

Blickwinkel



HAUSZEITUNG DES PFLEGEHEIMS ST. OTMAR

Editorial 3 • Personal 4 • Medizin 9 • Vorstandsmitglied 10 • Spezierring 11 •
Fasnacht 12 • Social Media 14 • Mussestunde 15 • Veranstaltungen 16

Alter Block
Restpapier

Die Druckerei
voller Möglichkeiten

Möglichkeit 167: Upcycling

Letzistrasse 37 | 9015 St. Gallen | +41 71 282 48 80 | niedermanndruck.ch

HOFMANN
MALEREI **140** Jahre

Mövenstrasse 12 • 9015 St. Gallen
Telefon 071 313 70 90 • Fax 071 313 70 91
info@hofmann-malerei.ch • www.hofmann-malerei.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)

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

Tel. 058 / 878 26 40
www.amavita.ch

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

ELIS - IHRE LÖSUNG FÜR ALLE TEXTILIEN

IHRE BEWOHNER VERDIENEN DAS BESTE – WIR SORGEN FÜR MAKELLOSE WÄSCHE UND HYGIENISCHE SAUBERKEIT.

elis.com
 ch.info@elis.com
 +41 31 389 44 44

Pflege im Wandel – was hinter der Reform EFAS steckt

Liebe Leserinnen und Leser

Die Pflege steht derzeit stark im Fokus der Gesundheitspolitik. Mit der Reform EFAS soll die Finanzierung medizinischer Leistungen in der Schweiz neu organisiert werden. Doch was bedeutet das eigentlich – und welche Rolle spielt dabei die Pflege?

Gleichzeitig stehen Pflegeeinrichtungen, Spitäler und die Spitex vor grossen Herausforderungen wie z.B. beim Fachpersonal(mangel) oder bei der Finanzierung.

Auch wir erleben diese Entwicklungen im Alltag unseres Hauses. Gute Betreuung und Pflege brauchen Zeit, Fachwissen und engagierte Menschen. Gleich-

Langzeitpflege soll erst in einem späteren Schritt in dieses System integriert werden.

Gesundheitspolitische Reformen sind wichtig, doch im Alltag zeigt sich immer wieder, dass gute Pflege vor allem durch Menschen entsteht. Durch Mitarbeitende, die mit Fachwissen, Herz und Engagement für andere da sind. Darauf dürfen wir in unserem Haus jeden Tag stolz sein. Mein herzlicher Dank gilt allen Mitarbeitenden, aber auch unseren Bewohnenden und Gästen, die unsere Gemeinschaft lebendig machen.

Sonja Hardmeier, Geschäftsführerin

Gute Betreuung und Pflege brauchen Zeit,
Fachwissen und engagierte Menschen.

Wer in letzter Zeit die Nachrichten verfolgt hat, merkt schnell: Die Pflege bleibt ein wichtiges Thema in der Schweiz. Unsere Gesellschaft wird älter, und immer mehr Menschen benötigen Unterstützung im Alltag oder Pflegeleistungen.

zeitig wird auf politischer Ebene immer wieder darüber diskutiert, wie unser Gesundheitssystem künftig organisiert und finanziert werden soll. In diesem Zusammenhang taucht derzeit häufig ein Begriff auf: EFAS. Die Abkürzung steht für «Einheitliche Finanzierung ambulant und stationär». Hinter diesem etwas technischen Namen verbirgt sich eine Reform unseres Gesundheitssystems, über die die Schweizer Bevölkerung im Jahr 2024 abgestimmt hat.

Heute wird medizinische Behandlung, je nachdem wo sie stattfindet, unterschiedlich bezahlt. Wird jemand im Spital stationär behandelt, übernehmen die Kantone einen grossen Teil der Kosten. Erfolgt eine Behandlung ambulant, etwa beim Arzt oder in einer Tagesklinik, werden die Kosten hauptsächlich von den Krankenkassen getragen.

Mit EFAS soll dieses System vereinheitlicht werden. Künftig sollen Kantone und Krankenkassen die Kosten gemeinsam tragen und zwar unabhängig davon, ob eine Behandlung ambulant oder stationär erfolgt. Ziel ist es, Behandlungen dort durchzuführen, wo sie medizinisch sinnvoll sind, und die Zusammenarbeit im Gesundheitswesen zu verbessern. Für die Pflege in Alters- und Pflegeheimen wird sich jedoch nicht sofort alles ändern. Die

EFAS kurz erklärt

EFAS steht für «**Einheitliche Finanzierung ambulant und stationär**».

Heute werden medizinische Leistungen unterschiedlich finanziert:

- **Stationäre Behandlungen im Spital** werden zu einem grossen Teil von den Kantonen bezahlt.

- **Ambulante Behandlungen** – etwa beim Arzt oder in einer Tagesklinik – werden hauptsächlich von den **Krankenkassen** übernommen.

Mit EFAS sollen künftig **Kantone und Krankenkassen die Kosten gemeinsam tragen**, unabhängig davon, ob eine Behandlung ambulant oder stationär erfolgt.

Ziel der Reform:

Eine bessere Abstimmung im Gesundheitswesen und Behandlungen dort, wo sie medizinisch sinnvoll sind.

