zig verschiedene Varianten, um es zu essen oder weiterzuverarbeiten – die Rede ist vom Ei. Auch bei uns im Alterszentrum ist es regelmässig auf dem Speiseplan, nicht zuletzt wegen seinen guten Inhaltsstoffen. Kurz vor Ostern haben wir auf allen Wohngruppen so viele Eier gefärbt, dass es für alle Bewohnende über die Festtage gereicht hat.



Doch woher kommt eigentlich der Brauch, an Ostern mit gefärbten Eiern «anzutütschen»? Darüber gibt es verschiedene Vermutungen. Eine davon ist diese, dass schon im Mittelalter vom Aschermittwoch bis zum Karfreitag eine strenge Fastenzeit eingehalten wurde. Auch Hühnereier fielen unter das Abstinenzverbot, was die Hühner natürlich nicht davon abhielt, Eier zu Legen. Man nimmt daher an, dass die Eier in dieser Zeit gesammelt und zum Zwecke der Haltbarkeit gekocht wurden. Damit man sie danach von den frischen Eiern unterscheiden konnte, wurden sie zusätzlich rot gefärbt. Die rote

Farbe sollte an das vergossene Blut Jesu und somit an seinen Opfertod am Kreuz erinnern. Dafür gebrauchten die Menschen damals Zwiebelschalen oder Randen. Erst viel später wurden die Eier auch in anderen Farben angemalt.

Die Sitte, Eier zur Dekoration zu bemalen, kommt aus dem osteuropäischen Kulturraum. Bis heute gibt es viele unterschiedliche Methoden, um ein Ei zu verschönern. Auch wir haben verschiedene Färbetechniken angewendet: Kräuter



mit Strümpfen umwickelt im Zwiebelsud, dasselbe mit natürlichen Färbemitteln und die Handschuhtechnik, die für einen schönen Marmorier-Effekt sorgt. So oder so, schön anzuschauen sind sie alle. Und gegessen werden sie allemal.



Maaïke Eigenheer, Aktivierung

(Quelle: Geo.de/ Experto.de)

## Einblick

### Wohlfühloase im Alterszentrum



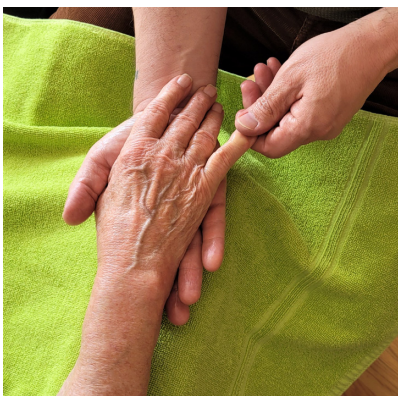
«Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!» (Teresa von Avila)

Im Dezember 2022 haben wir von der Aktivierung uns entschlossen, unsere Aktivitätsfelder weiter auszubauen und ein Wohlfühlprogramm für Bewohnende, welche an den üblichen Gruppenaktivitäten nicht teilnehmen können, anzubieten. Dabei können die Bewohnenden individuell zwischen einer Fuss- oder Handmassage inkl. deren Waschung mit warmem, duftendem Wasser aussuchen. Ein «Wellness-Durchgang» dauert ca. 30 bis 40 Minuten und wird mit passender Entspannungsmusik und wohlriechenden Düften begleitet. Dabei legen wir besonderen Wert auf eine möglichst private Atmosphäre, in der genügend Raum und Zeit geschenkt und erlebt werden kann.



