

# Blickwinkel



Pflegeheim  
St. Otmar



HAUSZEITUNG DES PFLEGEHEIMS ST. OTMAR

Editorial 3 • Personal 4 • Teamevent 7 • Feste und Feiern 8 •  
Lehrabschlussfeier 10 • Personalausflug 11 • Kurzporträt Vorstand 12 •  
Bewohner Biografie 13 • Augenerkrankungen 14 • Mussestunde 15 • Veranstaltungen 16

1921  
 **WEIBEL**

Steildach  
Fassade  
Flachdach  
Solar

*Schutz in Hülle und Fülle*

[www.weibel-dach.ch](http://www.weibel-dach.ch)



Lassen Sie uns  
**farbiger drucken.**

**Niedermann**Druck

Letzistrasse 37  
9015 St.Gallen  
Telefon 071 282 48 80  
[info@niedermanndruck.ch](mailto:info@niedermanndruck.ch)

**AMAVITA**   
meine Apotheke

**St. Jakob Apotheke St. Gallen**

- ✚ gratis Hauslieferdienst in der Stadt St. Gallen
- ✚ attraktives Kundenkarten-Bonusprogramm  
Sie profitieren bei  
allen Rezeptbezügen und Einkäufen
- ✚ Kosmetikberatung  
(Vichy, La Roche Posay, Avène, Louis Widmer)
- ✚ Kompressionsstrümpfe  
(Beratung / Anmessung / Abrechnung)
- ✚ gratis Kundenparkplätze
- ✚ kostenloses Kundenmagazin
- ✚ Click & Collect ([www.amavita.ch](http://www.amavita.ch))

---

St. Jakob-Strasse 38 9000 St. Gallen  
**Linie 3 - Haltestelle Schützengarten**

**Tel. 058 / 878 26 40**  
**[www.amavita.ch](http://www.amavita.ch)**

Mo - Fr **7.30 - 12.15 und 13.15 - 18.30**  
Sa **8.30 - 16.00** durchgehend

**WÄSCHEREI  
BODENSEE** AG

Textil-Logistik & Mietwäsche

**WÄSCHEVOLLVERSORGUNG  
für SPITÄLER und PFLEGEHEIME**

-  **erfahren**
-  **kompetent**
-  **zuverlässig**

**Wäscherei Bodensee AG**  
8596 Münsterlingen  
Tel. 071 686 20 08  
Fax 071 686 20 19  
[www.waescherei-bodensee.ch](http://www.waescherei-bodensee.ch)



# 7 Jahre länger ... LEBEN

## Liebe Leserinnen und Leser

Kürzlich bin ich auf einen ausführlichen Artikel gestossen, der besagt, dass jede Generation (30 Jahre) im Durchschnitt 7 Jahre älter wird als die Vorgeneration. Hier möchte ich die wichtigsten Fakten kurz zusammenfassen.

Ein internationaler Vergleich zeigt, dass die Entwicklung und der Wohlstand eines Landes eine massgebende Rolle spielen. Wohlstand führt zu mehr Lebensfreude und somit zu einer höheren Lebenserwartung. Entwicklungsländer werden oft gebeutelt von Instabilität wie Bürgerkriegen, Seuchen, Hungersnöten, welche die Lebenserwartung deutlich nach unten drücken. Folgende weiteren Faktoren führen zu einem langen Leben für künftige Generationen:

### GENDERKLAUSEL:

*Wir formulieren unsere Texte, wenn möglich, genderneutral. Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text teilweise die männliche oder weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.*

## IMPRESSUM

### BLICKWINKEL

56. Ausgabe  
3/2022

Erscheint 3x jährlich  
Januar / Mai / September

### Redaktionsteam:

Balmer Daniel, Projektleitung  
Garić Alen, Verpflegung  
Hardmeier Sonja, Geschäftsführerin  
Alther Andrea, Aktivierung  
Kocić Radmila, Pflegedienstleiterin  
Rüthemann Heidi, Administration

Layout: IDEAS Grafik, Wittenbach  
Druck: Niedermann Druck

## Medizinischer Fortschritt

Ohne medizinischen Fortschritt wäre ein längeres Leben undenkbar. Heute geht die Verlängerung des Lebens zu fast 80 Prozent auf das Konto einer sinkenden Sterblichkeit bei den über 65-Jährigen. Entscheidend sind vor allem die Fortschritte bei der Prävention und Behandlung typischer Altersleiden wie Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und der Fortschritt hinsichtlich Therapieformen ist noch lange nicht beendet.

## Humanere Arbeitsbedingungen

Vor rund 150 Jahren betrug die wöchentliche Arbeitszeit 78 Stunden. Heute ist zum Glück vieles gesetzlich geregelt, damit ein Ausbeuten von Arbeitskräften nicht oder kaum mehr möglich ist. Damit einher ging auch der körperliche Verschleiss deutlich zurück.

## Gesündere Lebensweise

Jeder hat seine Gesundheit selbst in der Hand. Wer sich gesund ernährt, viel Bewegung hat und auf Nikotinkonsum und Alkohol weitgehend verzichtet, hat bessere Aussichten lang gesund zu bleiben und alt zu werden. Der Anteil der rauchenden Bevölkerung nimmt übrigens seit 1990 kontinuierlich ab.