Die **Langzeitpflege (Pflegeheim und Spitex)** wird erst in einem späteren Schritt in dieses System integriert.

Künftig sollen Kantone und Krankenkassen die Kosten gemeinsam tragen und zwar unabhängig davon, ob eine Behandlung ambulant oder stationär erfolgt.

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
67. Ausgabe, 2/2026

Erscheint 3x jährlich
Januar / Mai / September

Redaktionsteam:

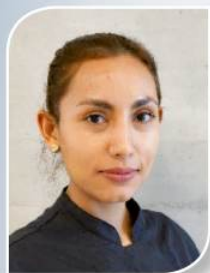
Balmer Daniel, Projektleitung
Löffel Michael, Verpflegung
Hardmeier Sonja, Geschäftsführerin
Alther Andrea, Aktivierung
Rüthemann Heidi, Administration

Layout: IDEAS Grafik, Wittenbach
Druck: Niedermann Druck

Eintritte



Svenja Sutter
Fachfrau Gesundheit
(Aushilfe)
01.01.2026



Sara Adinezadeh
Praktikantin Koch /
Lernende Koch
ab August
01.02.2026



Eva Irena Grosch
Fachfrau Gesundheit
01.02.2026



Marianne Rütli
Mitarbeiterin
Aktivierung
01.02.2026



Selam Solomon
Pflegerhilfe
01.02.2026

10 Jahre Betriebstreue Donna Hunt



und dass ich mich von Anfang an willkommen und aufgehoben fühlte.

Was bedeutet dir deine Arbeit im Restaurant heute?

Besonders gefällt mir unser Restaurant-Team, in dem ich nicht nur geschätzte Mitarbeiterinnen, sondern auch echte Freundinnen gefunden habe.

Ich schätze die familiäre Atmosphäre sehr – und natürlich unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Gäste. Sie zeigen uns immer wieder, wie sehr sie unsere Arbeit respektieren und schätzen. Dieses Gefühl von Dankbarkeit ist für mich unglaublich wertvoll.

Liebe Donna

Wie schnell die Zeit vergeht! Kaum zu glauben, dass du bereits seit 10 Jahren als Service-Angestellte im Otmar Restaurant tätig bist. Zu diesem schönen Jubiläum gratulieren wir dir von Herzen – und vor allem: Wie schön, dass du ein Teil von uns bist.

Erzähl uns doch, wo du aufgewachsen bist und was dich in die Schweiz geführt hat?

Ich bin in Brighton in England aufgewachsen und dort auch zur Schule gegangen. Meine Eltern führten damals ein Maurergeschäft. Als ich 14 Jahre alt war, haben wir ziemlich spontan alles verkauft und sind in die Schweiz, nach Rorschach, ausgewandert. Meine Mutter ist gebürtige Schweizerin. So kam ich – ohne ein Wort Deutsch zu sprechen – in die Sekundarschule. Später habe ich eine Lehre als Detailhandelsverkäuferin gemacht.

Wie hast du deine Anfangszeit bei uns erlebt? Erinnerst du dich noch an deinen ersten Arbeitstag?

An meinen ersten Arbeitstag kann ich mich nicht mehr ganz genau erinnern – ich weiss nur noch, dass es sehr stressig war und alles neu für mich war...(lacht). Was mir aber geblieben ist, ist die gute Einarbeitung

Was machst du gerne in deiner Freizeit – und was ist dir im Leben besonders wichtig?

Ich verbringe sehr viel Zeit in meinem geliebten Garten. Dieser ist für mich ein Ort zum Auftanken. Ausserdem lese ich sehr gerne und viel. Das Wichtigste in meinem Leben ist meine Schwester – sie ist nicht nur Familie, sondern auch meine beste Freundin.

Liebe Donna

Im Namen des gesamten Pflegeheims St. Otmar möchten wir dir von Herzen für deine langjährige Treue und deinen unermüdlichen Einsatz danken. Was wir an dir ganz besonders schätzen, ist deine herzliche, freundliche Art, mit der du unseren Alltag bereicherst. Wir hoffen, dass du deine Zeit bei uns weiterhin geniesst und wünschen dir für die Zukunft nur das Allerbeste – privat wie beruflich.

Herzlichen Dank für alles!

Gabriella Schilke, Leitung Restaurant

10 Jahre PHO – im Gespräch mit Christian Lieberherr

Lieber Christian

10 Jahre im Betrieb, herzliche Gratulation zu deinem Jubiläum. Vielen Dank für deine Loyalität, deinen Einsatz und Deine Leidenschaft.

10 Jahre, wie fühlt sich das an?

Eine lange Zeit, in der viel passiert ist. Es gab Höhen und Tiefen, insgesamt aber eine klar positive Entwicklung. Besonders die Corona-Zeit war sehr herausfordernd.

Erinnerst du dich an Deinen ersten Arbeitstag?

Nicht im Detail. Ich kam aus einem anderen Heim, vieles war hier anders. In Erinnerung geblieben sind mir vor allem die ersten Wochen. Ich wurde gut aufgenommen und fühlte mich schnell als Teil eines starken Teams.