#### Wie wirkt eine Fuss- und/oder Handmassage?

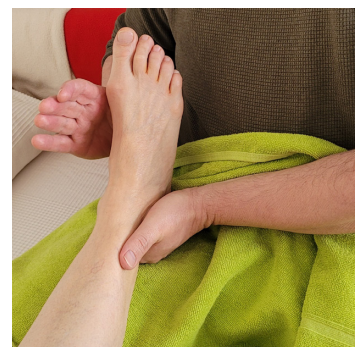
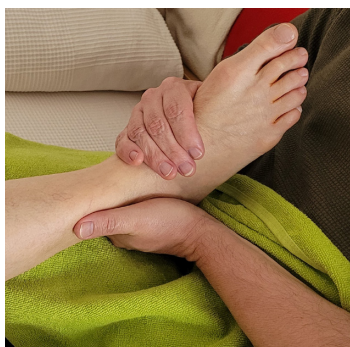
Ziel und Zweck einer Fuss- und/oder Handmassage ist die Steigerung des Wohlbefindens. Durch eine spezielle Massagetechnik für Hände und Füße werden deren Durchblutung und Beweglichkeit gefördert. Ebenso wie unsere Füße, sind auch die Hände im Alltag starken Beanspruchungen ausgesetzt. Daher benötigen sie hin und wieder eine wohltuende Behandlung zur Regeneration, um sich für weitere Belastungen zu stärken. Neben der Tatsache, dass der Hand- und Fussbereich sehr sensibel ist und die Berührungen entsprechend eine grosse Auswirkung haben können, kann man durch gezielte Massagetechniken die Durchblutung und Beweglichkeit fördern. In vielen Fällen kann eine Massage positive Nebeneffekte auf Kopfschmerzen, Nervosität, Stress und Verspannungszustände haben. Ferner kann sie den Blutdruck senken, den Zellstoffwechsel im Gewebe verbessern und sogar Narben und Verklebungen lösen. Selbst bei Schlafproblemen kann eine Massage Wunder bewirken. Eine amerikanische Studie zeigte auf eindrucksvolle Weise, welche unglaubliche Wirkung eine richtige Massage auf Menschen haben kann. Dabei wurden 29 Probanden von ausgebildeten Fachkräften 45 Minuten massiert. Vor der Behandlung, währenddessen und direkt danach wurden ihnen Blutproben entnommen, die dann im Labor untersucht wurden. Das Ergebnis war ganz erstaunlich: Nach der Massage enthielten alle Blutproben deutlich mehr weisse Blutkörperchen als zuvor. Diese vielen Leukozyten zeigen an, dass das





Immunsystem besonders aktiv ist. Auch das Hormon Cortisol, das Stresssituationen ausgeschüttet wird, war plötzlich in deutlich geringer Konzentration vorhanden. Massagen wirken also effektiv entspannend und regen gleichzeitig das Immunsystem im Körper an.

Beat Hug



## Aus- und Weiterbildung

**Herzliche Gratulation** an Frau Elvira Foncham (Wohngruppe 1) zur bestandenen Abschlussprüfung als Fachfrau Gesundheit (EFZ).

## Persönlich

### **Unsere «Tortenbäckerin mit Herz» verlässt das Alterszentrum**



Die Rückkehr in ihr Heimatdorf, Deochristo im Norden Portugals, ist begleitet von einem lachenden und einem weinenden Auge. Nach knapp 30 Jahren im Alterszentrum verlässt Laura Gorgao Ende Mai 2023 ihren Arbeitsplatz, um sich der Pflege ihrer über 90-jährigen Mutter im Heimatland zu widmen. «Es ist meine Pflicht als folgsame und liebende Tochter, meine Mutter auf ihrem letzten Abschnitt zu begleiten und zu unterstützen.» Laura wird mit ihrem Mann ins Haus der Mutter umziehen. Sie verlässt in der Schweiz viele Freunde und auch ihre zwei Kinder.

In Deochristo wird sich der berufliche und private Kreis ihres Lebens wieder schliessen. Zusammen mit ihrer Mutter hat Laura in ihrer Jugend für eine Bäckerei Brote ausgeliefert und damit

auch ihre Passion zum Thema Backen entdeckt. Im Alterszentrum durften wir in all den Jahren von ihren Kunstwerken profitieren, fast schon eine Visitenkarte in der Café 33-Vitrine.

Liebe Laura, danke für deine erfolgreiche Arbeit. Du warst ein sicherer Wert in unserer Küche. Wir wünschen dir nur das Beste in Portugal und freuen uns, wenn du in Embrach auf Besuch bist und dabei Zeit findest, deine langjährigen Arbeitskolleginnen und -kollegen zu besuchen!

Andreas Angst



## Saisonales Rezept

### Oster-Rezept – Ostern in Brasilien

In Brasilien heisst die Osterwoche **Semana Santa**, also heilige Woche, und beginnt mit dem Palmsonntag. Der Gründonnerstag ist zwar kein offizieller Feiertag, jedoch schließen einige Geschäfte schon etwas früher am Nachmittag. Der Karfreitag ist wie bei uns ein gesetzlicher Feiertag. Die Läden sind geschlossen und die meisten Menschen müssen nicht arbeiten. Stattdessen wird zuhause traditionell Fisch gekocht. Eigentlich wie bei uns. Hier der Tipp unserer Schweizerisch-Brasilianischen Köchin, Adileia Rodrigues Meuli:



### «Moqueca» – Brasilianischer Fischeintopf

#### Zutaten

- o 500 g Fisch
- o 1 unbehandelte Bio Limette
- o 2 Zehen Knoblauch
- o 1 Zwiebel
- o Je 1 Peperoni rot und grün
- o 1 Chili
- o 3 EL Olivenöl
- o 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- o ½ Bund Koriander
- o Salz und Pfeffer