## Bessere soziale Fürsorge

Dass wir immer älter werden, verdanken wir vor allem auch dem flächendeckenden Fürsorgesystem. Dabei spielen die gesetzlich verankerten Sozial-, Kranken- und Unfallversicherungen eine wesentliche Rolle. Diese Systeme sind solidarisch aufgebaut, so dass auch weniger wohlhabende Personen auf eine gute Versorgung zurückgreifen können.

## Verbesserte Hygiene

Der Anstieg der Lebenserwartung in den entwickelten Ländern ist vor allem auf verbesserte hygienische Bedingungen zurückzuführen. Sauberes Trinkwasser, flächendeckende Sanitäreinrichtungen und eine geregelte Abwasser- und Müllentsorgung haben mit dazu beigetragen, gefährliche Infektionskrankheiten nahezu

auszulöschen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass Mängel bei der Wasserversorgung, dem Abwassermanagement und der Hygiene für acht Prozent der Todesfälle in den Entwicklungsländern verantwortlich sind.

## Höheres Bildungsniveau

Zu guter Letzt spielt auch der Bildungsstand bei der Lebenserwartung eine wichtige Rolle. Diese steigt nämlich mit einem guten Bildungsstand merklich an. Gebildete achten besser auf ihre Gesundheit als Geringqualifizierte. Sie ernähren sich besser, treiben mehr Sport, gehen häufiger zu Vorsorgeuntersuchungen, engagieren sich mehr für die Allgemeinheit und haben damit ein erfüllteres Leben – alles Faktoren, die sich positiv auf ihre Lebenserwartung auswirken. Verkehrsunfälle, Morde oder

Dass wir immer älter werden,  
verdanken wir vor allem auch dem  
flächendeckenden Fürsorgesystem.

Selbstmorde sind unter diesen Personen ebenfalls wesentlich seltener als in den übrigen Bevölkerungsgruppen. Ein höheres Bildungsniveau bedeutet zumeist ein besseres Einkommen und somit bessere Lebensqualität und weniger Sorgen.

Fazit: Die Menschen in gut entwickelten Ländern sterben nicht gesünder, aber sie bleiben länger fit und können ein paar Lebensjahre mehr geniessen, als dies früher üblich war. Welche Herausforderungen damit auf unsere Gesellschaft zukommen ist ein anderes Kapitel, worauf ich hier nicht näher eingehen kann.

Ich wünsche Ihnen ein langes Leben bei ausgezeichneter Gesundheit.

Sonja Hardmeier  
Geschäftsführerin

## Eintritte



Renata Bapic  
1.8.2022  
Pflegerhilfe



Sandra Kadour  
Praktikantin Pflege  
2.8.2022



Abida Kahn  
Praktikantin Pflege  
2.8.2022



Merve Cevic  
Fachfrau Gesundheit  
1.10.2022

## 5-jähriges Jubiläum



Neemalini Panchalingam  
Köchin  
1.9.2022



Ruzica Kos  
Hausdienst  
15.11.2022



Florinda Baretta-Custodio  
Küchenhilfe  
1.12.2022



Claudia Borromeo  
Pflegerhilfe  
1.12.2022

## Anzeige

Ihr lokaler IT-Partner  
für alle Situationen

LEXO

www.LEXO.ch

# 15-jähriges Dienstjubiläum von **Gabriella Schilke**

Herzliche Gratulation, Gabriella, zu deinem 15-jährigen Dienstjubiläum! Vielen Dank für die Treue und dein Engagement im PHO – wir schätzen es, dich im Team zu haben.

**Du hast eine zentrale Funktion als Gastgeberin des Restaurant Otmar. Was macht dir am meisten Freude?**

Den Leuten Gutes tun, ihre Wünsche erfüllen. Essen und Trinken, die Gespräche, mal ein «Witzli», Aufmerksamkeit. Für unsere Bewohnenden ist dies ihr Zuhause und so sollte es sein. Ich betrachte sie als Mitglieder einer grossen Familie.



**Was sind deine grössten Herausforderungen, die Wünsche oder Erwartungen aller Gäste zu erfüllen?**

Wir versuchen natürlich die Bewohnenden immer zu verwöhnen. Natürlich haben sie es in ihrem Lebensabschnitt nicht immer leicht und sind dadurch verständlicherweise auch nicht immer bei gleicher Laune. Doch mit einem Lächeln kann man viel erreichen.

Externe Gäste sind vor allem Angehörige. Dass wir für sie auch immer ein offenes Ohr haben, ist mir sehr wichtig.

Dank des guten Teams im Hintergrund

meistern wir die Ansprüche und Wünsche immer wieder mit viel Freude und Fachkenntnis.

**Hat sich dein Aufgabenbereich in den letzten 15 Jahren verändert?**

Gegenüber dem Anfang hat sich doch einiges getan. Die Veränderungen wurden laufend in die Arbeitsprozesse integriert, immer mit dem Ziel, die Qualität zugunsten unserer Kunden zu steigern. Doch Corona hat uns schon am meisten durchgeschüttelt, vieles musste kurzfristig angepasst werden, das Unbekannte war überall. Damit Alle möglichst gut geschützt waren und sind, musste einiges geleistet werden.