Seit 2020 arbeiten wir eng zusammen. Heute bist du Sous-Chef und stellvertretender Küchenchef. Wie siehst du deine Entwicklung?

Das war ein schleichender Prozess. Schritt für Schritt habe ich mehr Verantwortung übernommen.

Wie verbringst du deine Freizeit?

Ich koche auch zuhause gerne vor, zum Beispiel Suppen oder Bolognese für den Tiefkühler. Zudem bin ich ein grosser Anime- und Manga-Fan, ein sogenannter Otaku. Ich sammle Games und Merchandise und bin leidenschaftlicher Gamer. Eine weitere Leidenschaft sind Küchenmesser. Ich sammle und schleife sie, eine fast meditative Tätigkeit. Für ein handgeschmiedetes Messer habe ich schon bis zu CHF 800 bezahlt.

Welche Herausforderungen haben dich geprägt?

Die Corona-Zeit, steigende Anforderungen und mehr Verantwortung. Auch spezielle Ernährungswünsche nehmen zu. Besonders prägend war für mich die Phase im Dezember 2024, als ich zusätzliche Verantwortung übernommen habe.

Was fordert dich heute am meisten?

Ruhe und Überblick zu bewahren sowie klar zu kommunizieren. Dazu kommen Organisation, Lernendenbetreuung, Reinigung, viele Telefonate und oft Un-



Wie gelingt dir die Work-Life-Balance?

Teilzeitarbeit, bewusste Erholung und Zeit für Familie und Hobbys. Das funktioniert gut. Am Abend gehören auch mal ein bis zwei Stunden Gaming dazu.

Welche Tipps gibst du Lernenden?

Durchhaltevermögen, Leidenschaft, Flexibilität und Freude am Essen. Fazit: Das Pflegeheim St. Otmar ist ein vielseitiger Betrieb mit engagierten Mitarbeitenden. Hier macht arbeiten Freude.

«Das Pflegeheim St. Otmar ist ein vielseitiger Betrieb mit engagierten Mitarbeitenden. Hier macht arbeiten Freude.»

Was motiviert dich täglich?

Der Anspruch, Qualität zu liefern, frische Küche mit guten Produkten für unsere Bewohnenden. Und natürlich das Team. Ich komme wirklich gerne zur Arbeit.

Was macht das Küchenteam besonders?

Die Vielfalt der Menschen und ihre Hintergründe. Viele Erfahrungsjahre und unterschiedliche Nationalitäten kommen hier zusammen und man spürt, dass alle gerne hier arbeiten.

vorhergesehenes. Der Überblick über alles gleichzeitig bleibt eine grosse Herausforderung.

Wie hat sich deine Rolle als Stellvertretung verändert?

Mit der offiziellen Funktion kamen mehr Verantwortung und auch mehr Druck. Durch zusätzliche Aufgaben im Hintergrund, etwa E-Mails und Organisation, habe ich einen neuen Einblick erhalten. In Deiner Abwesenheit bin ich oft erste Ansprechperson.

Lieber Christian

Ich und das gesamte Küchenteam danken dir persönlich für deinen grossen Einsatz, deine Verlässlichkeit und deine Entwicklung in den letzten Jahren. Du bist eine wichtige Stütze für unser Team und übernimmst Verantwortung mit viel Engagement. Es ist schön zu sehen, wie du deinen Weg gehst und das Team mitprägst. Ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit mit dir.

Pascal Pauli, Leiter Gastronomie und Küchenchef

Wir bringen's und holen's...
Ruckis Zelte & Festbestuhlung GmbH
Martin Ruckstuhl Tel. 071•912 21 42
Waldeggstr. 2 Fax 071•912 21 43
9500 Wil Nat. 079•429 61 75
www.ruckis-zelte.ch

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



WS Wilfling Schreinerei
Tel.: 071 351 41 46
schreinerei.wilfling@bluewin.ch
www.wilfling-schreinerei.ch

1921
WEIBEL
Steildach
Fassade
Flachdach
Solar
Schutz in Hülle und Fülle
www.weibel-dach.ch

ROEFS ARCHITEKTUR + BAUMANAGEMENT GMBH
LERCHENFELDSTR. 3 TELEFON 071 245 65 05
9014 ST.GALLEN E-MAIL: INFO@ROEFS.CH



Muesch en Vorhang ha - Lüt de Frau Lüthi a
Beratung • Konfektion • Montage
079 247 91 57 9532 Rickenbach TG www.vorhangschmid.ch
VORHANGATELIER SCHMID



Praliné Scherrer
Praliné Scherrer GmbH
Marktgasse 28
9000 St.Gallen
Tel. +41 71 220 16 69
www.praline-scherrer.com

Orkide Atik: „Aus zwei Monaten wurden 20 Jahre Pflege mit Herz“

Liebe Orkide

20 Jahre im Pflegeheim St. Otmar, was ist das Geheimnis deiner Treue?

Ursprünglich waren nur zwei Monate geplant. Dass daraus nun 20 Jahre geworden sind, war nicht vorgesehen, aber es zeigt wohl, wie sehr ich mich hier zu Hause fühle.

Was ist für dich das Schönste daran, Menschen zu betreuen? Gab es eine Begegnung, die dich besonders berührt hat?