Den Fisch waschen, trocken tupfen und anschliessend in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen, anschliessend den Knoblauch hacken und die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Hälfte des Knoblauchs zusammen mit dem Limettensaft und etwas Salz in einer Schale verrühren und dann die Fischstücke damit für 30 Minuten marinieren. Währenddessen die Peperonis zusammen mit der Chili waschen und die Strünke entfernen. Alles in Ringe schneiden. Nun das Olivenöl in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe, den restlichen Knoblauch sowie die Peperonis und die Chili hineingeben und andünsten. Sobald die Zwiebel glasig ist, die Kokosmilch dazugießen, die Limettenschale hinzufügen und alles aufkochen. Anschliessend den Fisch hinzufügen, Deckel aufsetzen und für 5 Minuten garen lassen. Den Koriander waschen und fein hacken. Nach den 5 Minuten den Koriander hinzufügen und die Moqueca mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fischeintopf nun für 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Zum Schluss bei Bedarf nochmals mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit Reis servieren. Bom Apetite!

Adileia Rodrigues Meuli und Andreas Angst



## Unterhaltung

### Kommunikation früher und heute

Seit Urzeiten kommunizieren die Menschen auf unterschiedlichste Art und Weise. Anfänglich nur mit Gesten und Lauten, später erst wurde die gesprochene Sprache mit Vokalen entwickelt. Sogar über weite Strecken wurden Nachrichten übermittelt, sei es durch Trommeln oder Rauchzeichen. Wandmalereien in Höhlen gehörten ebenfalls in die Sparte Kommunikation. Während der Jagd oder im Krieg kamen oft Blashörner zum Einsatz, um sich zu verständigen. Nach der Erfindung der Schrift wurden auch Nachrichten per Flaschenpost oder Brieftauben verschickt. Die Gaukler und Geschichtenerzähler sowie Händler waren bis ins Mittelalter wichtige und gerngesehene Überbringer von Neuigkeiten. Persönliche Botschaften wurden – wie der Name schon sagt – per Boten und Schriftrollen überbracht, zu Fuss oder mit Pferd. Bis dann die Post diese Aufgaben übernommen hatte.

Die Erfindung des Morse-Telegraphen um 1837 revolutionierte die Kommunikation rund um die Welt. Dann ging es Schlag auf Schlag: 1846 kam der erste Vorläufer zum modernen Faxgerät, ein Druckertelegraph, der Grafiken reproduzieren konnte. Mit der Erfindung des Telefons um 1870 konnten nun viele Menschen über grössere Distanzen miteinander kommunizieren. Mit dem Radio konnten grosse Massen erreicht werden, es wurde zur Verbreitung von Nachrichten und Musik verwendet, und dies bis heute. 1928 wurde das erste Fernsehbild von New York übertragen. Den Rest kennen wir alle...

### Das Telefon

Das Telefon wurde stets weiterentwickelt – bis hin zum heutigen Smartphone. Mit zwei Kilometer Telefonnetz fing die Geschichte an. Innert kürzester Zeit konnte man riesige Vorschritte beobachten. Das sogenannte *Fräulein vom Amt* konnte einem damals weiterverbinden. Im Jahre 1877 wurden täglich bereits 200 Telefone verkauft.

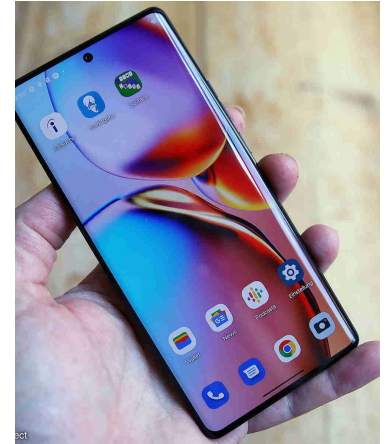
Fast 100 Jahre später, im Jahre 1973, wurde von Motorola das erste tragbare Handy erfunden. Die Sprechzeit betrug gerade mal 30 Minuten und der Akku benötigte 10 Stunden zum Aufladen. Es war fast so gross wie ein Aktenkoffer, wog



über 1 kg und kostete so viel wie ein Kleinwagen – dies konnten sich Privatpersonen kaum leisten. 1993 wurde das Handy mit dem Ausbau des *Natel D-Netzes* für den «Normalbürger» erschwinglich. Somit konnten auf derselben Frequenz acht Mal so viele Nutzer telefonieren. Mehr Nutzer = weniger Kosten. Es war ein Trend, die Handys immer noch kleiner zu gestalten. In Japan wurde gut vier Jahre später die erste Uhr mit Möglichkeit zur Sprachsteuerung erfunden, der Vorläufer zum heutigen Smartphone. Dieser moderne Computer für die



Hosentasche bietet uns den Zugang zum Internet, dient uns als Kamera und zur Steuerung vieler unserer elektronischen intelligenten Gadgets – und telefonieren kann man auch noch damit! Es ermöglicht uns die Kommunikation mit unseren Freunden und Geschäftspartner, egal wo sich diese befinden. Viele Menschen sind auf ihr Smartphone angewiesen – es ist kaum mehr wegzu-denken.