**Wie nimmst du die persönliche Work-Life Balance wahr?**

Im Grossen und Ganzen gut. Meine Eltern sind bereits in einem höheren Alter und noch zuhause. Dies fordert extrem, gehört aber dazu. Sie schauten für mich, nun schaue ich für sie.

**Was sind deine Ansprüche für die Zufriedenheit der Mitarbeiterinnen?**

Ein harmonisches Miteinander ist mir wichtig, persönlich, privat wie auch freundschaftlich. Ich versuche jeden Wunsch zu erfüllen, z.B. mit den Freitagen und Ferien, so dass es ihnen gut geht und sie zufrieden sind. Gleichzeitig bin ich darauf bedacht, dass unsere Aufgaben mit hoher Qualität erfüllt werden, da stehen PHO-Werte im Vordergrund.

**Wodurch zeichnet sich das PHO besonders aus?**

Das Pflegeheim ist gut aufgestellt, freundliches Personal, den Bewohnenden geht es sehr gut – wie im 5 Sterne Hotel. Das Umfeld ist gut strukturiert, Bewohnende sind sehr zufrieden. Gutes und gehobenes Pflegeheim, bin stolz hier zu arbeiten!

**Was sind die besonderen Anforderungen an den täglichen Ablauf, damit alles reibungslos abläuft?**

Das «Vernetzte Denken» in den dazugehörigen Bereichen auszubauen. Das tägliche Berufsleben stellt viele Herausforderungen, darum ist es sehr wichtig, dass die Kommunikation mit den Abteilungen beidseitig/allseitig wertschätzend und zielführend sichergestellt ist.

**Wenn du in deinem Bereich sofort was ändern könntest, was wäre das?**

Die Organisation hinter dem Buffet optimieren.

**Gerne will ich dir hiermit noch das Schlusswort übergeben.**

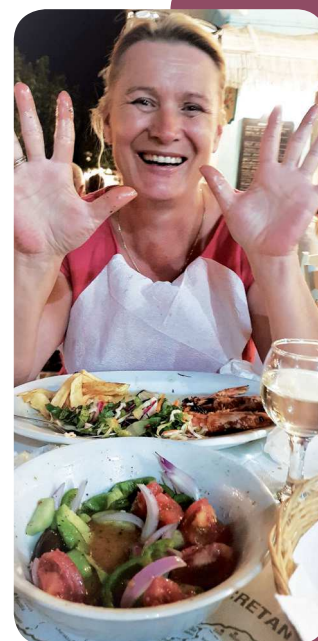
Ich bin sehr dankbar, dass ich hier arbeiten darf. Ich komme aus einer anderen Gastronomie, kein Altersheim, und hatte keine Ahnung, ob ich dies kann oder nicht. Ich erlebe eine dankbarere Klientel und die Befriedigung, dass das nicht jeden Tag gleich ist, das Familiäre mit den Bewohnenden. Wir leben hier ALLE – mehr Zeit hier im Pflegeheim als zuhause. Ich schätze es sehr und mache es gerne.

**Herzlichen Dank, dir Gabriella! Ich wünsche dir weiterhin im Beruflichen wie im Privaten viel Erfolg und Gesundheit.**

*Pascal Pauli, Küchenchef*



«...mit einem Lächeln kann man viel erreichen.»



gschwind is...



**G SCHWEND**

BÄCKEREI KONDITOREI CONFISERIE RESTAURANT CAFE PARTY-SERVICE

ST.GALLEN ROTMONTEN WINKELN ABTWIL MÖRSCHWIL [cafe-gschwend.ch](http://cafe-gschwend.ch)

**VORHANGATELIER SCHMID**  
WILENSTRASSE 16  
9532 RICKENBACH TG

**20  
JAHRE**

Alexandra Lüthi-Schmid **TEL. 079-247 91 57**

[info@vorhangschmid.ch](mailto:info@vorhangschmid.ch)  
[www.vorhangschmid.ch](http://www.vorhangschmid.ch)

**HOFMANN**  
MALEREI



Mövenstrasse 12 • 9015 St.Gallen  
Telefon 071 313 70 90 • Fax 071 313 70 91  
[info@hofmann-malerei.ch](mailto:info@hofmann-malerei.ch) • [www.hofmann-malerei.ch](http://www.hofmann-malerei.ch)

**HOL DIR DEINEN  
SCHLUCK APFEL**

**HOL DIR DEIN ORIGINAL**



**MÖHL**  
Das Beste aus dem Apfel

*Praliné Scherrer*  
chocolate manufacture



*Praliné Scherrer*  
SEIT 1929

**24er**  
sogno di gianduja

*Frohe  
Weihnachten*

SANKT GALLEN

**Praliné Scherrer**  
Marktgasse 28  
9000 St.Gallen  
Telefon +41 71 220 16 69  
[mail@praline-scherrer.com](mailto:mail@praline-scherrer.com)  
[www.praline-scherrer.com](http://www.praline-scherrer.com)



# B2Run

Wie jedes Jahr war am diesjährigen Lauf wieder eine Hammerstimmung unter allen Teilnehmenden und speziell dem Team „Otmar“.



den letzten Kräften zu kämpfen, sondern vor allem um den Teamgeist und den Plausch bei dem ganzen Gaudi. Natürlich war und ist es niemandem verboten, seinen Ehrgeiz trotz Plausch auszuleben. Die Freude geht jedoch immer vor.