Am schönsten ist für mich das direkte Feedback der Bewohnerinnen und Bewohner. Wenn mir jemand sagt „Man sieht Ihnen an, dass Sie diesen Beruf mit Herz ausüben“, ist das für mich das grösste Kompliment. Solche berührenden Momente gab es in all den Jahren viele, sie prägen und begleiten mich bis heute.



Pflege kann fordernd sein. Was gibt dir die Energie, jeden Tag mit so viel Engagement dabei zu sein?

Es ist die echte Freude an meinem Beruf. Diese innere Motivation ist mein Antrieb und gibt mir die Kraft, mich jeden Tag mit Engagement einzubringen.

Was hat dich dazu bewegt, die Berufsbildung für unsere Lernenden zu übernehmen?

Mich begeistert es, mein Wissen weiterzugeben und junge Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Ihre Entwicklung mit-

zuerleben, ist für mich besonders wertvoll und meine wichtigste Motivation.

Dein Name steht für eine besondere Blume, was braucht ein Ausbildungs-Setzling bei uns, um optimal zu blühen?

Aus meiner Sicht sind vor allem zwei Dinge entscheidend, Freude am Beruf und eine starke Eigenmotivation. In Kombination mit einer zielgerichteten Lernzeit entstehen bei uns ideale Bedingungen, um sich zu entfalten und zu wachsen.

Wie bewahrst du dir nach 20 Jahren die nötige Geduld und Ruhe als Berufsbildnerin?

Die Rolle ist anspruchsvoll, keine Frage. Doch die Möglichkeit, neue Pflegefachkräfte auszubilden, motiviert mich immer wieder aufs Neue, besonders dann, wenn ich die grosse Lernbereitschaft der Auszubildenden spüre.

Welches Gefühl empfindest du, wenn deine Lernenden nach drei Jahren erfolgreich ihren Abschluss in den Händen halten?

Wenn sie am Ende auf der Bühne stehen, erfüllt mich das mit grossem Stolz, aber auch den gemeinsamen Leistungen der Praxisbegleiterinnen ist Beachtung zu schenken. In diesem Moment weiss ich, wir haben gemeinsam etwas Bedeutendes erreicht.

Was machst du nach einem langen Tag, um den Kopf frei zu bekommen?

Ich schöpfe Kraft im Austausch mit meiner Familie und meinen Freunden. Auch meine Hobbys helfen mir, abzuschalten und neue Energie zu tanken.

Zum Schluss, was würdest du dir für die Zukunft wünschen?

Ich wünsche mir, dass die positive Atmosphäre an unserem Arbeitsplatz erhalten bleibt und wir weiterhin so gut zusammenarbeiten. Und natürlich Gesundheit für uns alle.



Liebe Orkide

Zum 20-jährigen Jubiläum gratulieren wir dir von Herzen. Im Namen des gesamten Hauses St. Otmar sowie deiner Teamkolleginnen und Kollegen danken wir dir für deinen langjährigen, engagierten Einsatz, deine Herzlichkeit und deine grosse Fachkompetenz. Du prägst unseren Alltag und bist eine wertvolle Stütze für Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende gleichermaßen. Für die Zukunft wünschen wir dir weiterhin viel Freude an deiner Arbeit, beste Gesundheit und viele weitere erfüllende Momente bei uns.

*Abdyl Mustafa,
Wohngruppenleiter*

40 Jahre Betriebstreue Carmen Thür



Liebe Carmen

40 Jahre im Dienst für betagte Menschen – das ist ein Marathon, den du mit der Ausdauer einer passionierten Langläuferin und der Trittsicherheit einer erfahrenen Wanderin gemeistert hast. In der Betreuung bist du unser Fels in der Brandung. Mit deinem unschlagbaren Humor schaffst du es immer wieder, unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern – selbst dann, wenn der Alltag einmal steil bergauf führt.

Dein Kredo lautet:

Ein guter Witz zur rechten Zeit ist oft die beste Medizin.



«Ein guter Witz zur rechten Zeit ist oft die beste Medizin.»



Als Berufsbildnerin säst du seit Jahren Wissen und Empathie bei unseren Lernenden. Und genau wie in deinem Garten bringst du alles mit Geduld und der richtigen Pflege zum Blühen. Du vermittelst der nächsten Generation nicht nur das Handwerk, sondern zeigst ihnen, wie man mit Herz und einer guten Portion Leichtigkeit den Betreuungsalltag gestaltet.

Ob auf der Loipe, am Berg oder hier auf der Wohngruppe – du bleibst in Bewegung und gehst stets mit gutem Beispiel voran.

Liebe Carmen,

im Namen des Hauses danke ich dir – zusammen mit dem gesamten Team – von Herzen für dein grosses Engagement, deine Loyalität und die vielen wertvollen Momente, die du über all die Jahre geschaffen hast.

Wir sind stolz, dich im Team zu haben!

Herzlichen Glückwunsch zu deinem 40. Dienstjubiläum!

*Abdyl Mustafa,
Wohngruppenleiter Schönau*

Herzinsuffizienz

Ein schwaches Herz

In der Schweiz leben rund 200 000 Menschen mit einer Herzschwäche, der sogenannten Herzinsuffizienz.