Jede Generation hat ein anderes Bild im Kopf, wie in den eigenen Jugendjahren das Telefon zu Hause ausgesehen hatte. Meine Erinnerung war, dass wir vor rund 30 Jahren ein Festnetztelefon mit einem Kabel am Hörer hatten. Wobei dieses Telefon bereits Tasten und keine Drehscheibe mehr hatte. Wenig später kauften sich meine Eltern ein Funktelefon, mit dem wir in alle Zimmer gehen konnten. Äusserst praktisch, da ich gerne mit meiner besten Freundin im eigenen Zimmer telefonierte. Meine Mutter war weniger erfreut darüber, da es dann für relevante Telefonate nicht frei war. Nicht selten sagte sie damals: «In der Zeit, während ihr telefoniert habt, hättet ihr euch genau so gut treffen können!»

## **Interview mit einer ehemaligen Telefonistin, Frau R.**

**Frau R. lebt bei uns im Regionalen Alterszentrum Embrachertal. Zum Thema Telekommunikation durfte ich mit der mittlerweile 92-jährigen Frau ein Interview machen. Mit 18 Jahren hatte Sie im Jahre 1949 ihre einjährige Lehre zur Telefonistin gestartet und ist dem Beruf ihr ganzes Leben lang treu geblieben.**

**Redaktion:** *Frau R., wie sind Sie damals zu Ihrem Beruf als Telefonistin gekommen?*

**Frau R.:** Es gab eine Zeitungsannonce, um eine einjährige Lehre zu machen. Meine damalige Nachbarin sagte zu mir «das wäre doch etwas für dich!» Eine Voraussetzung für den Beruf war, dass man neben Deutsch entweder Französisch oder Italienisch sprechen musste. Dieses Kriterium habe ich erfüllt – da ich ein halbes Jahr im Welschland gewesen war, konnte ich gut Französisch sprechen.

**Redaktion:** *Konnten Sie auch privat von Ihrem Beruf profitieren?*

**Frau R.:** Es gab gute Löhne und bei uns zu Hause wurde ein Telefon installiert. Dieses musste ich haben für Notfälle, falls z.B. der Sihlsee zu überlaufen drohte.

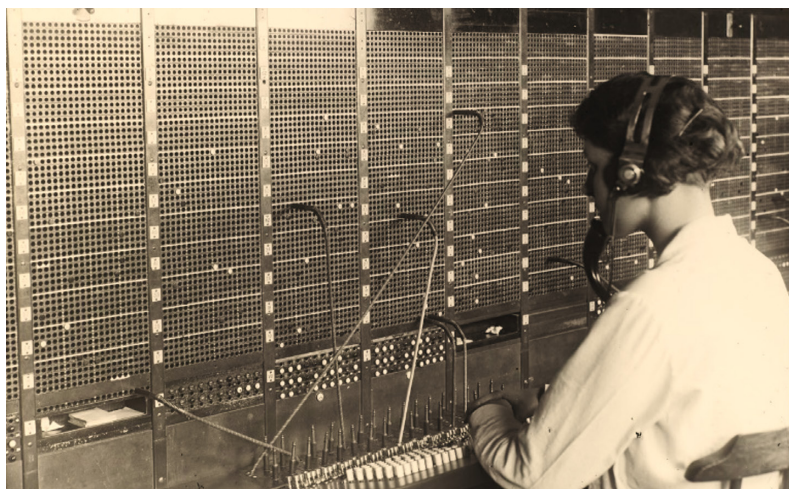
**Redaktion:** *Mussten Sie viel über die Technik wissen?*

**Frau R.:** Dadurch, dass ich sehr interessiert war und praktisch in jeder Abteilung rumgekommen bin, habe ich vieles dazu gelernt. Für die ganze Technik gab es extra Techniker, welche jeweils zusammen mit uns Telefonistinnen da waren.

**Redaktion:** *Wie war das Arbeitsteam zusammengestellt?*

**Frau R.:** Es gab in meinem Arbeitsbereich nur Frauen und in der Technik nur Männer.





**Redaktion:** *Gab es etwas, was Sie genervt hatte bei der Arbeit? Ungeduldige Kunden?*

**Frau R.:** Nein. Die Anrufer wussten, dass es zu Wartezeiten kommen kann. Wir hatten eine interne Rohrpost, wo die Tickets der Kunden zu uns gekommen sind. Die Telefonzeiten waren begrenzt, wir informierten vorweg, wie lange die Restzeit noch beträgt und kurz bevor sie endete, auch nochmals.

