mütschi Alterswohnheim
hohe Lebensqualität im Alter

Dezember 2013

Mütschi-Zyt-ig

5

Inhaltsverzeichnis

Editorial	2
Fitnessraum with a View	3
Erstaunlich; oder einfach super!	3
Wintergedicht	5
Erfolgsrechnung 2012	6
Taxen 2014	7
Wir stellen vor	8
Ferienwoche	9
Leserbrief	13
Schnuppertag	15
Stressabbau	16
Manasha Sureshharan empfiehlt…	18
Fotogalerie	20
Take away und Hauslieferdienst	24

Editorial

Liebe Leserin
Lieber Leser

Wir klagen nicht über die Dunkelheit in dieser Jahreszeit! Wir freuen uns an den Lichtern!
Wir sind ehrlich und denken konstruktiv positiv.
So lautet der sechste Satz in unseren Leitmotiven. Und so wollen wir das neue Jahr in Angriff nehmen;
Mit positivem Denken die Klippen umschiffen, die Herausforderungen meistern, uns ehrlich im Alltag bewegen und auf die Mitmenschen zugehen.
2014 ist nach dem chinesischen Horoskop das Jahr des Pferdes. Galopp, galopp... Ihr geistiges Auge ist bereits auf dem richtigen Weg, denn diesem Tierkreiszeichen schreiben die Chinesen grossen und schwer zu bremsenden Tatendrang zu. Wir freuen uns auf neue Begegnungen und Herausforderungen.

Neues hat es auch im Jahr 2013 gegeben; Frau Ljiljana Komlenovic, die seit gut 5 Jahren als Leiterin Pflege und Betreuung im Mütschi wirkte, ging im Sommer in ihren wohlverdienten Ruhestand.
Für ihr tolles Engagement zum Wohle unserer BewohnerInnen bin ich sehr dankbar!
Mit Frau Trudy Marty konnten wir eine bewährte Mitarbeiterin für diese anspruchsvolle Aufgabe gewinnen. Ich bin von ihren Fähigkeiten, sei es fachlich als auch menschlich, voll überzeugt.
Lesen Sie mehr zu Frau Trudy Marty im Interview auf Seite 7.
Ebenfalls eine neue Funktion hat unsere Köchin, Frau Yvonne Appert inne. Sie ist seit dem Spätsommer die stellvertretende Küchenchefin. Mit ihrer Ruhe und Souveränität hat sie sich in ihrem neuen Aufgabenbereich schnell zu Recht gefunden.

Sternschnuppen
So heisst unser neues Aktivierungsangebot.
Du siehst die leuchtende Sternschnuppe nur dann, wenn sie vergeht. Friedrich Hebbel
Kennen Sie die Sehnsucht, den Wunsch, zurück an den Ort Ihrer Kindheit zu gehen? Dort ganz persönliche Erinnerungen wieder hochkommen zu lassen? Vergangenes abzuschliessen?
Die Sternschnuppen vom Mütschi erfüllen diese Wünsche. In diesem Jahr standen Ausflüge mit einzelnen BewohnerInnen z.Bsp. nach Laufenburg, Rohrschach, auf die Rigi oder den Zugerberg auf dem Programm. Möglich machen das unser Aktivierungsteam und viele freiwillige HelferInnen! Die Reaktionen und Freude der BewohnerInnen waren immens.
An dieser Stelle möchte ich mich ganz, ganz herzlich bei all unseren freiwilligen HelferInnen bedanken!

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünsche ich eine lichtvolle und friedliche Weihnachtszeit, einen guten Start ins neue Jahr und viel Spass und Freude mit und an der neuen Mütschi-Zyt-ig!

Daniel Dossenbach

Fitnessraum with a View

Auf der Suche nach einem geeigneten Ort für die Physiotherapie wurden wir im dritten Stock fündig.
Wir, das heisst vor allem unsere BewohnerInnen. An der Herbstsession - Die BewohnerInnen und die Heimleitung treffen sich vier Mal im Jahr zu einer offenen Session – wurde rege diskutiert und verhandelt. Mit der gefundenen Lösung waren alle einverstanden und zufrieden.
Heike Disch von der Physiotherapie Mütschi sponserte grosszügig alle Geräte und die Sprossenwand.

Es finden hier nun Einzeltherapien und Gruppentrainings statt. Der Fitnessraum ist immer geöffnet und kann somit jederzeit zum Schweissperlen-Treiben genutzt werden. Dies mit einer wunderbaren Aussicht auf die Rigi und den Zugersee.
Da lässt es sich doch gleich um einiges einfacher am Hometrainer strampeln…
Da gestaltet sich die Suche nach einem passenden Namen doch um einiges schwieriger.
Falls Sie eine zündende Idee haben, lassen Sie es uns wissen!

