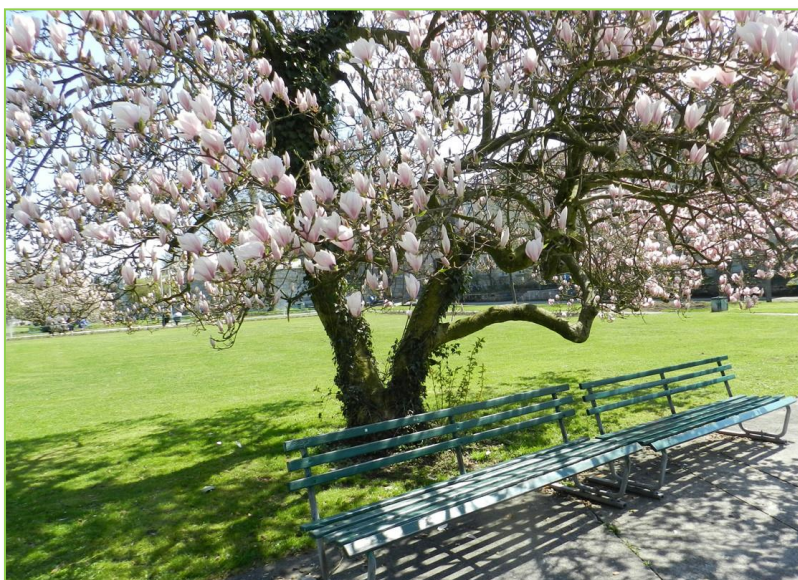




st margrethen  
Alters- und Pflegeheim Fahr

# Fahr-Zytig

209. Ausgabe der Fahr-Zytig



Wenn die Blätter grünlich werden  
und ein lauer Wind sie spielt,  
stärker strahlt auf Erden  
ein helles Lichtgefild,  
vernehmen auch die Herzen wieder  
den Wechsel der ewigen Wende.  
Blumen und Lieder  
legt der Frühling sanft in deine Hände.

(© Monika Minder)

Frühling 2023



## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Gedanken der Heimleitung.....	3
Dankeschön Abend.....	5
Musikalische Anlässe im Fahr.....	6
Bunte Eier und Ostern im Fahr.....	9
21 Jahre Flickstube im Fahr.....	10
Frühlingsrezept von Siad Graber.....	14
Der Ausflug um die Ecke.....	14
Huhn und Ei.....	15
Fässler Seppli Zwerg – vor 125 Jahren – auch im Rheintal.....	17
Praktikantin Verwaltung.....	19
Neues aus dem Fahr-Team.....	20
Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner.....	21
Veranstaltungen im Fahr.....	23
Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr.....	25
In Gedenken.....	26
Katholische Kirche.....	27
Evangelische Kirche.....	27
Fahrzytig via Mail.....	27
Zu guter Letzt.....	28
Impressum.....	28



## Gedanken der Heimleitung

Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Das nasskalte, sonnige und verhangene Aprilwetter verabschiedet sich langsam und der eher durchzogene Frühling macht dem Sommer Platz. Der verregnete Lenz war jedoch für die Natur eine Wohltat. Ausgetrocknete Flächen, niedrige Bachstände und der tiefe Bodenseespiegel zeigten deutlich, dass ein paar Regentage und Wochen wichtig sind – gar lebensnotwendig für die Natur. Strahlt sie doch jetzt gegen Ende April wieder in voller grüner Pracht und die Gräser holten an Wachstum auf, damit bereits Anfang Mai bestimmt der erste Heuschnitt gemäht werden kann. Auch im Fahr schreitet das Jahr voran und aktuelle Themen beschäftigen uns und begleiten unseren Alltag. Das Projekt Rosengarten und der Fachpersonalmangel sind omnipräsent und fordern uns, ebenso wollen wir im Wissen keinen Stillstand, sondern vorwärtskommen und bilden neben Fachpersonen auch die Mitarbeitenden in fachlichen Themen wie Demenz weiter.



Zunächst einmal freue ich mich sehr, Ihnen mitteilen zu dürfen, dass im Februar mit dem Spatenstich zum Neubauprojekt Haus Rosengarten ein wichtiger Meilenstein gesetzt wurde. Neben den geplanten Langzeitpflegeplätzen werden weitere Angebote wie Tages- und Nachtstrukturen, Kurzzeit- und Ferienaufenthalte sowie die Aufnahme von Pflegenotfällen für die Region zur Verfügung

stehen. Viele Überlegungen wurden gemacht und Gespräche geführt, um den Neubau nach den Bedürfnissen älterer Menschen und den geplanten Angeboten zu gestalten.

Ein weiteres aktuelles Thema, das uns sehr am Herzen liegt, ist die Betreuung von Menschen mit Demenz. Wir sind uns bewusst, dass dies eine grosse Herausforderung für das Pflegepersonal darstellt. Aus diesem Grund ist es uns wichtig, geschultes Personal für diese herausfordernden Arbeiten zu beschäftigen, das den Bedürfnissen dieser Bewohnerinnen und Bewohner gerecht wird und die benötigte Pflege und Betreuung gewährleisten kann. Doch nicht nur das Pflegepersonal ist mit dem Krankheitsbild konfrontiert, auch die anderen Bereiche müssen über das nötige Knowhow verfügen, damit sich eine betroffene Person im Fahr wohlfühlen kann. Darum führten wir im Frühjahr Weiterbildungen durch, angepasst auf die Bereiche

– so können wir unser Fachwissen in diesem Bereich stetig erweitern und eine adäquate Begleitung von Demenzerkrankten gewährleisten.