Einen Wehrmutstropfen hatten wir jedoch zu verzeichnen. Am Lauf 2019, dem ersten Lauf an dem das Otmar teilnahm, bestand das Otmar-Team aus insgesamt 22 Läufern und Walkern. 2020 fand der Lauf aufgrund der Pandemie nicht statt. 2021 waren es dann nur noch 7 Teilneh-

mende. Zum Glück stieg die TN-Zahl 2022 wieder auf 11 an. Gesehen am möglichen Potential von rund 110 Mitarbeitenden, handelt es sich dabei aber immer noch um eine magere Anzahl von Hobbysportlern. Schade, denn eigentlich geht es ja nicht darum, wie an einer Olympiade mit

In diesem Sinne hoffe ich, für den B2Run wieder mehr Mitarbeitende zu motivieren. Fragt die Teilnehmenden; es ist wirklich ein toller und unvergesslicher Anlass!

*Sonja Hardmeier, Geschäftsführerin*

# Otmarfest



Bei strahlendem, nicht zu heissem Wetter, fand am Sonntag 4.9.2022 das traditionelle Otmar-Fest statt.



Schon lange im Voraus freuten sich die Bewohnenden auf diesen Anlass und bangten für schönes Wetter und uneingeschränktes Beisammensein mit ihren Angehörigen und Liebsten. Ihr Wunsch ging in Erfüllung! Auch hofften viele, dass wiederum die Appenzeller Oldies spielen würden; und auch dieser Wunsch wurde erfüllt! Zu den bekannten Melodien wurde dann auch ausgiebig getanzt, geklatscht und gesungen.

Für das kulinarische Wohl sorgte unsere interne Otmar Küche. Die Küchen-Crew überraschte mit einem grandiosen Salatbuffet, feinen Grilladen und einer grossen Auswahl süsser Köstlichkeiten zum Dessert. Für alle Beteiligten war es ein sehr gelungener Anlass.

*Andrea Alther  
Leitung Aktivierung*





# Personalabend im Festzelt



Am Mittwoch, 31. August, wurde am Nachmittag das Festzelt für das diesjährige Otmar-Fest aufgestellt. Diese Gelegenheit wurde genutzt für einen Spaghetti-Plausch für das Personal, welcher am Freitag, 2. September stattfand. Dabei verwöhnte der Cateringservice «Mampf» von der GBS St. Gallen die Mitarbeitenden den ganzen Abend kulinarisch. Zur Auswahl standen die Saucen Napoli, Bolognese, Carbonara und Pesto. Zum Dessert gab es einen feinen Fruchtsalat von der hauseigenen Küche. Mit gesättigtem Bauch wurde danach ausgiebig zur Musik von DJ Querbeet – alias Daniel Balmer – getanzt und ausgelassen gefeiert. Die Mitarbeitenden genossen den Abend sichtlich.

*Andrea Alther  
Leitung Aktivierung*

# Herzliche Gratulation...



Unter musikalischer Begleitung durch das Duo Griffigkeit feierte das Pflegeheim St. Otmar am Donnerstag, 7. Juli 2022, den erfolgreichen Abschluss seiner Lehrabgängerinnen.

Zu den Glücklichen zählten fünf Fachfrauen Gesundheit (FaGe), drei Fachfrauen Langzeitpflege- und -betreuung (LZP) sowie ein Koch. Die Geschäftsleitung sowie auch die gesamte Belegschaft sind sehr stolz auf euch.

Zum offiziellen Teil und Auftakt der Feier gehörte die Übergabe des eidgenössischen Fähigkeitszeugnisses (EFZ). Danach

erfolgte der inoffizielle Teil, ein Apéro mit den geladenen Gästen sowie unseren Bewohnenden. Ein günstiger Moment, um bei fröhlichem Treiben viele gelungene Fotos zu schiessen. Anschliessend wurde auf Wunsch der Lehrabgängerinnen sogenanntes «Street Food», internationale Spezialitäten aus unterschiedlichen Kulturrichtungen, aufgetischt. Somit klang der gemütliche Abend bei feiner Kulinarik und virtuosen Klängen aus.

**Die Geschäftsleitung und die gesamte Belegschaft des St. Otmar wünschen den frischgebackenen Fachpersonen auf ihrem weiteren Lebensweg alles Gute und viel Glück.**

*Andrea Alther  
Leitung Aktivierung*



# Besuch im Zürcher Zoo\*

Nachdem der Personalausflug aufgrund der Corona-Pandemie zweimal nicht durchgeführt werden konnte, stieg die erste von zwei Gruppen am 30. Juni 2022, vor dem Otmar gut gelaunt in den Reiseкар.



Wider Erwarten verlief die Fahrt Richtung Zürich ganz ohne Stau und wir kamen sogar etwas zu früh beim Zoo an. Nach einer kurzen Wartezeit wurden wir der gewünschten Führungsgruppe zugeteilt und los ging es!

Beide Führungen «Masoala Regenwald» und die allgemeine Führung durch den Zoo mit dem Thema „Populäre Irrtümer im Tierreich“ begeisterten die Teilnehmenden.

Beim Nachtessen im wunderschönen Garten der Wirtschaft Stelzenhof bei Weinfeldern wurden die Zooerlebnisse des Tages rege ausgetauscht.