**Redaktion:** *Wie hoch waren die Kosten für einen Anruf?*

**Frau R.:** Ins Fürstentum Lichtenstein beispielsweise telefonierte man über Vaduz und da kosteten drei Minuten ca. 70 Rappen.

**Redaktion:** *Wie sehr spürten Sie die stetige Entwicklung?*

**Frau R.:** Es gab sehr schnelle Fortschritte, wir wurden immer wieder aufs Neue darüber informiert. Anfangs gab es nur wenige Leitungen, dann kamen immer mehr Verbindungen dazu.

**Redaktion:** *Was denken Sie, wie werden die weiteren Fortschritte aussehen?*

**Frau R.:** Was noch kommen wird, kann ich mir nicht vorstellen. Es scheint, als hätten wir bereits alles. Damals machten wir noch den Telefonrundspruch (siehe Kasten), welcher im Jahre 1997 vom Bundesrat abgestellt wurde.

**Redaktion:** *Wenn Sie die heutige Zeit sehen, was fehlt Ihnen im Gegensatz zu früher?*

**Frau R.:** Die Kommunikation war viel direkter, wir haben uns früher öfters persönlich getroffen als heute. Damals hatte man keine Möglichkeit, mal kurz einen Anruf zu tätigen.

**Redaktion:** *Würden Sie den Beruf als Telefonistin wieder wählen?*

**Frau R.:** Ich denke ja, wir hatten immer viel Spass bei der Arbeit und mussten uns wegen des Geldes keine Gedanken machen.

Bianca Ruchti

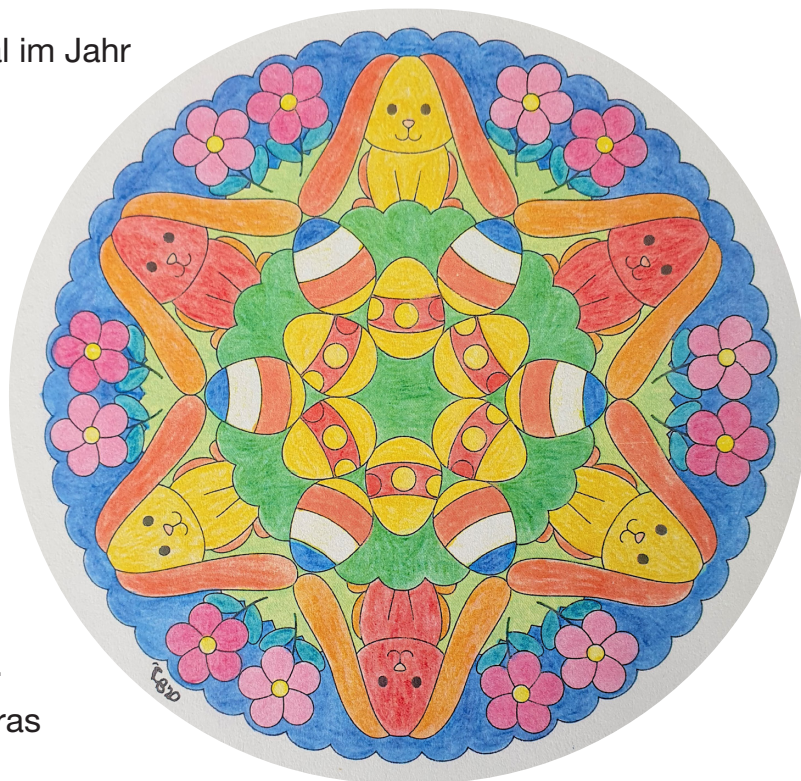
Der **Telefonrundspruch** war ab Ende 1931 ein in der Schweiz gebräuchliches Drahtfunk-Verfahren zur Übermittlung von Rundfunkprogrammen über Telefonleitungen, anfänglich in Niederfrequenztechnik, ab 1940 mittels trägerfrequenter Schwingungen im Langwellenbereich.

Der Telefonrundspruch war besonders in den von den Landessendern Beromünster, Sottens, Monte Ceneri und Savièse schlecht versorgten Gebirgsregionen bis zum Aufkommen des UKW-Rundfunks von grosser Bedeutung. Verbreitet wurden die drei Inland-Programme der SRG sowie auf drei weiteren Kanälen weitere Sendungen.

Ende 1997 wurde der Telefonrundspruch mit der Einführung von ISDN eingestellt, da die Oberwellen des ISDN die Signale des Telefonrundspruchs störten. In Italien ist das dem Telefonrundspruch vergleichbare System Filodiffusione, das 1958 eingeführt wurde, nach wie vor in Betrieb.