Momentan füllt dieser Gegenstand die Medien - Mangel an Fachpersonal in der Pflege! Pflegenotstand! Ja, die letzten Monate und Jahre hat es sich immer mehr abgezeichnet und die Situation hat sich zugespitzt. Wir sind uns bewusst, dass dies eine Herausforderung für unsere Einrichtung darstellt und dass die Lage die nächste Zeit noch prekärer werden wird. Umso wichtiger ist es, ein Arbeitsumfeld zu schaffen, in welchem gerne gearbeitet wird. Ebenso sollte der Fokus auf der Ausbildung von Fachpersonal liegen – einerseits ist es die Ausbildung Fachfrau-/Fachmann Gesundheit, welche wir intern anbieten oder dann die weiterführende Ausbildung zur Pflegefachperson HF, welche unter anderem der Ausbildungsverbund Rheintal anbietet. Bei dieser Ausbildung auf der Tertiärebene werden neben den Schulblöcken 3 Praktika von mehreren Wochen in drei Heimen in der Region absolviert, umso das Wissen und die Erfahrungen noch breiter zu erlangen. Bei Fragen zu Ausbildungsmöglichkeiten stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserschaft einen sonnenverwöhnten Start in die Sommerzeit.

Martina Caimi







## Dankeschön Abend



Was wäre das Fahr ohne die Freiwilligen Mitarbeitenden, welche regelmässig im Fahr anzutreffen sind?

Über 40 Freiwilligen Helferinnen und Helfern und anderen mit dem Fahr verbundenen Personen konnte das Fahr DANKE sagen. Reto Friedauer und Martina Caimi dankten für die sehr wertvolle und geschätzte Unterstützung, die den Bewohnenden und ebenso den Mitarbeitenden fast tagtäglich zu Gute kommt.



Die geladenen Gäste durften sich im Fahrkafi von der Fahrküche mit einem 4-Gang Menü verwöhnen lassen, welches sehr mundete und sicher niemand hungrig nach Hause musste. Das Ambiente mit den festlich geschmückten Tischen sorgte ebenfalls für einem gemütlichen Abend mit vielen interessanten und lustigen Gesprächen.



Auch im 2023 freuen wir uns über die vielen Begegnungen mit diesen sehr wertvollen Menschen und danken für die vielen geleisteten Beiträge fürs Fahr.

Ein herzliches  
**DANKE**

Margrit Zwicker

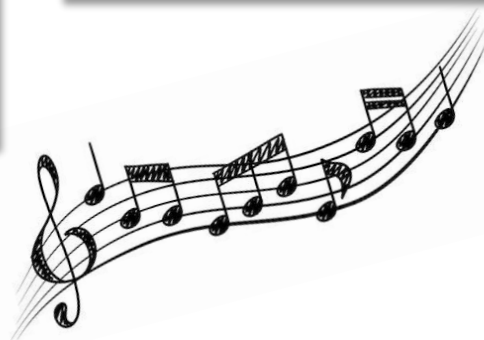


Unsere Crew der Gastronomie und Servicepersonal aus der Hotellerie, welche für den kulinarischen Schmaus an diesem gemütlichen Abend sorgten.

## Musikalische Anlässe im Fahr

### Musikalische Unterhaltung mit dem Trio Keller

Das Trio Keller begeisterte einmal mehr mit ihrer lüpfigen Musik und Unterhaltung die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Gäste. Allseits beliebt sind ihre Lieder zum Mitsingen und ihre Witze zur Unterhaltung.







## Fasnächtliches Highlight 2023 in Bildern







## Candle Light Dinner

Jedes Jahr dürfen die Lernenden der Bereiche Gastronomie und Hotellerie ihr Können unter Beweis stellen. Beim Candle Light Dinner kreieren die zukünftigen Köche ein 3-Gang-Menü und werden von den Lernenden der Hotellerie unterstützt mit dem herrichten der festlich gedeckten Tische, dem Menüplan schreiben, sowie beim Servieren.

Das tolle Feedback der Bewohnerinnen und Bewohner zeigte den Lernenden, dass ihnen ein gelungener Abend geglückt ist und sie zweifelsohne ihr Bestes gegeben haben.

Ein herzliches Dankeschön an die Lernenden!



## Eindrücke vom Frühlingsfest





## Musik mit Käthi Zieri



## Bunte Eier und Ostern im Fahr



Bunte Eier und Ostern sind seit Jahrhunderten eng miteinander verflochten. Das hängt mit der Fastenzeit zusammen, weil die Menschen im Mittelalter während der Fastenzeit nicht nur aufs Fleisch, sondern auch auf Eier verzichtet haben. Deshalb sammelten sich bis zum Osterfest viele Eier an. Die Eier wurden gekocht und oft am Karsamstag den sogenannten Färbesamstag, haltbar gemacht. Früher benutzten die Bauern Früchte, Gemüse, Wurzelteile und Zwiebelschalen zum Einfärben. Heute gibt's alle Farben zum Kaufen, die wir auch im Fahr anwenden. Unsere Küche sammelt schon seit Wochen die Zwiebelschalen, auch der Kaffeesatz wird angesprochen, dafür sind die weissen Eier am besten geeignet, sie nehmen eine leichte bräunliche Farbe an, sehr dezent. Rot müssen sie ebenfalls sein, mit dem Gedanken, dass die Kinder sie leichter im grünen Gras finden. Viele Gedanken wandern durch den Raum, vom Spinat zu den Randen, alles könnten wir anwenden, die Farbpalette ist riesig. Ein lustiges treiben in der Osterfärberei. Wir staunen über die Farbkraft und sind auch ein bisschen stolz.