Erstaunlich; oder einfach super!

Die 82-jährige Gesumina Suster „rockt“!

Gesumina Suster hat schon WM-Titel gefeiert, als Vreni Schneider noch nicht einmal geboren war. Wie viele Rennen sie schon gewonnen hat, weiss die 82-Jährige nicht mehr. Doch wie soll sie auch, wenn sie praktisch ihr ganzes Leben lang an Rennen teilgenommen hat und diese auch heute noch gewinnt.
Wie das letzte Wochenende bei einem nationalen Wettbewerb in Bardonecchia, als sie ihre jungen Konkurrentinnen beim Slalom in die Schranken wies. Aber auch international geht sie im FIS Masters Cup immer noch auf Punktejagd. Dafür reist sie durch halb Europa und klassiert sich nicht selten in den Top 30.

Flink und frech

Die Italienerin sprüht geradezu vor Energie. Und das in ihrem Alter. Italienische Medien haben sie bereits als «Zeitlosen Tomba mit Rock» beschrieben, was die Südtirolerin sicherlich als Kompliment auffassen darf. Und der Vergleich trifft tatsächlich ganz gut zu. Nicht nur wegen der schnellen Schwünge, sondern auch der kecken Sprüche.
Auf ihre Saisonvorbereitung angesprochen, sagte Frau Suster etwa: «Diesen Sommer habe ich etwas schleifen lassen. Ich war vielleicht 1000 bis 1500 Kilometer mit dem Rad unterwegs. Das liegt aber auch daran, dass ich noch viele Spaziergänge gemacht habe.»

Noch lange nicht Schluss

Ans Aufhören denkt Gesumina Suster noch lange nicht. Solange sie gehen kann, will sie auch skifahren. Ihr Mann unterstützt sie dabei, so gut er kann. Während der Saison wie auch im Sommer.
Ein gutes Beispiel dafür, dass das Alter und Material nicht alleine ausschlaggebend für den Erfolg sind. Mit genügend Energie, Witz und Training kann man vieles ausgleichen. Und sogar Rennen gewinnen.

Präsentiert von: TELECLUB SPORT.CH

Wintergedicht

Winter- Stimmung

Nun bist Du da! In voller Pracht
Hast überrascht uns in der Nacht
Verzaubertest die Landschaft ganz
Zeigst Dich in jungfräulichem Glanz

Du, Winter, kamst und siegtest gleich
Beherrscht mit Schneefall nun dein Reich
Und kleidest festlich die Natur
Mit Käppchen, Decken einfach nur

Ins flaumig leichte, schönste Weiss
Gekonnt, vollständig und ganz leis
Ein jeder Ast und jeder Baum
Versinkt im tiefsten Wintertraum

Die Stimmung, die dadurch entsteht
Nur leider allzu schnell vergeht –
Durchdringt auch meine Seele warm
Sie spürt voll deinen schmucken Charme

Doch blinzelt dich die Sonne an
Wirst schwach du wie ein junger Mann
Lässt Dich verschmelzen mit den Strahlen
Die buhlerisch vom Himmel fallen

Das Zepter führst du dann nicht mehr
Und auf den Bäumen wird's rasch leer
Die frierend, nackt im Winde wehn
Und deinen Leichtsinn nicht verstehn

Maria Riederer, November 1999

Erfolgsrechnung 2012

Betriebsrechnung Alterswohnheim Mütschi per Ende 2012

Ertrag

Pensionstaxen (inklusive Gästezimmer)	Fr. 1‘864‘980
Pflegetaxen Versicherer	Fr. 641‘596
Pflegetaxen Gemeinden	Fr. 753‘375
Pflegetaxen Bewohner	Fr. 235‘064
Betreuungstaxen	Fr. 275‘323
Raumvermietungen	Fr. 19‘881
Einnahmen Cafeteria, Speisesaal, Personalessen	Fr. 364‘817
Einnahmen Mittagstisch Schule	Fr. 104‘688
Mahlzeitendienst	Fr. 39‘438
Übriger Ertrag	Fr. 103‘030
Total Ertrag	Fr. 4‘402‘192

Aufwand

Personallöhne alle Bereiche	Fr. 2‘797‘000
Sozialleistungen	Fr. 534‘910
Personalnebenaufwand (Weiterbildungen, Inserate etc.)	Fr. 75‘172
Honorare für Leistungen Dritter	Fr. 19‘452
Medizinischer Bedarf	Fr. 39‘763
Lebensmittel und Getränke	Fr. 420‘425
Unterhalt, Reparaturen / Energie und Wasser	Fr. 275‘542
Büro- und Verwaltungskosten, Diverses	Fr. 70‘082
Übriger Sachaufwand	Fr. 69‘014
Abschreibungen	Fr. 85‘471
Neutraler Aufwand	Fr. 4‘063
Total Aufwand	Fr. 4‘390‘894