## Embracher Ostergedicht

Ide Haumüli im hinterstä Eggä  
 tuet sich en chliine Haas versteckä.  
 Er läbt ganz gmüetlich, und nur eimal im Jahr  
 da hät er z`tuä und malt wunderbar  
 Eier a vom Hof vode Familie Leu.  
 Die gsehnd nachher us wie neu!  
 Er hät Glück, bald isch`s sowiit  
 jetzt chunt die warmi Jahreszyt.  
 Nachdem er die letztä Eier  
 versteckt hät bide Frau Meier  
 im Alterszentrum WG1  
 seit er: «So, jetz häts e keis.»  
 Er hoppled hei em Wildbach entlang  
 dä Weg kännt er scho siis Läbe lang.  
 Und wämer gnau luegt im hööche Gras  
 da gseht mer ebä dä Oschterhaas,  
 wo jedäs Jahr durch Embri hüpf  
 und Chlii und Gross mit Eier beglückt.



Silvia Meier, Bewohnerin WG1 und Maaike Eigenheer, Aktivierung

Bild: Christine Bleiker, Bewohnerin WG1

## Der kleine Glücksbringer

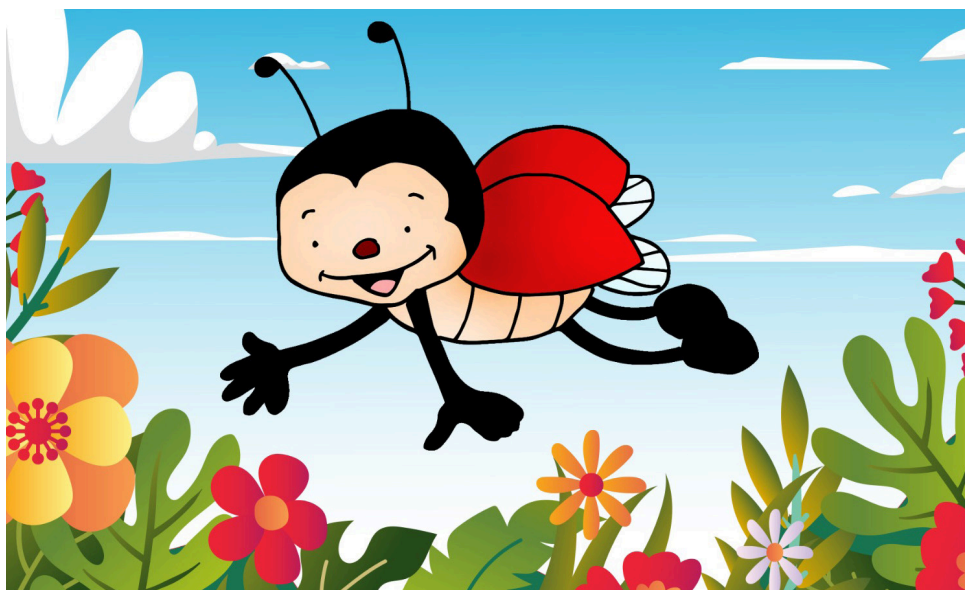
Verschlafen blickte sich der Marienkäfer Mortimer um. Die Sonne war gerade aufgegangen und tauchte die Natur in hellfarbenen Dunst. Die Felder und Wiesen waren gespickt mit Krokussen, und überhaupt hatte sich die Natur in ein prächtiges Farbenmeer verwandelt. Mortimer richtete seinen Blick nach oben, wo die blühenden Obstbäume ganze Scharen von Schmetterlingen und Vögel anzogen. Auch andere Marienkäfer sausten durch die Luft und genossen den Frühling in vollen Zügen. Alle Lebewesen, ob gross oder klein, waren glücklich.

Nur Mortimer war der Kummer ins Gesicht geschrieben. Denn im Gegensatz zu seinen Artgenossen zierte kein einziger Punkt seine Flügel. Was war ein Marienkäfer schon ohne Punkte? «Eben nur ein stinknormaler Käfer», seufzte Mortimer und hob ab zu einem aus-



gedehnten Flug. Vielleicht würde er irgendwo auf ein paar Blattläuse stossen, denn er hatte wirklich einen Bärenhunger. Noch einmal dachte er darüber nach, wie toll es doch wäre, ein richtiger Marienkäfer zu sein. Was für ein Gefühl musste das sein, wenn man auf der ganzen weiten Welt als Glückssymbol bekannt war! Ach, was hätte er für nur einen einzigen Punkt auf seinem Rücken gegeben! Aber egal, es brachte nichts, Trübsal zu blasen.