Karin Ulrich



## 21 Jahre Flickstube im Fahr

Ein Rückblick über eine spannende Zeit, über unterhaltsame, arbeitsintensive und fröhliche Stunden.

Anfangs 2002, nachdem Lisbeth Künzler und ich aus der Altersheimkommission zurückgetreten waren, machte uns der damalige Heimleiter Alois Thür den Vorschlag, eine Flickstube aufzubauen. Etwas skeptisch, doch interessiert an was Neuem, starteten wir am 9. April mit unserem Angebot.



Auch Hedy Eisenbart war dabei, mit ihren Kenntnissen vom Herrenatelier ihres Mannes bestens geeignet. Wenn schon, denn schon! So fragte ich Silvia Gasser an, die ich von der Kommission des Frauenvereins gut kannte und die versierte Hobyschneiderin ist, ob sie bereit wäre mitzuhelfen. Auch sie war bereit.

So starteten wir 4 Frauen mit der banger Frage, ob das wohl funktioniert, aber auch mit Freude und vollem Elan. Wir kannten die Bewohner und die Bewohner kannten uns, das war schon eine gute Voraussetzung.

Dank der engagierten Werbung im Haus durch Alois Thür waren wir schon am ersten Nachmittag voll ausgebucht. Start geglückt!! So reisten wir in Zukunft jeden zweiten Dienstag an, bepackt mit Nähmaschine und verschiedenen Zutaten. Hosen kürzen, Säume aufnähen, Löcher flicken, Reissverschlüsse ersetzen, Hosensäcke flicken, Unterhosen stopfen oder plätzen (eine Spezialität von Silvia) und - und - und.... Schon bald waren jeweils bereits um halb zwei die ersten Kunden zur Anprobe da. Hosen abstecken, Ärmel kürzen, wieviel einnehmen, wieviel auslassen. Um vier Uhr war normalerweise alles gemacht. Nicht selten nahm Hedy Eisenbart noch Handarbeit mit nach Hause.

Was haben wir nicht schon alles repariert! Da war die zierliche Lehrers Frau, selbst Damenschneiderin (heute Bekleidungsgestalterin), immer sehr gepflegt und adrett gekleidet. Nachdem der neue Jupe, Marke Gerry Weber, ihr immer so in den Bauch gedrückt hatte, nahm sie eine Schere, schnitt den Bund vorne auf und gleich noch ein Stück weiter runter. Jetzt war es ihr wohl, nur leider hielt der Jupe nicht mehr in der Taille, wenn sie aufstand. Die bange Frage einer Pflegefachfrau: „Kann man da noch was machen?“

Kann man; im Flickstübli ist fast alles möglich. Ein passender Trikoteinsatz wie bei einem Umstandsjupe war die zufriedenstellende Lösung.



Auch die selbstgenähten Kleider einer alteingesessenen St. Margretherin waren in die Jahre gekommen und immer wieder auf dem Arbeitstisch. Ungläubig wurden wir angeschaut, als wir erklärten, dass sich dies jetzt einfach nicht mehr lohne. So wurde halt doch noch ein neues Futter eingenäht und wir wurden mit einem überglücklichen Dankeschön und einem Zustupf in unser Freiwilligenkässeli belohnt.



Da war auch noch, ein für das Altersheim jüngerer Bewohner, der uns sein farbiges Lieblingshemd mit durchgescheuertem Ellbogen brachte. Der Vorschlag kurze Ärmel zu machen lehnte er vehement ab, von denen habe er genug. Zum Glück hatte das Hemd eine breite doppelte Achselpatte. Also Innenseite ausschneiden, mit passendem Stoff wieder reparieren und am Ärmel Flickfleck aufnähen. Der gute Mann war so begeistert, dass er mir vor lauter Freude einen dicken Kuss auf die Backe drückte. Etwas erschrocken ob der Spontanität haben wir alle gemeinsam herzlich gelacht und uns über die gelungene Arbeit gefreut.



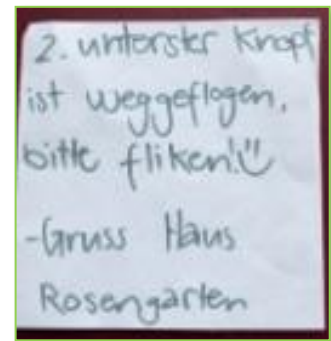
Und jene Frau, die 4 Blusen unten abgeschnitten hatte, weil sie zu lang waren. Bis die Länge ausgeglichen war, wurden sie dann wirklich ein richtiges Stück kürzer. Nochmals eine solche Aktion, dann trägt die gute Frau bauchfrei. Von einem liebenswerten neuen Bewohner, dem die Hose am Bund zwölf cm zu eng war; mit einem Spickel aus passendem Stoff war auch das Problem gelöst. Mit grosser Freude zeigte er den Mitbewohnern die geänderte Hose. Resultat:

an den nächsten Flickstübli Nachmittagen war Spickelnähen angesagt, Mundpropaganda funktioniert bestens.

Da war auch noch der spezielle Herr, der uns seine Sachen nie direkt brachte. Er wartete im Speisesaal bis wir ihn entdeckt hatten oder uns die Frau vom Service informierte. Seine Freundlichkeit hing davon ab, wie lange er schon gewartet hatte. Meist fehlte ein Knopf oder am neuen Hemd fehlte die Brusttasche. Damit keine Farbnuancen sichtbar waren, wurde der Stoff vom Hemdenstock genommen und das fehlende Stück mit passendem Stoff wieder ergänzt, ganz zur Zufriedenheit des Pensionärs.