Betriebsgewinn **Fr. 11‘298**

Taxen 2014

Pflege	Punkte von	bis	BESA	Krankenkasse	Eigenleistung BewohnerInnen	Gemeinde	Hilflosen-entschädigung	Betreuungs-Taxe
Stufe 0	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Stufe 1	1	6	1a	9.00	0.90	2.90	0.00	9.90
Stufe 2	7	13	1b	18.00	1.80	18.60	0.00	9.90
Stufe 3	14	20	1c	27.00	2.70	34.35	0.00	9.90
Stufe 4	21	26	2a	36.00	3.60	50.05	0.00	19.65
Stufe 5	27	33	2b	45.00	4.50	46.75	19.00	19.65
Stufe 6	34	40	2c	54.00	5.40	62.45	19.00	19.65
Stufe 7	41	46	3a	63.00	6.30	78.20	19.00	29.50
Stufe 8	47	53	3b	72.00	7.20	81.90	31.00	29.50
Stufe 9	54	60	3c	81.00	8.10	97.60	31.00	29.50
Stufe 10	61	66	4a	90.00	9.00	113.30	31.00	37.50
Stufe 11	67	73	4b	99.00	9.90	129.05	31.00	37.50
Stufe 12	74		4c	108.00	10.80	144.75	31.00	37.50

Pensionstaxe	120.00
Ferienzimmer	140.00

Wir freuen uns, dass wir für das Jahr 2014 keine Pensions-Taxerhöhung vornehmen müssen!

Wir stellen vor

Frau Trudy Marty

Sternzeichen:	Steinbock
Hobbys:	Musik, wandern,
Beruf:	dipl. Pflegefachfrau HF, HöFa 1 Palliative Care HöFa1 Management
Im Mütschi seit:	Mai 2004

Trudy, wie bist Du ins Mütschi gekommen?
Durch Mundpropaganda vom ehemaligen Stiftungsratspräsidenten Herrn Hans Rust, der dringend Personal suchte.

Was gefällt Dir an Deiner Arbeit hier?
Die umfassende Pflege und Betreuung des Bewohners. Er soll sich auf seinem letzten Lebensabschnitt geborgen fühlen. Die Lebensweisheiten unserer Bewohner faszinieren mich immer wieder von neuem.

Wie fühlst Du Dich im Team?
Da ich seit Juli 2013 die Pflegeleitung übernommen habe, liegt mir viel daran, eine gute Teamkultur zu schaffen. Mit meinem Team zusammen bereitet es mir Freude, den anspruchsvollen Pflegealltag zu meistern.

Und im Haus allgemein?
Ich fühle mich sehr wohl in der Mütschi- Atmosphäre. Den autonomen, respektvollen Umgang mit den Bewohnern und allen Mitarbeitenden schätze ich sehr. Durch die Unterstützung der Heimleitung fühle ich mich in meiner Arbeit bestätigt und ernst genommen.

Gibt es etwas, das Du gerne ändern würdest?
Was mir sehr am Herzen liegt, wäre noch etwas mehr Zeit für persönliche Anliegen und Gespräche mit unseren Bewohnern zu haben.

Was sind Deine Ziele? Was ist Dir wichtig?
Dem Bewohner ein zu Hause zu bieten. Er soll sich geborgen, verstanden und respektiert fühlen, sodass er einem ihm angepassten, würdigen Lebensabend verbringen kann. Wichtig ist, dass der Humor nicht auf der Strecke bleibt.

Vervollständige bitte die folgenden, angefangenen Sätze:

Wenn ich morgens zur Arbeit komme
… freue ich mich, die täglichen Herausforderungen anzunehmen und viele interessante und anspruchsvolle Aufgaben zu meistern.
Wenn ich abends nach Hause gehe
… fühle ich eine innere Zufriedenheit, weil ich mit meiner Arbeit etwas Positives bewirken konnte.