Was bedeutet Herzinsuffizienz?

Bei einer Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche) kann das Herz den Körper nicht mehr ausreichend mit Blut und damit mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen. Die Erkrankung zählt zu den häufigsten Ursachen für Hospitalisierungen bei älteren Menschen und ist mit einer hohen Morbidität und Mortalität verbunden.

Zu Beginn zeigt sich die Erkrankung oft nur bei starker körperlicher Belastung. Betroffene bemerken, dass sie weniger leistungsfähig sind als gewohnt. Bei einer fortgeschrittenen Herzinsuffizienz treten Beschwerden jedoch schon bei kleinen Anstrengungen auf. Viele beginnen schneller und flacher zu atmen und haben das Gefühl, «keine Luft mehr zu bekommen» – eine typische Dyspnoe (Atemnot).

Im Verlauf der Erkrankung können weitere Symptome auftreten:

- Ermüdung und Erschöpfung
- Atemnot, zunächst bei Belastung, später auch in Ruhe oder nachts
- Husten und Unruhe
- Wassereinlagerungen in Beinen und Füßen, teilweise auch im Bauchraum oder in der Lunge
- Nächtlicher Harndrang (Nykturie)
- Gewichtszunahme durch Flüssigkeitsansammlungen

Diese Anzeichen entwickeln sich oft schleichend und werden anfangs nicht

immer mit dem Herzen in Verbindung gebracht.

Ursachen

Eine Herzinsuffizienz entsteht meist als Folge anderer Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu den häufigsten Auslösern gehören:

- Langjähriger Bluthochdruck
- Koronare Herzkrankheit (Verkalkung der Herzkranzgefässe)
- Herzinfarkt

Seltener führen Herzklappenfehler, Herzmuskelentzündungen, Alkohol- oder Drogenmissbrauch oder Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes zur Herzschwäche.

Therapie – Medikamente und unterstützende Geräte

Am Anfang der Behandlung stehen Lebensstilmassnahmen wie regelmässige, moderate Bewegung, salzarme Ernährung und Gewichtsmanagement. Gegen Wassereinlagerungen helfen Diuretika (entwässernde Medikamente).

Eine moderne Standardtherapie umfasst mehrere wirksame Medikamente, die den Blutdruck senken, die Harnausscheidung fördern und die Herzleistung verbessern. Sie können Symptome deutlich lindern und das Sterberisiko senken.

Bei einzelnen Patientinnen und Patienten kommen zusätzlich spezielle Herzgeräte wie Defibrillatoren oder Resynchronisationssysteme zum Einsatz.

Herzunterstützungssysteme – wenn das Herz Hilfe braucht

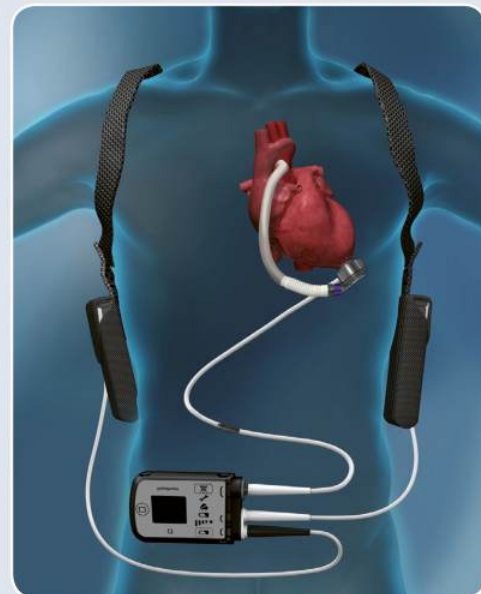
Bei schwerer Herzinsuffizienz reicht eine medikamentöse Therapie manchmal nicht mehr aus. Dann können Herzunterstützungssysteme, sogenannte Ventricular Assist Devices (VADs), eingesetzt werden. Sie helfen dem Herzen, genug Blut durch den Körper zu pumpen.

Das häufigste System ist das **LVAD**

(**Left Ventricular Assist Device**), welches die linke Herzkammer unterstützt – jene Kammer, die das Blut in den ganzen Körper befördert.

Ein LVAD besteht aus:

- Einer kleinen, implantierten Pumpe, die das Blut aus der linken Herzkammer ansaugt und in die Hauptschlagader (Aorta) weiterleitet.



- Einer externen Steuereinheit, die die Pumpe überwacht.
- Batterien, die die Stromversorgung sicherstellen und am Körper getragen werden und täglich zweimal gewechselt werden müssen.
- Einem Verbindungskabel (Drive-line), das die Pumpe mit der Steuereinheit verbindet und durch die Haut nach aussen geführt wird.

Moderne LVADs arbeiten zuverlässig, leise und ermöglichen vielen Betroffenen wieder mehr Beweglichkeit, Sicherheit und Lebensqualität. Sie können als:

- Überbrückung zur Herztransplantation, oder
- Dauerhafte Therapie, wenn eine Transplantation nicht möglich ist, eingesetzt werden.

Wichtig sind eine gute medizinische Betreuung und die sorgfältige Pflege der Austrittsstelle der Drive-line, um Infektionen zu vermeiden. Trotz dieser Anforderungen berichten viele Betroffene über ein deutlich verbessertes Wohlbefinden.