Man sieht, wir arbeiten für all unsere geschätzten Kunden, für gross und klein, für schmal und breit, beinahe ohne Grenzen. So schnell werden wir also nicht arbeitslos und unser Angebot wird immer noch rege benutzt. Die Bitte an die BewohnerInnen und



die Pflegenden, uns die Kleidungsstücke zu kennzeichnen, was wo fehlt, wurde befolgt. Die Notizen brachten uns dann oft zum Schmunzeln. Tücken der Mundart: „Der Knopf ist weggefliegen“, wohin denn? Neulich hat uns dann aber eine Mitteilung eines Bewohners sehr überrascht, ein Brief, fein säuberlich auf dem Computer geschrieben. Ja, eine neue Generation hält Einzug im Altersheim.

Ein Riesenkompiment an uns: eine selbst geschnitzte Trophäe von Fritz Gois als Dankeschön für unseren Einsatz. Die Überraschung ist dem fleissigen Heimbewohner gelungen. Vielen herzlichen Dank!



Nachdem Hedy Eisenbart altershalber (mit 92 Jahren) im Flickstübli aufgehört hat, ist Katalin Scherrer mit Lisbeth Künzler für die Handarbeit zuständig, während Silvia Gasser und ich an der Nähmaschine arbeiten. Schon längstens müssen



wir nicht mehr unsere Nähmaschinen mitbringen, die werden vom Altersheim zur Verfügung gestellt. Dank unbekanntem Fadenspendern sind wir auch da bestens eingedeckt.

Was die beiden Handarbeiterinnen leisten und wie wichtig sie sind, wurde mir kürzlich bewusst, als ich daheim an einer Jacke den Reissverschluss ersetzen musste. Das Raustrennen war viel mühsamer als das Einnähen. So sind wir an der Nähmaschine froh um die wertvolle Vorarbeit. Wir Vier haben unsern festen Platz und ergänzen uns bes-

tens bei unserer Arbeit.

Was zwischendurch nicht fehlen darf, sind Gespräche mit unseren treuen Kunden und die Pause







für Kaffee und Kuchen. Schön, dass unser freiwilliges Angebot so geschätzt wird. Schön auch, dass wir ausser Dankeschön-Abend und Weihnachtsfeier auch zum Personalausflug eingeladen werden. Was haben wir da schon alles erlebt:



Wunderschöne Erlebnis-Reisen in der Schweiz, dann Wien, Salzburg, München, einfach grossartig. Einmal einen oder zwei Tage mit den Angestellten des Fahrs verbringen, um so einander einwenig besser kennen zu lernen, einfach wunderbar.

Auch unsere Flickstübli-Ausflüge sind immer ein Highlight. Mal unbeschwert ausgehen und an einem schönen Ort die gemeinsame Zeit geniessen bei einem feinen Mittagessen.



Eine grosse Überraschung war auch, als uns Herr Thür beim Prix Benevol 2014 angemeldet hatte und wir gleich auf Anhieb den ersten Preis der Gemeinde St. Margrethen erhielten.

Schön, dass auch so die Freiwilligenarbeit geschätzt und aufgewertet wird. Das gibt Ansporn

für die vielen Helfer in vielen diversen Bereichen.

So Gott will und es unsere Gesundheit erlaubt, werden wir uns gerne weiterhin mit viel Freude zu unseren Flicknachmittagen treffen.

Ja, flicken ist nicht einfach reparieren, flicken kann sehr kreativ sein und die Kleidungsstücke können so weiterhin mit Freude getragen werden.



März 2023

Theres Scherrer



## Frühlingsrezept von Siad Graber

Lernender Koch

### Mascarpone-Erdbeercreme (für 6 Personen)

- 250 g Mascarpone
- 50 g Zucker
- 1 Vanillestängel (Samen ausgekratzt)
- 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
- 250 g Erdbeeren püriert
- 2 dl Rahm oder Halbrahm, steif geschlagen
- 250 g Erdbeeren, geviertelt



Alle Zutaten bis und mit Erdbeerpüree in einer Schüssel glattrühren. Den geschlagenen Rahm darunterziehen. Von den geviertelten Erdbeeren einige für die Garnitur beiseite geben, die anderen unter die Creme mischen.



## Der Ausflug um die Ecke

Senioren am Zug: unter diesem Motto starten wir in Richtung Bibliothek St. Margrethen. Ein herzliches Willkommen erwartet uns bereits, der Tisch ist frühlingshaft dekoriert mit Blumen und Frühlingszweigen.

Unter dem Motto Rotkäppchen packen wir unseren Korb aus, Kuchen und Saft kommen ans Tageslicht. Wir schlagen das Buch auf, ich lese die Geschichte vor.

Irgendwas weckt unsere Neugier, eine grosse Schale steht im Raum, was verbirgt sich darin? Erde, Gras, Löwenzahn, aber siehe da, es bewegt sich was. Die Freude ist gross, denn kleine Schildkröten wackeln mit ihren Füßen, das Sonnenlicht hat sie wacherüttelt, der Winterschlaf ist vorbei zur grossen Freude von uns allen. Wer ist mutig und nimmt sie in die Hand? Wir Frauen nehmen sie in unsere Hände und



sie fangen an sich zu bewegen - ein kleines Kitzeln in unserer Handfläche, sie strecken ihre Köpfe aus und entdecken die Welt. Wir würden sie gerne mitnehmen....