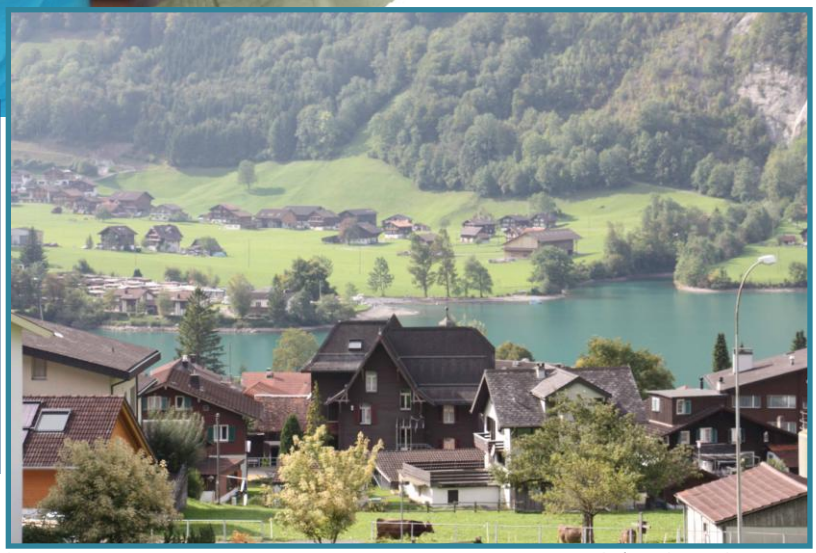
Ich wünsche Dir weiterhin viel Freude und Zufriedenheit bei der Arbeit und bedanke mich für das Interview!

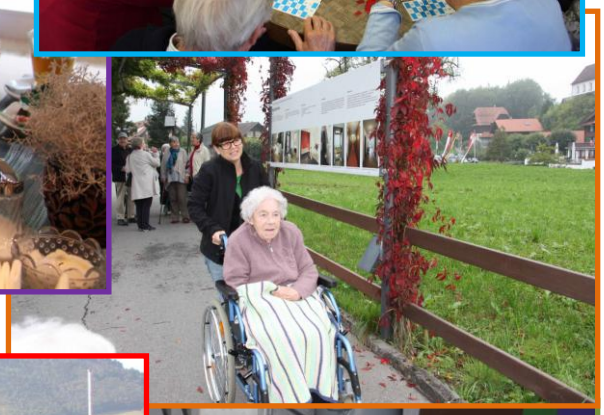
Daniel Dossenbach

Ferienwoche

Bewohnerferien in Lungern OW
Froh gelaunt und gut gepackt reisten wir am **Samstag**, den 28.September nach Lungern. Dort wurden wir sehr freundlich von Pia Sidler und Anna Arnold mit Kuchen und Kaffee begrüsst.
Vor dem Nachtessen durften wir die Zimmer beziehen und die Koffer auspacken. Das Küchenteam machte sich schon in der Küche nützlich. Die Älplermakkaroni à la Markus und das Apfelmus mussten gekocht und zubereitet werden. Schon wurde gerüstet und vorbereitet fürs Mittagessen am Sonntag. Es soll nämlich ein Festessen werden. Herbstzeit = Wildzeit!
Die erste Nacht haben alle sehr gut geschlafen. Das Frühstück wurde wiederum mit viel Liebe hergerichtet und jeder Bewohner konnte aus verschiedenster selber hergestellter Konfi auslesen; war dies fein und das jetzt alle Tage!
Sonntag nach dem Mittagessen reisten wir zum Flüeli Ranft. Nach einem Spaziergang gönnten wir uns ein feines Dessert.
Montagvormittag fuhren wir zur Gondelbahn Hasliberg. Viele Bewohner sind schon sehr lange nicht mehr in einer Gondel auf den Berg gefahren. Das Mittagessen in der Mägisalpstube beim Kaminfeuer war sehr fein. Wir konnten sogar für eine kurze Zeit die verschneiten Berggipfel sehen.
Dienstagvormittag verbrachten wir die Zeit mit Spielen und Schlüsselanhänger filzen. Zum Mittagessen erwarteten wir Gäste aus Walchwil. Die mitgebrachten Schwarzwälder Torten versüssten uns den Nachmittag.
Mittwoch, Besichtigung der Schlegelsäge und des Waschbrett Museums in Giswil. Die angeregten Diskussionen rund ums Waschen und der Holzerei wollten fast nicht enden.
Donnerstag, Ausflug nach Meiringen. Nach einem feinen Kaffee und einem kurzen Spaziergang besuchten wir die Schafwolle Verarbeitung bei Ruth Brog. Wir deckten uns mit Wollflies ein um uns zu Hause weiter der Filztechnik zu widmen.
Freitag, heute haben unsere Freiwilligen Helferinnen und Helfer ihren wohlverdienten Feiertag. Da steht schon längst das traditionelle Häcktätschli a la Lydia auf dem Menü Plan.
Am **Samstag** heisst es wieder Abschied nehmen. Im Landgasthof Giswil konnten wir noch ein feines Mittagessen einnehmen. Der Viehmarkt vor dem Landgasthof verbreitete eine gute Stimmung und wir schauten den Profis zu, nach welchen Kriterien die Kühe bewertet werden.
In dieser Woche haben wir viel gespielt, gelacht und diskutiert. Natürlich durfte der Wohlfühltag mit Hand-, Fussbad und Massage nicht fehlen. Das Küchenteam verwöhnte uns täglich aufs neue.
Glücklich, aber auch erleichtert, dass wir alle wieder gesund nach Hause kehren konnten, trafen wir in Walchwil ein.
Ich möchte allen, die zu diesem Projekt ihr Können und Wissen beigesteuert haben, ganz herzlich danken. Wir konnten mit einem guten Team eine Rund-um-Betreuung anbieten.
Vor allem danken wir den Freiwilligen Helfern. Berthy Herger und Markus Niederberger haben eine Woche Ferien geopfert, um mit uns in die Bewohnerferien zu fahren. Vreni Hürlimann und Margrit Weber als pensionierte Frauen unterstützen uns in verschiedensten Bereichen. Sie alle sind eine sehr wertvolle Unterstützung und eine Bereicherung.
Einen herzlichen Dank auch dem ganzen Team! Ohne Euch wäre eine solche Woche nicht durchführbar.
Ein weiterer Dank geht ans Personal vom Mütschi. Sie haben tatkräftig mitgeholfen beim Packen und Organisieren der Pflegeprodukte und der Lebensmittel.