Susanne Müller, Pflegefachberatung

Vorstandsmitglied Sabine Spiegl

Sabine Spiegl wurde in München geboren und ist im Stadtteil Obergiesing aufgewachsen – einem Viertel, das sie bis heute als ihr eigentliches Zuhause empfindet.

„Obergiesing war mein Zuhause – bodenständig, lebendig und mit einer guten Portion Münchner Charme“, erinnert sie sich. Auch wenn das Leben sie früh an andere Orte führte, sind ihre Wurzeln dort tief verankert geblieben.

Später zog sie mit ihrem Sohn nach Pfaffenhofen an der Ilm. Der Wechsel vom städtischen Trubel aufs Land war für sie mehr als nur ein Umzug – es war ein bewusster Schritt zu mehr Ruhe, Natur und einem langsameren, bewussteren Lebensrhythmus.



Seit August 2020 lebt Sabine Spiegl in der Schweiz, in Gossau bei St. Gallen – ein neuer Lebensabschnitt, der ihr viele Perspektiven eröffnet hat. „Die Schweiz ist für mich zu einem Ort geworden, an dem ich mich wirklich zuhause fühle. Die Nähe zu den Bergen, die Menschen und ihre offene, geradlinige Art – das passt einfach zu mir.“

Beruflich hat sie einen bemerkenswert vielseitigen Weg eingeschlagen. Ursprünglich lernte sie Chemielaborantin und arbeitete einige Jahre in der Forschung. Doch Stillstand war für sie nie eine Option. Mit Mitte dreissig entschloss sie sich, neben dem Beruf ein Studium der Wirtschaftsinformatik zu absolvieren – ein mutiger Schritt, der ihr Berufsleben grundlegend veränderte. Heute blickt sie auf eine erfolgreiche Karriere als IT-Compliance-Managerin zurück, die sie an viele Orte der Welt führte. „Ich hatte das grosse Glück, Verantwortung übernehmen zu dürfen und immer wieder neue, spannende Herausforderungen zu meistern. Besonders die internationale Zusammenarbeit hat meinen Horizont erweitert.“

Auf das Pflegeheim St. Otmar wurde sie, wie sie sagt, „durch eine glückliche Fügung“ aufmerksam. Bei einer Veranstaltung kam sie mit Peter Schmid ins Gespräch, der sie einlud, das Pflegeheim kennenzulernen. „Mich hat sofort beeindruckt, wie viel Herzblut und Engagement hinter dieser Organisation steckt.“

Heute ist sie Mitglied des Vorstands und bringt dort ihr IT-Fachwissen ein – doch ihre Motivation geht weit über die Technik hinaus.

Besonders prägend war für sie die Zeit, in der ihre Mutter im Pflegeheim lebte. „Trotz höchster Pflegestufe war es für mich immer schön, sie zu besuchen. Ich habe mich dort zwischen all den älteren Menschen sehr wohl gefühlt – das hat mich tief berührt.“ Diese Erfahrung hat in ihr den Wunsch geweckt, etwas beizutragen: für mehr Lebensqualität, für innovative Ideen, die den Alltag im Pflegeheim bereichern. „Ich empfinde es als Geschenk, mich auf einem für mich neuen Terrain engagieren zu dürfen – mit Interesse, Einsatz und Herz.“

Besonders prägend war für sie die Zeit, in der ihre Mutter im Pflegeheim lebte.

In ihrer Freizeit findet Sabine Spiegl Ausgleich bei ihren Pferden – eine Leidenschaft, die sie seit ihrem zehnten Lebensjahr begleitet. „Das Zusammensein mit Pferden ist für mich pure Entschleunigung“, sagt sie. Ausserdem liest sie gerne und verbringt viel Zeit in den Bergen – Orte, an denen sie zur Ruhe kommt und neue Energie schöpft.

Was ihr im Leben wichtig ist? Sie überlegt kaum: „Oft sind es nicht die grossen, aufregenden Dinge, die mein Herz berühren, sondern die kleinen, freundlichen Momente im Alltag – Augenblicke, die sich aneinanderreihen wie Perlen auf einer Schnur.“

Gemeinsam unterwegs – Unsere Spaziergänge mit Genuss

Mit dem Frühling startet in unserem Pflegeheim St. Otmar ein neues Angebot für unsere Bewohnenden: Von April bis Ende September findet alle zwei Wochen ein gemeinsamer Spaziergang statt.

Der erste Spaziergang war ein voller Erfolg – bei strahlendem Frühlingswetter machte sich die Gruppe auf den Weg zur Bäckerei Füger im Lachenquartier. Die Bewohnenden genossen die warme Sonne, die frische Luft und die blühen-

und das individuelle Tempo gezielt eingegangen werden kann. Dadurch wird sichergestellt, dass alle Bewohnerinnen und Bewohner sicher und mit Freude

teilnehmen können. Dieses Angebot wird dank der wertvollen Unterstützung von Freiwilligen sowie engagierten Jugendlichen vom «Rheinspringen» ermöglicht, die mit ihrem Einsatz wesentlich zum Gelingen der Spaziergänge beitragen.