Es ist Zeit für uns, wir packen zusammen, aber das nächste Treffen ist schon in Planung. Danke für diesen Nachmittag.

Karin Ulrich



## Huhn und Ei

Wenn Sie Eier kaufen möchten, stellen Sie sich vielleicht die Frage: Wie werden eigentlich die Hühner gehalten, die unsere Eier liefern?

Die **Käfighaltung** für Legehennen ist in der Schweiz seit 1992 verboten. Viele landwirtschaftliche Betriebe sind daher auf Bodenhaltung umgestiegen.

Unsere Fahr-Küche bezieht die Eier seit je her von einem Betrieb in der Nähe. Ein regionaler Familienbetrieb mit ca. 10 000 Legehühnern. Dieser Hof hat nach der eidg. Abstimmung für ein neues Tierschutzgesetz 1981 schon die «Bodenhaltung mit Wintergarten» eingebaut. Damit erhielten die Tiere die Möglichkeit, sich im ganzen Stall frei zu bewegen und nach Lust und Laune sich im Aussenklimabereich BTS (Besonders Tierfreundliche Stallhaltung) an die frische Luft zu begeben. Sie waren also damals schon weiter als es das Tierschutzgesetz vorgab.



Das Schweizerische Tierschutzgesetz garantiert den Hennen in **Bodenhaltung** nicht viel Platz. Je nach Haltungssystem dürfen sieben bis 17 Hennen pro Quadratmeter gehalten werden. Nur rund 20 Prozent des Bodens müssen eingestreut sein. Auslauf ist gesetzlich nicht vorgegeben.

Fazit Bodenhaltung: Kein Auslauf und oft tödlicher Stress. So kommt es zu Verhaltensstörungen wie Federpicken und Kannibalismus. Das Gedränge löst bei Hühnern in Bodenhaltung massiven Stress aus – so massiv, dass er häufig sogar zum Tod der Tiere führt.

Da auch wir unsere Prozesse laufend hinterfragen, haben wir uns auch mit diesem Thema auseinandergesetzt. Natürlich in erster Linie in Zusammenhang mit dem Tierwohl. Deshalb wollten wir einen Schritt weiter gehen und unsere Küche umstellen auf Eier aus Freilandhaltung und nicht nur Bodenhaltung.

Die **Freilandhaltung** unterscheidet sich deutlich von der Bodenhaltung. Die Legehennen haben beispielsweise täglichen Zugang zu einer Weide. Pro Tier müssen 2,5 Quadratmeter Auslauf gewährleistet werden. Es stehen Sitzstangen, Lege-Nester und ein Aussenklima-Bereich zur Verfügung. Bei dieser Haltungsform können die Grundbedürfnisse der Hennen besser erfüllt werden als bei der Bodenhaltung.

Natürlich war uns bewusst, dass Tierschutzgerechtere Haltung auch mit höheren Kosten verbunden ist. Immerhin verarbeiten wir in unserer Küche jährlich ca. 20 000



Frischeier, plus ca. 150 Liter pasteurisiertes Vollei. Trotzdem wurde das Vorhaben von der Heimleitung voll unterstützt.

Meine Aufgabe war es nun, abzuklären, wer uns in Zukunft beliefern sollte und zu welchem Preis, und wie regional das möglich ist.

Gerade als ich einen neuen Lieferanten suchte, bekam ich die Nachricht, dass der bisherige Zulieferer auf Freilandhaltung umstellen werde, und uns ab Herbst 2022 mit Freilandeiern beliefern könnte.

Die Preisanpassung hielt sich zu meiner Überraschung sehr in Grenzen und lag noch deutlich unter den Grosshandelspreisen.

Nun werden seit Oktober 2022 in unserer Küche nur noch Freilandeier verarbeitet.

Ewige Frage: Sind Eier gesund oder gesundheitsschädlich?

Neuere Studien zeigen, dass Eier das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt sogar senken können.

Ernährungswissenschaftler haben sich deshalb darauf geeinigt, Eier nicht mehr grundsätzlich zu verteufeln, sondern zu rehabilitieren und im Rahmen einer vollwertigen Ernährung sogar zu empfehlen. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat ihre strengen Regeln in diesem Zusammenhang gelockert.

Für gesunde Menschen, die keine Herzkrankheit, zu hohe Blutfettwerte oder Diabetes haben, sind drei bis vier Eier pro Woche ein Richtwert. In einer schwedischen Studie zeigte sich sogar, dass bis zu sechs Eier pro Woche das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall nicht erhöhen. Wer über Wochen hinweg noch mehr Eier isst, muss unter Umständen mit negativen Folgen rechnen, so die Analyse der Daten.

Insgesamt sind Eier gesünder als gedacht. Sie liefern durchschnittlich je nach Grösse nur 70 bis 90 Kilokalorien pro Stück, sättigen aber gut und bieten ein ganzes Spektrum an wichtigen und wertvollen Vitalstoffen, wie:

Pro Ei (Grösse M, etwa 60 Gramm) sieben bis acht Gramm hochwertiges Eiweiss für Energie und Muskeln.

Vitamin A, B2, D und E, also alle wichtigen Vitamine ausser Vitamin C.

Antioxidantien wie Lutein, Eisen, Zink, Selen, Kalzium, Natrium und Kalium.



Nicht zuletzt enthalten Eier auch Lezithin. Das ist ein Stoff der natürlichen Zellmembranen, der die Aufnahme von Cholesterin im Körper etwas abbremsen kann.