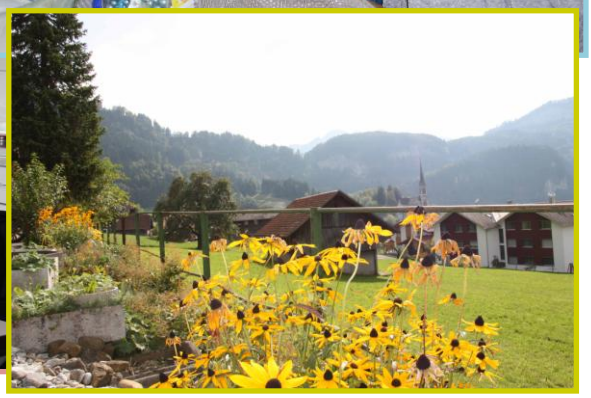
Margrit Bissig





ZG 41050

RAIFFEISEN



Leserbrief

Bäume und Senioren

Beide Spezies haben etwas gemeinsam.
Sobald der Herbst (des Lebens) und der Herbst (des Jahres) da sind, scheinen sie als mühsam zu ertragen zu sein.
Die alten Menschen werden zu teuer für die Gesellschaft.
Und die Bäume verlieren zu viele Blätter für die Umwelt.
Während eines ganzen Lebens haben die Leute einbezahlt und für die nächste Generation vielleicht auch noch vorgesorgt, den Kindern zum Erwachsenwerden und zur Ausbildung verholfen.
Die Bäume und Sträucher sorgten für Sauerstoff, ökologischen Ausgleich, liebliches Landschaftsbild, viele Tiere fanden Nahrung und gestresste Menschen wurden erfreut.
Im Frühling hat man die neuen Blätter sehnlichst erwartet und konnte den dunklen Winter vergessen.
Und dieser Prozess soll jetzt plötzlich keine Gültigkeit mehr haben?
Die heutige Tendenz, sich über alles lauthals zu beklagen, sich überall einzumischen und ein Urteil zu fällen, ist plötzlich wieder oder vermehrt aktuell.
Ich möchte den immer wieder gültigen Ausspruch zu meinem Motto machen:
Wenn jeder vor seiner eigenen Türe wischt, ist es überall sauber, auch die Blätter können in einer gesundheitsfördernden Aktion in der frischen Luft Und Bewegung den Weg ans richtige Ort finden.
In der Zeit, in der Unfrieden, Mord und Totschlag herrschen, sind wir ja mit unseren Lebensumständen mehr als gesegnet und wenn wir eine Ausstrahlung von Zufriedenheit verbreiten, brauchen wir kein Facelifting.
Und gehen wir mit allem, was uns anvertraut worden ist, sorgfältig um, dann sind wir privilegierte Menschen – und das verpflichtet.

Liselotte Brunner

Schnuppertag

Einen Tag Mütschi-Luft schnuppern

Im Ferienhaus *Hinterberg* in Walchwil verbringen wir eine Ferienwoche, organisiert von der Heilsarmee Huttwil.
Wir sind eine Gruppe von jungen Leuten zwischen 13 und 16 Jahren.
Gestern durften wir auswählen, ob wir gerne im Werkhof anpacken oder im Altersheim mithelfen möchten. Wir, das sind Sarah Jost, Stefanie Nyffeler, Fabienne Ulmann, Natalie Steffen und unsere Begleitperson Franziska Brand, entschieden uns, den zweiten Lagertag im Mütschi zu verbringen.