*Sonja Hardmeier  
Geschäftsführerin*



\*Der Zoo Zürich ist der zoologische Garten von Zürich. Er wurde 1929 eröffnet und liegt oberhalb der Stadt auf dem Zürichberg im Quartier Fluntern. Nach dem Zoo Basel sowie dem Natur- und Tierpark Goldau handelt es sich dabei um den drittältesten zoologischen Garten der Schweiz.

# Monika Gehrler – Vorstand Verein PH St. Otmar

1957 geboren, wuchs ich in Arbon am Bodensee als älteste Tochter in einer Verleger-Familie mit drei Kindern auf und besuchte dort die Primarschule. Die Sekundarschule absolvierte ich im Internat der katholischen Mädchensekundarschule St. Katharina in Wil.

Gerne erinnere ich mich an die glücklichen Tage in der Klosterschule, wobei trotz der strengen Erziehung offensichtlich keine nachteiligen Folgen bei mir verblieben sind. Im Gegenteil, die Schule leitete mich zur Selbständigkeit im Tun und Denken und dem Verantwortungsbewusstsein gegenüber mir selber und der Gesellschaft an.



Lustigerweise hat mich die Arbeit beim BLW auch in meinem späteren Leben als Schwägerin der Inhaber eines grossen Früchte- und Gemüse-Importgeschäfts in St.Gallen sozusagen „begleitet“, denn ich hatte schon damals mit einem künftigen Schwager, insbesondere wegen der Tomateneinfuhr in nicht freien Einfuhrphasen, geschäftlich zu tun. Die Arbeiten in der Treuhandfirma gaben mir zudem Einblicke in das Bilanz- und Rechnungswesen sowie in das Strafrecht. Abgerundet wurden meine Finanzkenntnisse durch die Praktika in den Semesterferien in St.Gallen.



Die anschliessende Kantonsschule besuchte ich in St.Gallen und schloss diese 1977 mit der Wirtschaftsmatura ab. Dann führten mich meine Wege nach Bern, wo ich an der rechts- und sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität mein Lizentiat als *lic. iur.* im Dezember 1982 in Empfang nehmen konnte. In Bern waren mir wunderbare „richtige“ Studienjahre vergönnt. Studienbegleitend habe ich stets als Werkstudentin gearbeitet, entweder beim Bund (Abteilung Ein- und Ausfuhr beim Bundesamt für Landwirtschaft BLW) oder in der Privatwirtschaft (Treuhandbüro, Bankpraktika).

Nach dem Studium verdiente ich meine Sporen in der Rechtsabteilung der Steuerverwaltung des Kantons Bern ab, heiratete 1984 Martin Gehrler und gründete mit ihm bald eine Familie. Anschliessend zogen wir zurück nach St.Gallen. Nach einem kurzen Unterbruch von einem Jahr begann ich wieder in Teilzeit zu arbeiten, zuerst in der Staatskanzlei des Kantons St.Gallen, dann im Bezirksschulrat St. Gallen (Schulpflege, Rekursinstanz), bis ich im Juni 1992 als Richterin an das Versicherungsgericht des Kantons St.Gallen (Sozialversicherungsgericht) gewählt wurde. Diesem Gericht blieb ich 30 Jahre treu bis zu meiner Pensionierung per Ende August 2022.

Daneben bin ich seit 2005 Mitglied in der kantonalen Expertenkommission für klinische Forschung (Ethikkommission Ostschweiz) und seit 2014 deren Vizepräsidentin. Und seit nun 10 Jahren darf ich auch im Vorstand des Pflegeheims St.Otmar hier in St.Gallen im Vorstand mitarbeiten (Ressort Recht).

Neu bin ich seit diesem Sommer auch im Vorstand des Hospiz St.Gallen (spezialisierte Palliativeinrichtung) und freue mich auf diese neue herausfordernde Aufgabe. Seit jeher hat mich die medizinische Entwicklung fasziniert, die Arbeit mit und an Patientinnen und Patienten interessiert, und die Übernahme von Verantwortung für die Gesellschaft und insbesondere ihre schwächsten Mitglieder geprägt.

Mit dem sogenannten  
Ruhestand ist es bei mir  
nicht weit her...

Die berufliche Karriere meines Mannes hat mir viele Einblicke in die Arbeit der Regierung und des Kantonsrates ermöglicht und wir sind über die langen Jahre zu einem sehr guten Team zusammengewachsen. In unserer Freizeit sind wir gern in aller Welt auf Reisen, freuen uns über die beiden erwachsenen Kinder und geniessen Haus und Garten. Ich fotografiere und koche gern, lese mit Enthusiasmus Kriminalromane, bin im Gegensatz zu meinem Mann keine Sportskanone, und freue mich über jede Gesellschaft, sei es als Gast oder als Gastgeberin im kleinen oder grösseren Kreis.

Mit dem sogenannten Ruhestand ist es bei mir also nicht weit her... Ich hoffe, ich darf lange gesund und munter sowie offen für Neues bleiben, ohne dass ich lieb gewonnene Gewohnheiten aufgeben muss. Und wenn es gesundheitlich nicht mehr klappen sollte, weiss ich, wo ich die umsichtigste und beste Pflege erhalten werde: im Pflegeheim St.Otmar in St.Gallen!