Jetzt stellt sich nur noch die Frage:  
Was war zuerst da? Huhn oder Ei?

Walter Madertoner



## Fässler Seppli Zwerg – vor 125 Jahren – auch im Rheintal

Der berühmte Zwerg gastierte auch im Rheintal:  
Vor 125 Jahren wurde Seppli Fässler geboren

Gemeinsam mit seinem riesenhaften Schwager war der Appenzeller Seppli Fässler die vielbestaunte Attraktion auf Jahrmärkten im In- und Ausland. Geboren wurde der kleinwüchsige Appenzeller im Februar 1898.

Peter Eggenberger

Der Innerrhoder Wurzeln aufweisende Seppli Fässler wohnte in Herisau. Als kränkliches Kind litt er unter Epilepsie und blieb im Wachstum zurück. Als er 1917 zur militärischen Musterung aufgeboten wurde, schickte der Aushebungsoffizier den Kleinen lachend zur Mutter zurück und empfahl, tüchtig Biberli, Hung (Honig) und Schmalz (Butter) zu essen. Seine Körperlänge soll damals 69 Zentimeter betragen haben.

Vom grössten Mann der Welt entdeckt

Als nach dem Ersten Weltkrieg der aus den Niederlanden stammende, 1897 geborene Riese Jan van Albert Kramer als grösster Mensch der Welt auf dem Herisauer Jahrmarkt gastierte, entdeckte der 269 Zentimeter grosse Mann im Publikum den staunenden Seppli. Schon bald bildeten die beiden ein in halb Europa umherziehendes Künstlerpaar, und zudem heiratete Albert in zweiter Ehe Wilhelmina, die Schwester von Seppli. Immer wieder gastierten Seppli und Albert auch im Rheintal, wo sie an Jahrmärkten die grosse Attraktion waren.

Unzählige Wetten gewonnen

Als Duo «Riese und Zwerg» sorgten die beiden an Kilbenen und Volksfesten aller Art für Furore, wobei sich Seppli mit Schuhen ohne Absätze und Albert mit Zylinderhut noch kleiner beziehungsweise grösser machten. Wenn die beiden Marktfahrer von Leuten umringt waren, begann Albert Wetten abzuschliessen und erklärte, dass er Seppli auf dem Handteller zu tragen vermöge. Nach Kommentaren wie «Unmöglich!», «Prahlhans!» und «Wichtigtuere!» kassierte er das Wettgeld und bewies seine Aussage. Kritiker beschwerten sich allerdings, dass er sich mit dem Ellbogen am Körper abstütze. Darauf entgegnete Albert barsch: «Kein Mensch hat vom ausgestreckten Arm gesprochen! Wer das behauptet, der lügt!» Damit brachte er Kritiker zum Schweigen, und ohnehin hätte sich niemand handfest zu wehren getraut.

Der Bahnhof war sein Lieblingsort.

Später kehrte Albert in die Niederlande zurück, wo er 1976 verstarb. Wieder allein, soll Seppli später noch gewachsen und 105 Zentimeter gross geworden sein. Sein Lieblingsort war nun der belebte Herisauer Bahnhof, wo er nie ohne das typische «Lendauerli» (Appenzeller Tabakpfeife) anzutreffen war. Gerne berichtete der leutselige kleine Mann von seiner grossen Zeit mit dem riesenhaften Schwager, und bei solchen Gelegenheiten wurde ihm gerne ein Geldstück oder etwas Süsses in die Hand gedrückt. Als berühmtes Appenzeller Original verstarb Seppli 1966.

Bild

Der Appenzeller Seppli Fässler und der Niederländer Jan van Albert Kramer wurden als Künstlerpaar im In- und Ausland bestaunt.

Bildrepro Peter Eggenberger







## Praktikantin Verwaltung

Hallo, mein Name ist Madleina Locher, ich bin 18 Jahre alt. Ich wohne mit meinen Eltern und meinem drei Jahre jüngeren Bruder in Wittenbach, in der Nähe der Stadt St. Gallen in einem Einfamilienhaus.

Ich mache eine Ausbildung als Kauffrau. Jedoch mache ich nicht die normale 3-jährige Lehre, so wie man sie sonst kennt, sondern mache dies auf schulischem Weg. Ich besuche dafür die Bénédict Schule in St. Gallen. In den ersten eineinhalb Jahren war ich nur in der Schule und durfte viel Theoretisches lernen. In dieser Zeit habe ich bereits schon zwei Diplomprüfungen absolviert. Inzwischen habe ich mit meinem einjährigen Praktikum im Alters- und Pflegeheim Fahr in St. Margrethen in der Verwaltung begonnen. Ich durfte Anfang Februar 2023 starten und werde hier bis Ende Januar 2024 bleiben.



Da ich davor noch nie gearbeitet habe, war dies eine grosse Umstellung für mich. Ich musste mich erst mal richtig an die Arbeitswelt gewöhnen. In diesem Praktikum habe ich zusätzlich noch zweimal pro Woche Abendschule. Mir gefällt es hier am Arbeitsplatz sehr gut und alle sind zu mir auch sehr nett. Die Arbeit macht mir auch wirklich Spass und ich lerne immer mehr dazu. Mein Arbeitsplatz ist im Sekretariat und meine Aufgaben sind zu lernen Telefonate entgegenzunehmen sowie auch Kunden am Schalter zu bedienen. Ich habe natürlich auch noch andere Arbeiten wie zum Beispiel die Tageszytig für die Bewohner zu erstellen und laufend neue Aufträge im Sekretariat kennen zu lernen.