Schliesslich setzte er zur Landung an. Unter einem Holunderstrauch fand er ein schattiges Plätzchen. Perfekt, um sich in aller Ruhe den Bauch mit Läusen vollzuschlagen und danach ein Verdauungsschläfchen abzuhalten. Gesagt, getan. Kaum war die letzte Laus vertilgt, fielen dem kleinen Käfer auch schon die Augen zu. Als Mortimer erwachte, war es bereits dunkel.



«Ach, du liebes Bisschen», murmelte er und rieb sich die Augen. «Wie lange habe ich bloss geschlafen?»

«Schon ein paar Stündchen», ertönte plötzlich eine Stimme. Mortimer schreckte hoch. «Wer ist da», wollte er wissen. «Wo bin ich?»

«Keine Sorge, kleines Käferchen, ich tu dir nichts», flüsterte die Stimme nochmals. Was Mortimer da zu Gesicht bekam, versetzte ihn in Panik. Eine Eule türmte sich vor ihm auf. Ausgerechnet eine Eule, dachte Mortimer. Denn die galten gerade für kleine Krabbler wie ihn als Fressfeinde schlechthin.

«Hab keine Angst», wiederholte die Eule. «Du bist hier in Sicherheit.» Mortimer zitterte am ganzen Körper, während er sich sein Gegenüber besah. Diese unschuldigen, knuffigen Augen, das flaumige Gefieder... eigentlich konnte sie ihm doch gar nichts anhaben. «Entschuldige bitte, dass ich dich hier so überfalle, aber ich dachte, dass du mir vielleicht etwas Glück schenken könntest», sagte die Eule. «Ich könnte es echt gut gebrauchen.»

Erst jetzt erkannte Mortimer, dass die Eule einen gebrochenen Flügel hatte. Sie konnte ihn kaum bewegen und machte, sobald sie es versuchte, nur ein schmerzverzerrtes Gesicht. «Aber ich bin gar kein richtiger Marienkäfer. Schau mich doch an! Ich habe nicht einen Punkt auf den Flügeln.» Die Eule schmunzelte. «Und doch habe ich dich deines roten Panzers wegen als Marienkäfer erkannt. Weissst du, mein Lieber, wer nicht zufrieden mit sich selbst ist, kann nie wirklich glücklich sein. Wer sich selbst nicht liebt, kann auch keine Liebe schenken.»

Mortimer hielt inne. Ja, da hatte die Eule recht. «Ich kann nichts versprechen», meinte er nur. «Mach dir keinen Kopf. Wenn es nicht klappt, dann hast du mir allein schon mit deinem Versuch deine Freundschaft und Liebe geschenkt, und das ist wichtig, damit du lernst, dass du auch ohne Punkte gut genug bist.»

Mortimer nickte. «Einverstanden.» So kam es, dass der Käfer Mortimer diese Frühlingsnacht auf dem gebrochenen Flügel der Eule verbrachte. Während er tief und fest schlief, wachte die Eule über ihn, sodass ihm auch ja nichts passieren konnte.

Am nächsten Morgen erwachte Mortimer. Es war ein Tag wie jeder andere und doch spürte er, dass etwas anders war als sonst. Zwar hatte er noch immer keine Punkte auf den Flügeln, doch er spürte förmlich, wie ihm sein Herz aufging, einzig und allein deshalb, weil er dankbar dafür war, was er hatte. Er hatte einen Freund gefunden und gelernt, sich so zu lieben, wie er nun mal war, mit allen Ecken und Kanten, mit oder ohne Punkte. Das war alles, was er zum Glückhlichsein brauchte.

«Na, gut geschlafen?», fragte die Eule, die mit einem Mal vor ihm auftauchte und voller Freude beide Flügel schwang. «Du kannst fliegen?» Mortimer traute seinen Augen nicht. «Aber wie ...»

Die Eule lachte übergücklich. «Ich hab's dir doch gesagt, kleiner Käfer. Wer sich selbst so liebt, wie er ist und an sich glaubt, der kann alles schaffen.»

Mortimer nickte. Er hatte verstanden. So kam es, dass er über Nacht zu einem echten Glücksbringer wurde. Nicht seiner äusseren Erscheinung wegen, sondern einfach nur deshalb, weil er gelernt hatte, sich von den Normen und Erwartungen anderer nicht verbiegen zu lassen. Er glaubte an sich, und damit würde er noch ganz vielen anderen ein Glücksbringer sein.