Um neun Uhr kommen wir beim Mütschi an, parkieren unser Auto und gehen zum Eingang. Dort werden wir bereits von Clara Arnold erwartet und herzlich empfangen. Sogleich nimmt sie uns mit in den Aktivierungsraum und stellt uns ihre Teamkollegin Pia Sidler und die Bewohnerinnen vor. Nach einer kleinen Einführung dürfen wir mit drei Frauen „Brätzeli“ backen. Mhhh, wie das duftet!
Als die „Brätzeli“ fertig sind, besichtigen wir das ganze Mütschi. Dabei dürfen wir sogar von drei Bewohnerinnen das Zimmer sehen. Jedes davon individuell und wohnlich eingerichtet. Aber auch die farblich auf das Stockwerk abgestimmten Bilder und die verschiedenen Dekopunkte bringen eine wohnliche Atmosphäre in die Räumlichkeiten. Die Zeit vergeht wie im Flug. Es ist nun schon Mittag und wir werden beim Mittagessen so richtig verwöhnt. Je nach dem was wir bestellt haben, erhalten wir ein schön angerichtetes Menü oder dürfen uns am Salatbuffet bedienen.

Nun ist auch Gelegenheit, Clara und Pia mit Fragen zum Mütschi-Alltag zu löchern.
Nach unserer Mittagspause geht es im Garten des Altersheims weiter. Und zwar schneiden wir Lavendel, damit die Bewohnerinnen später gut duftende Lavendelsäckli herstellen können. Aber Vorsicht! Es hat viele Bienen, die an den Blüten herumklettern. Als wir ein paar Bündel gebunden haben, lassen wir die Bienen wieder in Ruhe und gehen zurück in den Aktivierungsraum.
Stühle stellen, Kissen verteilen, Preise herrichten… Für den grossen Lottomatch am Nachmittag treffen wir die nötigen Vorbereitungen. Dann, kurz vor zwei Uhr, dürfen wir an den Zimmern BewohnerInnen vom Mütschi zum Lottomatch einladen und in den Mehrzwecksaal begleiten. Wo nötig helfen wir mit, die Zahlen zu decken, damit auch ja kein Lotto verpasst wird. Der Lottomatch bereitet den BewohnerInnen wie auch uns viel Freude. Nachdem alle Preise herausgespielt sind, gibt es Kaffee und natürlich frische „Brätzeli“.
Dabei unterhalten wir uns mit den BewohnerInnen. Einige kennen sogar unsere Region und freuen sich über unser Berndeutsch. Die Gespräche mit den BewohnerInnen sind sehr interessant. Trotzdem müssen wir uns kurz vor dem Nachtessen schon wieder verabschieden. Wir bedanken uns herzlich für den Einblick und den tollen Tag, den wir im Mütschi erleben durften. Dieser Tag wird uns bestimmt noch lange in Erinnerung bleiben.

Franziska Brand & Teens

Stressabbau

von Claudia Mottl, veröffentlicht in Stress

Einfache Tipps zum Stressabbau

Wir alle fühlen uns manchmal wie der berühmte "Hamster im Rad". Durch unsere zahllosen Verpflichtungen, Termine, To-do-Listen etc. fühlen wir uns unter Druck und gehetzt. Die meisten von uns sehnen sich nach einer Möglichkeit, den Druck zu reduzieren oder zumindest besser in den Griff zu kriegen.

Auch wenn Sie Ihr Leben nicht komplett umkrempeln wollen oder können, werden Ihnen die untenstehenden Tipps helfen, doch wieder ein wenig Erleichterung in Ihren Alltag zu bekommen.

Körperliche Fitness

Stress lässt sich leichter ertragen, wenn Sie körperlich fit sind:
Schaffen Sie sich so viel Bewegung wie möglich – mindestens 30 Minuten täglich, wenn möglich an der frischen Luft. Durch die Bewegung produzieren Sie Endorphine, die wiederum Ihre Laune heben.

Humor

Lächeln Sie so oft wie möglich. Auch dadurch produziert Ihr Gehirn Endorphine. Noch mehr Endorphine werden produziert, wenn Sie so richtig lachen: Lesen Sie Witze, Cartoons, witzige Bücher, schauen Sie sich lustige Filme an, spielen Sie lustige Gesellschaftsspiele.
Versuchen Sie, sich jeden Abend an ein amüsantes Erlebnis an diesem Tag zu erinnern und lassen Sie es Revue passieren.

Pflegen Sie Ihre Beziehungen

Nehmen Sie sich Zeit, um sich mit anderen Menschen auszutauschen. Treiben Sie gemeinsam Sport oder gehen Sie spazieren, essen Sie zusammen, feiern Sie…
Teilen Sie mit Ihren Lieben oder guten Freunden Ihre Erfolge und Ihre Probleme. Scheuen Sie sich nicht, zuzugeben wenn Sie Hilfe brauchen.