Seit mein Praktikumsjahr gestartet hat, habe ich nicht mehr so viel Zeit für meine Hobbys. Davor war ich regelmässig im Fitnessstudio und habe oft Bücher gelesen. Ich habe auch öfters Poetry Slams geschrieben, was schon etwas anspruchsvoll war, weil ich sehr kreativ sein musste. Poetry Slams sind selbstgeschriebene Texte, welche sich meistens reimen. Dies kann man mit einfachen Gedichten vergleichen. Da ich am Abend nach der Arbeit oft müde bin, entspanne ich lieber, anstatt meinen Hobbys nachzugehen. Natürlich habe ich meine Hobbys nicht aufgegeben, was wirklich schade wäre. Mittlerweile gehe ich nur noch am Wochenende meinen Hobbys nach.

Sobald mein Praktikum vorüber ist, habe ich nochmals ein halbes Jahr Schule. In diesem letzten Semester werde ich unter anderem meine Lehrabschlussprüfung (LAP) schreiben, welche ich hoffentlich bestehen werde.

Madleina Locher



## Neues aus dem Fahr-Team

### Herzlich Willkommen

01.02.2023

Madleina Locher

Lernende Kauffrau



### Dienstjubiläen

#### 5-jähriges Jubiläum

**Karin Ruppanner** und **Nicole Bildstein** sind seit dem 1. Februar 2018 bei uns im Fahr angestellt und sorgen in der Pflege und Betreuung im Dachgarten-Team für das tägliche Wohlergehen der Bewohnerinnen und Bewohner.



Wir gratulieren beiden zu diesem erfreulichen Ereignis und danken für den wertvollen Einsatz, den sie Tag für Tag aufs Neue leisten.



#### 20-jähriges Jubiläum

Seit 20 Jahren, seit dem 1. März 2003 arbeiten **Sebajete Amete-Jakupi** und **Sunthari Devanandan** in der Gastronomie. Beide unterstützen mit ihren langjährigen Erfahrungen das Küchenteam auf wertvolle und zuverlässige Art und Weise.

Zu diesem tollen Jubiläum gratulieren wir Sebajete und Sunthari herzlich und danken ihnen für ihren wertvollen und geschätzten Einsatz im Fahr.







## Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner

### Mai

10. Mai	Lieselotte Schluchter	90 Jahre
11. Mai	Anna Keller	84 Jahre
11. Mai	Maria Zanetti	90 Jahre
12. Mai	Peter Tobler	67 Jahre
13. Mai	Franz Gallati	63 Jahre
17. Mai	Franz Stadelmann	88 Jahre
18. Mai	Anna Lüchinger-Stieger	92 Jahre
27. Mai	Agnes Wismer	88 Jahre
30. Mai	Ernst Minder	86 Jahre



### Juni

15. Juni	Irmgard Vorbürger	93 Jahre
16. Juni	Hanspeter Gantenbein	76 Jahre
26. Juni	Hermine Schawalder	93 Jahre
27. Juni	Caterina Schalk	89 Jahre



## Juli

04. Juli	Trudi Herrmann	88 Jahre
09. Juli	Gertrud Hilpertshauer	79 Jahre
09. Juli	Peter Schulte	79 Jahre
10. Juli	Laurentia Rüesch	87 Jahre
12. Juli	Rita Braun	78 Jahre
22. Juli	Roland Ponticelli	87 Jahre
23. Juli	Ruth Sturzenegger	94 Jahre
24. Juli	Margrit Keller	88 Jahre
31. Juli	Claudia Rohner	57 Jahre

Unseren Jubilarinnen und Jubilaren wünschen wir die besten Glück- und Segenswünsche zu ihrem Geburtstag. Freude, Zufriedenheit, Glück und viele sonnige Momente sollen das neue Lebensjahr bereichern.



## Veranstaltungen im Fahr

### Mai

02. Mai	12.00 Uhr	<b>Seniorenmittag im Fahrkafi für Fr. 10.00</b> Bitte telefonisch reservieren
05. Mai	15.30 Uhr	<b>Offenes Singen</b> mit Guido Schneider
11. Mai	15.00 Uhr	<b>Filmnachmittag</b> mit Kurt Tischhauser
14. Mai	10.30 Uhr	<b>Muttertagskonzert</b> Eddy Baumgartner auf dem Piano
16. Mai	15.00 Uhr	<b>Diavortrag: Mont Blanc</b> mit Jörg F. Schuler
19. Mai	14.30 Uhr	<b>Lottonachmittag</b> Spiel, Spass und Freude
27. Mai	14.30 Uhr	<b>Flamencotanzgruppe</b> Auftritt der Kindergruppe



### Juni

02. Juni	15.30 Uhr	<b>Offenes Singen</b> mit Guido Schneider
06. Juni	12.00 Uhr	<b>Seniorenmittag im Fahrkafi für Fr. 10.00</b> Bitte telefonisch reservieren





08. Juni	15.00 Uhr	<b>Filmnachmittag</b> mit Kurt Tischhauser
10. Juni	16.00 Uhr	<b>Grillfest im Garten</b> mit Musikgesellschaft St. Margrethen
16. Juni	14.30 Uhr	<b>Lottonachmittag</b> Spiel, Spass und Freude
24. Juni	15.00 Uhr	<b>Ständli im Altersheim</b> Männerchor Harmonie