Sarah Alexandra Koller

---

## Frühlingsquiz

1. Die Umstellung auf die Sommerzeit findet immer am letzten Sonntag im März statt, richtig oder falsch?
2. Was sorgt für Frühjahrsmüdigkeit?
  - \* Abfallender Blutdruck
  - \* Nichts, die Frühjahrsmüdigkeit ist ein Mythos
  - \* Langsamer Stoffwechsel
  - \* Erhöhte Sauerstoffsättigung





### 3. Es gibt 3 verschiedene Daten für den Frühlingsbeginn. Was gehört NICHT dazu?

- \* Meteorologischer Frühlingsanfang
- \* Kalendarischer Frühlingsanfang
- \* Paläoantologischer Frühlingsanfang
- \* Phänologischer Frühlingsanfang



### 4. Wann beginnt der Phänologische Frühling?

- \* Am 15. März
- \* Wenn Schneeglöckchen und Haselnuss aufblühen.
- \* Wenn alle Gewässer frei von Eis sind.
- \* Wenn die Sonne das erste Mal erst um 17:30 Uhr untergeht.

### 5. Auf die Frühjahrsmüdigkeit folgen Frühlingsgefühle. Hat man die Frühjahrsmüdigkeit überstanden, kann man sich auf Frühlingsgefühle, die viele Menschen kontaktfreudiger machen, freuen. Was ist NICHT dafür verantwortlich?

- \* Beginnender Pollenflug
- \* Reduktion von Melatonin
- \* Steigende Temperaturen
- \* Erhöhte Endorphinausschüttung

## Lösungen

### 1. Richtig

Im Frühling werden die Uhren um eine Stunde vorgestellt. Erstmals eingeführt wurde die Zeitumstellung im Deutschen Kaiserreich und Österreich-Ungarn am 30. April 1916, um Energieeinsparungen bei der künstlichen Beleuchtung an langen Sommerabenden zu erzielen und somit die energieintensive Waffenproduktion des Ersten Weltkriegs unterstützen zu können.

### 2. Abfallender Blutdruck

Unser Körper muss sich im Frühling erst langsam wieder an die wärmeren Temperaturen gewöhnen. Durch die Frühlingswärme öffnet der Organismus die Blutgefäße, was dazu führen kann, dass der Blutdruck absackt. Wenn der Druck in den Arterien sinkt, gelangt weniger Blut ins Gehirn, und somit auch weniger Sauerstoff. Das kann uns müde und niedergeschlagen machen.

### 3. Den paläoantologischen Frühlingsbeginn gibt es nicht!

### 4. Wenn Schneeglöckchen und Haselnuss aufblühen.

Der phänologische Kalender wird in 10 Jahreszeiten eingeteilt und orientiert sich an den Phasen regional unterschiedlicher Pflanzen. Wenn Kräuter und Holzpflanzen aufblühen, beginnt der phänologische Vorfrühling, auf den dann der Erstfrühling und der Vollfrühling folgen, bevor der Sommer beginnt.

### 5. Pollenflug hat nichts mit Frühlingsgefühlen zu tun.

Durch die steigenden Temperaturen sendet der Körper positive Botenstoffe – Endorphine – aus. Die Ausschüttung dieser «Glückshormone» macht viele Menschen kontaktfreudiger. Durch die zunehmende Lichteinwirkung wird in der Zirbeldrüse weniger Melatonin (= Schlafhormon) produziert. Dadurch fühlen wir uns wacher und sind voller Tatendrang.

Quelle: [www.bergwelten.com](http://www.bergwelten.com)

## Ausblick

### Veranstaltungskalender

24. April	14:30 Uhr	<b>Filmnachmittag</b>	Saal 1 & 2
25. April	14:30–16:00 Uhr	<b>Lottonachmittag</b>	Saal 3
03. Mai	14:30–16:15 Uhr	<b>Musik und Tanz im Café 33 mit Gabi Stiefel</b>	Saal 1 & 2
22. Mai	14:30–16:00 Uhr	<b>Dia-Vortrag Natur und Vogelwelt</b> (Hr. Zumbühl)	Saal 1 & 2
23. Mai	14:45–15:30 Uhr	<b>Singen mit der Alterskommission</b>	Saal 1 & 2
19. Juni	14:30–15:30 Uhr	<b>Schlagernachmittag mit Yvonne Suter</b>	Saal 1 & 2
03. Juli	14:30–15:30 Uhr	<b>Duo Ruggieri Act III</b>	Saal 1 & 2

## Impressum

**Herausgeber** Regionales Alterszentrum Embrachertal | Stationsstrasse 33 | 8424 Embrach  
Tel. 044 866 25 00 | [www.az-embrachertal.ch](http://www.az-embrachertal.ch) | [info@az-embrachertal.ch](mailto:info@az-embrachertal.ch)

**Redaktion** Barbara Sigrist, Gabriela Keller, Andreas Angst, Beat Hug, Bianca Ruchti

**Layout und Druck** Medico Druck AG, Embrach

**Auflage** 500 Exemplare