Achten Sie auf Ihre Ernährung

Ernähren Sie sich gesund, nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten und genießen Sie, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Trennen Sie Arbeit und Privatleben

Lassen Sie unerledigte Arbeiten an Ihrem Arbeitsplatz zurück.
Arbeiten Sie nicht "bis zum Umfallen", sondern verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz solange Sie noch etwas Energie haben.
Wechseln Sie Ihre Kleidung wenn Sie nach Hause kommen. Sie geben sich selbst dadurch ein Signal, dass die Arbeit nun vorbei und Freizeit angesagt ist.
Wenn die Gedanken an die Arbeit Sie nicht loslassen und Sie nur schwer abschalten können, lenken Sie Ihren Geist mit anderem ab: mit einem Gespräch, einem guten Buch, einem Film – alles, worauf Sie sich geistig fokussieren müssen.

Belohnen Sie sich

Gönnen Sie sich einen "Bonus" wenn Sie etwas in Ihrem Leben besonders gut geschafft haben. Belohnen Sie sich mit etwas, das Ihnen Freude macht und nicht alltäglich ist.

Erleichtern Sie sich Ihr Leben

Tragen Sie, wenn Sie dazu Gelegenheit haben, möglichst bequeme Schuhe.
Zwängen Sie sich nicht in zu enge Kleidung (vor allem Hosen) - locker und luftig sitzende Kleidung wirkt befreiend.
Beladen Sie sich nicht mit schweren (Einkaufs)taschen, verwenden Sie einen Trolley oder einen Rucksack.

Erlauben Sie sich, von Zeit zu Zeit für einige Stunden „unattraktiv“ und langweilig zu sein.
Gönnen Sie sich Berührungen: geniessen Sie eine Massage, streicheln Sie ein Tier – Berührungen stärken unser Immunsystem.

Respektieren Sie Ihre Grenzen, dann werden es auch die anderen tun

Üben Sie "NEIN" zu sagen.
Räumen Sie für Ihre Arbeit und Ihre Pflichten eine bestimmte Zeitspanne ein. Danach haben Sie frei. Auch wenn andere Ihnen noch mehr aufhalsen wollen – halten Sie an Ihrem gesetzten Zeitrahmen fest.

Entwickeln Sie Widerstandsfähigkeit

Versuchen Sie, negative Formulierungen Ihrer Erlebnisse und Wahrnehmungen durch neutralere Aussagen zu ersetzen.
Z.B. statt "Mir geht es schlecht" sagen Sie "Ich fühle mich nicht so gut".
Statt "Ich bin so gestresst" sagen Sie "Heute ist ganz schön viel los".
Sagen Sie sich in schwierigen Situationen: "Interessant, ich bin schon gespannt, wie ich diese Herausforderung meistern werde".
Wenn Sie etwas in Ihrem Leben ändern wollen, setzen Sie auf die „Politik der kleinen Schritte". Ändern Sie nicht alles auf einmal sondern eins nach dem anderen. Wenn Sie eine Änderung vorgenommen haben, versuchen Sie, diese zumindest für 6 Wochen durchzuhalten. Sie werden sehen, danach haben Sie die Änderung bereits in Ihren Lebensrhythmus aufgenommen und die Chancen, dass Sie sie langfristig beibehalten, sind ausgezeichnet.

Träumend sitzt der Heimleiter in seinem Büro, als plötzlich eine Fee erscheint. Sie sagt, was die Feen so sagen:
"Du hast drei Wünsche frei."
"Ich wünsche auf einer Insel im Sonnenschein zu sitzen."
Plopp und der Heimleiter ist auf einer Südseeinsel.
"Und der zweite Wunsch?"
"Ein kühler Drink soll mich erfrischen."
Plopp und ein schäumendes Bier erscheint.
"Und dein dritter Wunsch?"
"Ich wünsche mir, nie wieder zu arbeiten, keinen Stress mehr zu haben sondern nur noch Ruhe."
Plopp und der Heimleiter sitzt wieder in seinem Büro.

Manasha Sureshharan empfiehlt…

Chicken Curry (Sri Lanka)

Zutaten:

- 500g Pouletfleisch
- 1 mittelgrosse Zwiebel
- 1 TL Fenchelgewürz
- ½ TL schwarze Senfkörner
- 3 – 4 Curryblätter
- 1½ TL Jaffna Currypulver
- Etwas Salz und Pfeffer (nach Belieben)
- 1 Glas Wasser
- 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

Das Fleisch wird in kleine Würfel geschnitten und die Zwiebel ebenfalls. Die geschnittenen Zwiebelstücke werden im Öl glasig angebraten.

Dann wird das Fleisch dazugegeben und zuerst „scharf" und danach auf mittlerer Flamme angebraten. Das Fenchelgewürz, die Senfkörner, die Curryblätter, das Currypulver und zuletzt das Salz hinzugeben. Und alles vermengen.