# Biografie Josef Storch

Ich heisse Josef Storch und stelle mich gerne bei Ihnen vor.

Am 10. März 1945 wurde ich mitten in Deutschland in der wunderschönen Gemeinde Dipperz geboren. In dieser Gemeinde verbrachte ich meine ganze Schulzeit. Als Mittelkind wuchs ich mit meiner jüngeren wie auch meiner älteren Schwester bei den Eltern auf. Ich verstand mich immer sehr gut mit meiner Familie. Meine Geschwister waren immer für mich da und ich konnte mit ihnen über alles reden.

Ich absolvierte eine dreijährige Ausbildung zum Bäcker, träumte jedoch immer davon einen möglichst vielfältigen und abwechslungsreichen Beruf auszuüben. Also entschied ich mich, eine weitere Lehre als Koch anzupacken. So konnte ich viel Neues kennenlernen und hatte sehr abwechslungsreiche und interessante Jahre.

Über längere Zeit wälzte ich den Gedanken, von zuhause wegzuziehen und andere Länder kennenzulernen. Am 28. März 1964 war es dann so weit. Nach langer Suche entschied ich mich für die Schweiz, für die Stadt Thun. Mir gefiel das Leben in einer Stadt am See. Doch ich war immer sehr abenteuerlustig und bewarb mich dann bald in Rotterdam

als Koch auf dem damals dritt grössten Passagierschiff der Welt. Kurze Zeit nach meiner Bewerbung erhielt ich die Zusage, dass ich gerne bei ihnen arbeiten dürfe. So war ich dann auf diesem Schiff einer von 80 Köchen und verbrachte einige

«Früher war Autostopp eine gute Variante, um mit wenig Geld zügig voranzukommen.»

Jahre darauf und pendelte somit zwischen Rotterdam und New York.

Früher war Autostopp eine gute Variante, um mit wenig Geld zügig voranzukommen. So kam ich also gelegentlich per Autostopp günstig von Rotterdam bis zurück in die Schweiz. Reisen war ein Hobby, welches ich mit meinem Beruf auf dem Schiff gut kombinieren konnte. Auf diesen Reisen kaufte ich immer wieder Souvenirs. So war der Eintritt ins

Pflegeheim für mich nicht leicht, weil ich mich räumlich einschränken musste und nicht alle Souvenirs mitnehmen konnte. Von vielem musste ich mich trennen. Doch die Lieblingsstücke konnte ich mitnehmen. Immer wenn ich mir diese ansehe, kommen Erinnerungen und Emotionen hoch. In meinem Zimmer habe ich eine grosse Weltkarte aufgehängt, die ich mir ansehen und dabei in Gedanken auf Reisen gehen kann.

Seit ich im Pflegeheim bin, habe ich Kreuzwörtertsel als neues Hobby entdeckt. Man kann dabei gut nachdenken und es wird einem nie langweilig. Mein Tagesablauf im Pflegeheim St.Otmar ist wie folgt: Am Morgen stehe ich immer ca. um 7:15 Uhr auf. Nach der Morgentoilette gehe ich zum Morgenessen und frühstücke gemütlich. Sobald ich fertig bin mit meinem Frühstück, lese ich die



Zeitung. Teilweise besuche ich danach das Atelier, wo mir vor allem das Rüsten Spass macht. Nach dem Atelier freue ich mich auf das Mittagessen im Restaurant. Mein Ritual nach dem Mittagessen ist es, in mein Bett zu liegen und moderne Musik zu hören. Beim Dessert löse ich häufig Sudokus und gehe danach wieder in das Atelier. Nach dem Nachtessen im Stübli schaue ich gerne noch etwas Fernsehen und trinke einen Tee dazu. Ca. 21.30-22.00 Uhr gehe ich zu Bett und somit ist für mich ein Tag wieder vorbei...

Erfasst durch: Andrina Schildknecht,  
FaGe Lernende

# Glaukom (grüner Star)

Der Fachbegriff Glaukom deutet auf eine Reihe von Augenerkrankungen hin, bei denen der Sehnerv beschädigt wird.

Die Iris der Betroffenen erscheint bläulichgrau. Ein schlechter Abfluss des Wassers im vorderen Auge (Kammerwasser) führt in den meisten Fällen zu einem erhöhten Augendruck. Dadurch verschlechtert sich die Durchblutung des Sehnervs und wird beschädigt.

Ein Glaukom kann jedoch auch bei normalen Druckwerten entstehen. Es treten

Epithelödeme, Betroffene sehen farbige Ringe, Höfe um Lichtquellen oder wie durch Nebel. Der Sehnerv wird immer mehr beschädigt.

**Glaukomanfall:** Meist trifft es nur ein Auge, der Augapfel wird hart, die Pupille

tritt bereits im Säuglingsalter auf, die Augen tränen vermehrt, sind lichtempfindlich und die Lider verkrampft. Zudem können die Augen sehr gross sein.

Das **Sekundäre Glaukom** ist die Folge einer bestehenden Augenerkrankung oder allgemeinen Erkrankung, einer Verletzung, eines ärztlichen Eingriffes oder einer Nebenwirkung eines Medikaments.