Die positive Rückmeldung hat gezeigt, wie sehr dieses Angebot geschätzt wird. Wir freuen uns auf viele weitere schöne Spaziergänge in den kommenden Monaten!

Das Atelier Team

Ein wichtiger Bestandteil dieses Angebots ist die individuelle Begleitung.

den Frühlingsboten. Ebenso geschätzt wurden die gemeinsame Zeit, der Kaffee und die feinen Köstlichkeiten vor Ort.

Ein wichtiger Bestandteil dieses Angebots ist die individuelle Begleitung: Die Bewohnenden werden im Rahmen einer Eins-zu-eins-Betreuung begleitet, sodass auf persönliche Bedürfnisse, Wünsche



Fasnacht im Pflegeheim St. Otmar

Wenn Lebensfreude Konfetti trägt

Endlich war es so weit, im Pflegeheim St. Otmar hielt die Fasnacht Einzug. Bunte Dekorationen schmückten Wohngruppen, Eingang und Restaurant und sorgten für fröhliche Stimmung. Am 13. Februar verwandelte sich das Atelier in eine kreative Verkleidungswerkstatt. Mit viel Charme unterstützten die Clowns Elsi und Sissi die Bewohnenden beim Aussuchen, Schminken und Verkleiden.

Im Otmar-Restaurant wurde zu den Klängen von Hansruedi Vordermann getanzt, gelacht und das Dessertbuffet mit Berlinern, Schenkeli und Ziegerkrapfen genossen. Die «Wyssbach Geister» aus Flawil brachten zusätzliche Stimmung ins Haus – inklusive Polonaise. Auch auf der Wohngruppe Waldau sorgten Elsi und Sissi für heitere Momente und närrische Lebensfreude.

Team Atelier





Unser Pflegeheim auf Social Media

Ein Blick hinter die Kulissen

Über unsere Social Media Kanäle auf Instagram und Facebook erhalten Angehörige, Interessierte und Mitarbeitende regelmässig Einblicke in den Alltag unseres Pflegeheims. Beiträge zu Aktivitäten, besonderen Momenten und aktuellen Themen zeigen, wie vielfältig das Leben bei uns ist.

Verantwortlich für die Betreuung der Kanäle ist Daniela Uhlmann. Im Interview berichtet sie, weshalb Social Media auch im Pflegeumfeld eine wichtige Rolle spielt. «Am schönsten ist für mich, wenn man gemeinsam lacht. Das passiert bei uns im Alltag im St. Otmar zum Glück sehr oft.»



Daniela Uhlmann lebt mit ihrem Sohn in Mörschwil. Nach ihrer Schulzeit besuchte sie die Kunstgewerbeschule in St. Gallen und absolvierte eine Ausbildung zur Grafikerin. Anschliessend war sie selbstständig im grafischen Bereich tätig. Später entschied sie sich für den SRK Kurs und entdeckte ihre Freude an der Arbeit mit betagten Menschen. Seit September 2025 ist sie im St. Otmar tätig und verbindet ihre kreativen Fähigkeiten mit der Pflege.

Besonders gerne teilt sie Alltagssituationen wie gemeinsames Kochen, kreative Angebote oder Spiele.

Zu ihren Aufgaben gehört es, Einblicke in den Heimalltag zu vermitteln. Sie fotografiert und filmt Aktivitäten sowie besondere Momente und bereitet diese als Beiträge oder kurze Videos auf. Auf diese Weise wird sichtbar, wie abwechslungsreich das Leben im St. Otmar ist. Ihre Rolle in der Betreuung der Social Media Kanäle ergab sich aus ihrem grafischen Hintergrund. Besonders gerne teilt sie Alltagssituationen wie gemeinsames Kochen, kreative Angebote oder Spiele. Auch Veranstaltungen wie Weihnachten oder Fasnacht finden ihren Platz. Gerade diese alltäglichen und besonderen Momente vermitteln die Lebendigkeit und die herzliche Atmosphäre im Haus.

Die Themen werden in der Regel gemeinsam mit Susanne Müller, Pflegefachberaterin, abgestimmt. Geplante Inhalte werden durch spontane Beiträge ergänzt. Für die Betreuung der Kanäle investiert Daniela Uhlmann durchschnittlich ei-

nen halben Tag pro Woche. Ein besonderes Projekt stellte der Online Weihnachtskalender dar. Während der Adventszeit wurde täglich ein Beitrag veröffentlicht, der Einblicke in das Heimleben aus unterschiedlichen Perspektiven bot.

Eine zentrale Herausforderung besteht darin, Inhalte zu gestalten, die für die Zielgruppe relevant und ansprechend sind. Ziel ist es, Interesse zu wecken und das St. Otmar als attraktiven Lebens- und Arbeitsort sichtbar zu machen. Social Media hat sich zu einem wichtigen Informationskanal entwickelt. Es ermöglicht transparente Einblicke in den Alltag und zeigt, wofür das Haus steht; als Ort der Begegnung und des Wohlbefindens. Für die Zukunft wünscht sich Daniela Uhlmann, weiterhin viele bereichernde Momente festhalten und teilen zu können.