Dann das Wasser hinzufügen, damit alles andünsten kann. So lange andünsten, bis das Fleisch mittelweich ist.

Zum Schluss werden die klein geschnittenen Knoblauchzehen dazugegeben.

Fried Rice (Sri Lanka)

Zutaten:

- 300g Basmatireis
- 200g grüne Bohnen
- 200g Karotten
- 2 Zwiebeln
- Etwas Butter
- Salz
- ½ TL Curcuma Pulver
- 2 Zimtstangen
- 6 Kapseln Kardamom
- 30g Rosinen

Zubereitung:

Für Fried Rice wird zuerst der Reis mit etwas Salz, den Zimtstangen, dem Kardamom und dem Curcuma Pulver gekocht. Beim Basmatireis ist das Verhältnis Reisvolumen zu Wasser 1 zu 1.5.

Sobald der Reis aufgekocht ist, stellt man auf kleine Flamme und lässt ihn ungefähr 10 Minuten ziehen. Anschliessend wird der gelbe Reis auf einem grossen Teller getrocknet.

Die beiden Zimtstangen und die Kardamomkapseln können wieder aus dem Gericht entnommen werden (wer sucht, der findet).

Unterdessen werden die Zwiebeln klein geschnitten und die Bohnen halbiert und geschnitten. Als nächstes werden die Karotten geraspelt. Etwas Öl wird in der Pfanne erhitzt und die Zwiebeln, Bohnen und Karotten werden darin glasig angebraten.

Zu allerletzt werden die Rosinen kurz angebraten und wenn der Reis getrocknet ist, kann alles miteinander vermischt werden.

நன்றாகச் சாப்பிடுங்
-கள்

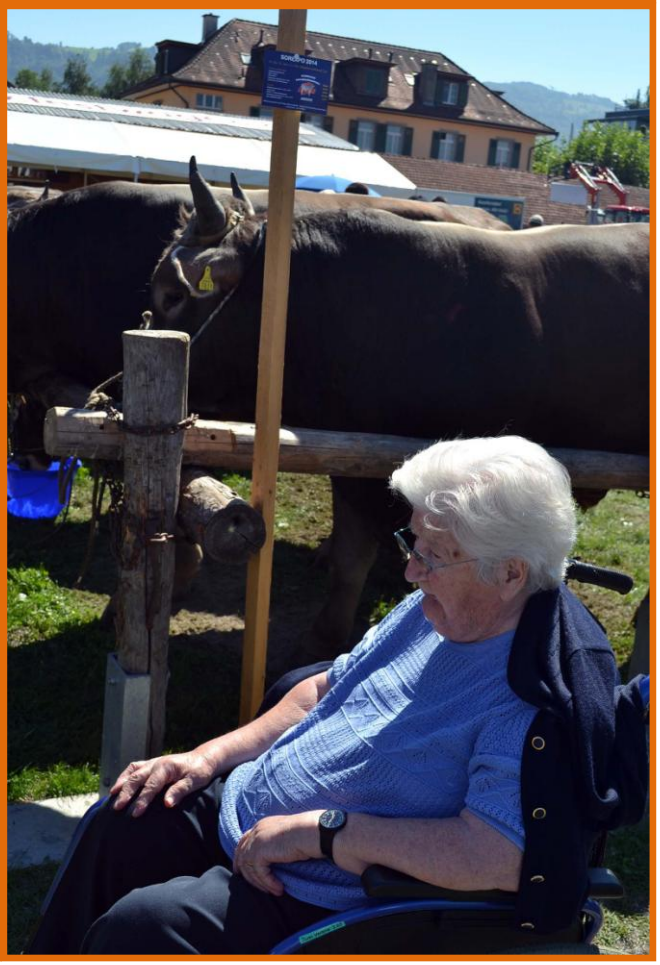
மானஷா

Zugersee

Fotogalerie

AKTIVITÄTEN

Stieremärt in Zug



HERBSTFEST

Take away und Hauslieferdienst

Take away
&
Mittagessen-Lieferservice

Take away:
Täglich von 11.00 Uhr - 13.30 Uhr
Montag bis Samstag Fr. 16.-
Sonntag Fr. 25.-
Tel. Vorbestellung unter
041 759 89 89 möglich

Das Menü finden Sie auf
www.muetschi.ch (unter Informationen)

Mittagessen-Lieferservice:
Von Montag bis Sonntag!

Tel. Bestellung bis 10.30 Uhr
Lieferung zwischen
11.15 Uhr und 12.15 Uhr
Mo bis Sa Fr. 24.-
Sonntag Fr. 33.-
(inkl. Lieferung)

„En Guete“ wünscht Ihnen
Ihr Mütschi Team