**Risikofaktoren:** Für ein Glaukom

sind dies das Alter (40+), genetische Veranlagung, Stoffwechselerkrankungen, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufkrankungen, schwere Augenentzündungen, eine dünne Hornhaut bei erhöhtem Augendruck, Kortison-Behandlungen, Kurz- oder Weitsichtigkeit, Rauchen, dunkle Hautfarbe.

**Prävention:** Durch eine regelmäßige Kontrolle beim Augenarzt ab 40 Jahren kann ein Glaukom rechtzeitig erkannt und behandelt und somit eine schwere Schädigung verhindert werden.

**Diagnostik:** Der Augendruck wird gemessen, zudem wird der Augenhintergrund begutachtet mit einer Kohärenztomographie (OCT), um Schädigungen am Sehnerv zu entdecken. Und mit einer Perimetrie werden Gesichtsfeldausfälle getestet. Ausserdem ist die Hornhautdicke ein weiterer Aspekt, der auf den gemessenen Augendruck einen Einfluss hat.

**Therapie:** Am Anfang wird die Erkrankung medikamentös behandelt. Mit Augentropfen versucht man den Augendruck zu senken. Oftmals müssen verschiedene Tropfen versucht werden. Wenn dies nicht hilft, muss je nach Ursache eine Operation oder Lasereingriff durchgeführt werden.



**Einmal im Jahr kommt das Augenmobil mit seinen mobilen Untersuchungsgeräten ins Pflegeheim. Bewohnenden wird eine Augenuntersuchung vor Ort angeboten.**

Sehstörungen auf und es kommt zu einem Gesichtsfeldausfall. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Erblindung führen. Bei den über 65-Jährigen erkranken zwei bis vier Prozent an einem Glaukom.

Ein **Primäres Glaukom** ist eine eigenständige Augenerkrankung mit verschiedenen Unterformen:

**Primäres Offenwinkelglaukom:** Durch erhöhten Augendruck bilden sich

wird mittelweit und reagiert nicht mehr, Augenschmerzen und Sehstörungen treten auf. Es kann zu starken einseitigen Kopfschmerzen sowie Übelkeit und Erbrechen führen. Wird ein solcher Anfall rechtzeitig erkannt und behandelt, sind die Heilungschancen gut. Ansonsten kann der Betroffene schnell erblinden.

**Primäres kongenitales Glaukom:** Dies ist eine angeborene Krankheit und

Susanne Müller  
Fachberaterin Pflege



# REZEPT

## Wildrezept «Rehpfeffer»



### Zutaten:

1 kg Rehschulter, in grobe Würfel geschnitten

### Beize:

- 1 l Rotwein
- 100 ml Sherry
- 1 Schuss Rotweinessig
- 4 Zwiebeln, gewürfelt
- 150 g Karotten, geschält, gewürfelt
- 150 g Knollensellerie, geschält, gewürfelt
- 150 g Lauch, in grobe Blätter geschnitten
- 1 Tomate, gewürfelt
- 2 Äpfel, entkernt, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, halbiert
- 2 Zweige Rosmarin, 4 Zweige Thymian
- 10 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken, 4 Chili, 10 Wacholderbeeren

### Schmorfond:

- 70 g geklärte Butter
- 2 EL Mehl zum Bestäuben
- Salz
- 1 l Kalbsfond

### Garniture:

- Brot Croutons, Preiselbeeren, Thymianzweig
- Karamellierte Apfelperlen

### Zubereitung:

Das Gemüse, die Gewürze und die Kräuter kurz anbraten, mit Rotwein, Sherry und Essig ablöschen und aufkochen. Das Fleisch in eine Schüssel geben, mit der Beize übergießen und 36 Stunden in der Marinade liegen lassen. Das Fleisch herausnehmen und würzen. Mit etwas Mehl bestäuben und in einer Pfanne mit geklärter Butter gut anbraten. In einen Topf geben und mit dem Kalbsfond aufgiessen.

Die Marinade langsam aufkochen, einreduzieren und danach zum Fleisch geben. Schonend weich garen.

Hat das Fleisch den gewünschten Garpunkt erreicht, dieses herausnehmen und zugedeckt beiseite stellen. Die Sauce etwas abbinden und abschmecken. Nun noch das Fleisch zurück in die Sauce geben.

Mit frischen Preiselbeeren und Croutons servieren.

*En Quete*

Die Gewinner des Wettbewerbs «Smileys», Blickwinkel Nr. 55 sind:

1. Preis: Halter Ursula, St. Gallen
2. Preis: Marconato Claudia, St. Gallen
3. Preis: Conrad Karola, Abtwil

- Wettbewerbspreise:**
1. Fr. 70.– Stadtgutschein St. Gallen
  2. Fr. 50.– Stadtgutschein St. Gallen
  3. Fr. 20.– Stadtgutschein St. Gallen

# WETTBEWERB

*Allerlei rund um die Welt*

Aus den Buchstaben der richtigen Antworten erhalten Sie das gesuchte Lösungswort!!