Ideen und Anregungen nehmen wir jederzeit gerne entgegen.

*Daniel Balmer
Qualität und Projekte*





REZEPT

Zitronen-Honig Poulet mit Ofengemüse & Kräuterjoghurt

Für 4 Personen



Zutaten

Poulet:

- 4 Pouletbrüste oder -schenkel
- 2 Bio-Zitronen (Saft + Abrieb)
- 2 EL Honig
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Paprika

Ofengemüse:

- 600 g kleine Kartoffeln
- 3 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl, Salz, Pfeffer
- Rosmarin oder Thymian

Kräuterjoghurt:

- 200 g Joghurt
- Schnittlauch, Petersilie oder Minze
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Gemüse schneiden, würzen und 25–30 Minuten im Ofen rösten.
3. Poulet mit Zitronensaft, Abrieb, Honig, Öl, Senf, Knoblauch und Gewürzen marinieren.
4. Poulet in der Pfanne rundum goldbraun braten (ca. 8–12 Minuten).
5. Kräuterjoghurt verrühren und abschmecken.

Anrichten

Poulet auf dem Ofengemüse servieren und mit Kräuterjoghurt garnieren.

En Quete

Die richtige Lösung des Wettbewerbes BW Nr. 66 lautet: «**Wintertag**». Die Gewinner sind:

1. Preis: Oehrle Jean, St. Gallen
2. Preis: Ammann Isabel, St. Gallen
3. Preis: Holdener Maria, St. Gallen

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

Wettbewerb Frühling

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



1 Welche Blume gilt als Zeichen des Frühlings und ist oft gelb?

- X Tulpe
- O Narzisse
- V Rose
- Z Chrysanthemen

2 Welches christliche Fest wird im Frühling gefeiert?

- A Weihnachten
- F Pfingsten
- S Ostern
- K Fasnacht

3 Welches Wetterphänomen sieht man oft im Frühling?

- P Schneesturm
- Q Hagelgewitter
- T Regenbogen
- B Sahara-Staub

4 Wie nennt man die Tag- und Nachtgleiche im Frühling?

- C Sonnenwende
- D Mittsommer
- E Äquinoktium
- M Äquator

5 Welche Vögel kehren im Frühling aus dem Süden zurück?

- G Pinguine
- R Störche
- I Adler
- M Stockenten

6 Welches Tier hält Winterschlaf und ist im Frühling wieder aktiv?

- F Fuchs
- N Milan
- E Igel
- C Reh

7 Welcher Monat gehört nicht zum Frühling?

- I September
- T Mai
- U April
- V März

Das gesuchte Lösungswort lautet:

Das gesuchte Lösungswort lautet:

Name, Vorname:

Strasse:

PLZ/Wohnort:

Bitte Talon ausschneiden und einsenden bis spätestens 20. Juli 2026 an:
 Pflegeheim St. Otmar, Wettbewerb, Schönauweg 5, 9000 St. Gallen
 oder direkt in 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 im Otmar

Freitag 8. Mai 2026,

14.30 – 15.30 Uhr, im Restaurant Saal
Bildervortrag „Malta, die Perle im Mittel-
meer“

Mittwoch, 27. Mai 2026

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit Hansruedi Vorder-
mann

Freitag 29. Mai 2026

14.30-16.00 Uhr, im Restaurant Saal
Schlagerkonzert mit den „Happy Seniors“

Mittwoch, 24. Juni 2026

14.30 – 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty

Mittwoch, 22. Juli 2026

14.30 – 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit den „Partybirds“

Dienstag, 1. August 2026

11.30- ca. 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
mit dem Akkordeon „Duo Keller-Venzin“

Mittwoch, 26. August 2026

14.30 - 16.00 Uhr, im Restaurant Otmar
Geburtstagsparty
mit „Hansruedi Vordermann“

Freitag, 4. September 2026

14.30-15.30 Uhr, im Restaurant Saal
Konzert Marimbafon mit Simon Wunderlin

Sonntag, 13. September 2026

11.00-16.00 Uhr, im Festzelt
Otmarfest mit den „Oldies aus Appenzell“

Mittwoch, 23. September 2026

14.30 - 16.00 Uhr, Restaurant Otmar
Geburtstagsparty mit Musik „Chlii aber fii“

Mitglied werden beim Verein Pflege- heim St. Otmar

Wir sind eine gemeinnützige Or-
ganisation. Ihre Mitgliedschaft
stärkt unseren Verein und ist
sehr wertvoll für den Dienst an
unseren betagten und pflegebe-
dürftigen 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

RICKLIS

KAFFEERÖSTEREI



Mehr als Kaffee. Ein Versprechen.

Kaffee ist für uns Herzensache. Seit 1959 rösten wir mit Herz, Hand und Erfahrung Genuss, der begeistert.



20-minütiges
Röstverfahren



über 66 Jahre
Erfahrung



mit Sonnenstrom
verpackt



Schweizer
Familienunternehmen



Tobias Jakob
Verkaufsleiter
Ostschweiz

Ricklis Kaffeerösterei | Burgerfeldstrasse 14 | 8730 Uznach | 055 280 65 66 | kaffee@ricklis.ch | www.Ricklis.ch