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>1</b> Wie heisst die Hauptstadt von Indien?</p> <p>W Neu Delhi<br/>U Madrid<br/>H New York<br/>M Peking</p>   | <p><b>2</b> Wie viele Kilometer beträgt der Umfang der Erde?</p> <p>U 65'000 km<br/>I 22'766 km<br/>A 88'000 km<br/>E 42'500 km</p> | <p><b>3</b> Berühmtes Lied des Komponisten Robert Stolz sel.?</p> <p>V Mlt 66 Jahren<br/>L Adieu mein kl. Gardeoffizier<br/>E aber Heidschi Bumbeidschi<br/>R Zigeunerjunge</p> |
| <p><b>4</b> Wer wurde auch als «Eiserne Lady» bezeichnet?</p> <p>T Margaret Thatcher<br/>U Queen Elisabeth I<br/>I Heilige Barbara<br/>X Simonetta Sommarunga</p> | <p><b>5</b> Welcher dieser Berge ist der höchste?</p> <p>M Zugspitze<br/>K Säntis<br/>H Tannenberg<br/>B Alter Mann</p>             | <p><b>6</b> Aus welcher Stadt kommen die Beatles</p> <p>V London<br/>E Liverpool<br/>D Dublin<br/>L Montreux</p>  |
| <p><b>7</b> Welches Sternzeichen hat ein am 15. Mai Geborener?</p> <p>M Fische<br/>E Stier<br/>U Jungfrau<br/>B Chamäleon</p>                                     | <p><b>8</b> Wie lautet der frühere Name von Istanbul?</p> <p>I Antalya<br/>R Konstantinopel<br/>Z Kemer<br/>S Side</p>              | <p><b>9</b> Wie heisst der Elefant mit den grossen Ohren?</p> <p>E Dumbo<br/>R Bambi<br/>N Balu<br/>T Mogli</p>   |

## Lösungswort:

Name, Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Wohnort: .....

Bitte Talon ausschneiden und einsenden bis spätestens 20. November 2022 an: Pflegeheim St. Otmar, Wettbewerb, Schönauweg 5, 9000 St. Gallen oder direkt in die Wettbewerbsbox bei der Administration Pflegeheim St. Otmar einwerfen.

Die Gewinner werden in der nächsten Ausgabe publiziert. Über diesen Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Für Mitarbeitende des Pflegeheims St. Otmar ist die Teilnahme nicht erlaubt.

## Veranstaltungen

Die Durchführung der jeweiligen Veranstaltungen ist von der pandemischen Situation abhängig. Wir behalten uns vor, im Falle einer Veränderung, Anlässe abzusagen.

**Mittwoch, 21. September 2022**

14.30 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar  
Geburtstagsparty mit der Musik «Chlii aber fii», öffentlicher Anlass

**Freitag, 30. September 2022**

15.00 - 16.00 Uhr, Otmar Saal  
Schwyzer Chrüz-Fahrt-Lieder,  
öffentlicher Anlass

**Freitag, 14. Oktober 2022**

15.00 - 16.00 Uhr, Otmar Saal  
Diavortrag: Thailand, öffentlicher Anlass

**Mittwoch, 26. Oktober 2022**

14.30 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar  
Geburtstagsparty mit dem Duo Godi und  
Elvira, öffentlicher Anlass

**Mittwoch, 23. November 2022**

14.30 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar  
Geburtstagsparty mit den Tösstaler,  
öffentlicher Anlass

**Samstag 3. Dezember 2022**

15.00 - 16.00 Uhr, Otmar Saal  
LYRA Vokalensemble aus St. Petersburg  
Russisch-orthodoxe Chormusik  
Gruppe von professionellen SängerInnen  
mit konservatorischer Ausbildung

**Mittwoch, 21. Dezember 2022**

14.30 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar  
Geburtstagsparty  
mit Hansruedi Vordermann

**Mittwoch, 4. Januar 2023**

14.30 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar  
Neujahrsbegrüssung  
Musik Stefan Edelmann

**Mittwoch, 25. Januar 2023**

14.30 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar  
Geburtstagsparty  
mit dem Trio Godi Keller

**Freitag, 17. Februar 2023**

14.30 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar  
Fasnacht mit Hansruedi Vordermann

**Mittwoch, 22. Februar 2023**

14.30 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar  
Geburtstagsparty mit Fredi Ott

**Sonntag, 5. März 2023**

15.00 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar  
TAG DER KRANKEN mit dem Seniorenor-  
chester St. Gallen

**Mittwoch, 22. März 2023**

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar  
Geburtstagsparty mit der Musik «Chlii  
aber fii»

### Mitglied werden beim Verein Pflege- heim St. Otmar

Wir sind eine gemeinnützige Organisation. Ihre Mitgliedschaft stärkt unseren Verein und ist sehr wertvoll für den Dienst an unseren betagten und pflegebedürftigen Menschen. Wir freuen uns über Ihre Beitrittserklärung und sind sehr dankbar, wenn wir breite Unterstützung finden. Der Jahresbeitrag beträgt Fr. 20.—

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.otmarsg.ch/ueber-uns/verein](http://www.otmarsg.ch/ueber-uns/verein)

Anzeige



**Holz ist unsere Leidenschaft**  
*Wir verwirklichen Ihre Wohnträume. Seit mehr als 30 Jahren.*

**WFS Wilfling  
Schreinerei**

Schützenstrasse 42  
9100 Herisau  
Tel.: 071 351 41 46

[schreinerei.wilfling@bluewin.ch](mailto:schreinerei.wilfling@bluewin.ch)  
[www.wilfling-schreinerei.ch](http://www.wilfling-schreinerei.ch)