## Juli

04. Juli	12.00 Uhr	<b>Seniorenzmittag im Fahrkafi für Fr. 10.00</b> Bitte telefonisch reservieren
07. Juli	15.30 Uhr	<b>Offenes Singen</b> mit Guido Schneider
13. Juli	15.00 Uhr	<b>Filmnachmittag</b> mit Kurt Tischhauser
21. Juli	14.30 Uhr	<b>Lottonachmittag</b> Spiel, Spass und Freude



## Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr

### Ferien und Erholung im Fahr

18.11. – 24.03.2023	Barbara Elsbeth Obrist	Wiesenstrasse 21a, Rebstein
31.01. – 01.04.2023	Ersudina Malkoc	Hauptstrasse 99, St. Margrethen
05.04. – 17.04.2023	Willy Kästli	Finkenstrasse 2, St. Margrethen



### Neueintritte Februar bis April

06. Februar	Agnes Wismer	Falkenstrasse 10, St. Margrethen
22. Februar	Bruno Heuberger	Thalerstrasse 36, Rheineck
28. Februar	Anna Keller	Falkenstrasse 10, St. Margrethen
08. März	Hermann Kellenberger	Meierhofstrasse 1, St. Margrethen
10. März	Ruth Schoop	Falkenstrasse 10a, St. Margrethen
05. April	Rosa Maria Hutter	Güetlistrasse 12, Widnau
09. April	Elisabeth Maglia	Neuwiesstrasse 18, St. Margrethen
18. April	Imelda Nussbaumer	Rheinstrasse 35a, St. Margrethen
25. April	Heidi Eugster Forrer	Buechbergstrasse 42, Thal
28. April	Anna Keskin-Segmüller	Industriestrasse 18, St. Margrethen



## In Gedenken



**Louise Sturzenegger**  
17.05.1926 – 06.02.2023  
von St. Margrethen



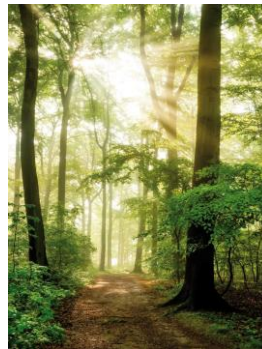
**Evelyne Giger**  
13.04.1940 – 11.02.2023  
von St. Margrethen



**Gertrud Reibke**  
11.11.1941 – 20.02.2023  
von St. Margrethen



**Berta Dürr**  
12.08.1929 – 22.03.2023  
von St. Margrethen



**Ruth Schoop**  
04.12.1930 – 11.04.2023  
von St. Margrethen



**Liliane Demuth**  
22.05.1931 – 12.04.2023  
von St. Margrethen

Begrenzt ist das Leben,  
doch unendlich ist die Erinnerung.

In stiller Trauer denken wir an die Verstorbenen.







## Katholische Kirche

**Eucharistiefeier in der Fahrkapelle**

jeweils am 1. und 3. Mittwoch um 10.15 Uhr

**Rosenkranzgebet in der Fahrkapelle**

Dienstags, 14.00 Uhr



## Evangelische Kirche

**Gottesdienste in der Fahrkapelle**

jeweils am 2. und 4. Mittwoch um 10.00 Uhr

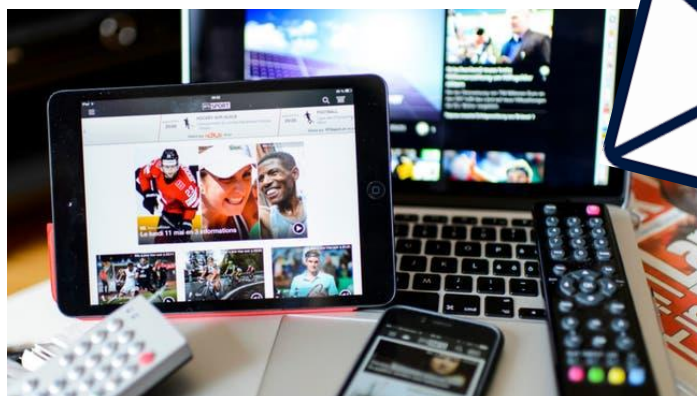


## Fahrzytig via Mail

Viele unserer Leserinnen und Lesern benützen elektronische Geräte um die News abzurufen und sich zu informieren.

Zählen Sie sich ebenfalls zu diesen Lesern und können Sie sich vorstellen, die Fahrzytig zukünftig via Mail zu erhalten, dann nehmen wir gerne Ihre Mail-Adresse in unserer Versandliste auf.

Bitte schreiben Sie an: [margrit.zwicker@stmargrethen.ch](mailto:margrit.zwicker@stmargrethen.ch)



## Zu guter Letzt

Zwei Kinder laufen an einem See entlang, der ausgetrocknet ist. Sagt das eine: «Guck mal, der See ist weg.» Sagt das andere: «Das war bestimmt ein Seeräuber.»

Unterhalten sich zwei Hirten. Fragt der eine: «Sag mal, wie viele Schafe hast du eigentlich?» Antwortet der andere: «Keine Ahnung! Ich schlafe beim Zählen immer ein.»

«Geht so ein Kreuzfahrtschiff öfter unter?», fragt ein besorgter Tourist den Kapitän. «Nein», beruhigt ihn der Kapitän. «Nur einmal. Ist das Schiff erst gesunken, dann bleibt es unten.»

«So Sohn, du bist nun alt genug und kannst es deshalb endlich mal wissen, dass der Osterhase und der Weihnachtsmann immer ich war!», klärt der Vater seinen Sohn auf. Der Sohn antwortet: «Das weiss ich doch schon lange! Nur der Storch, das warst nicht du, sondern Onkel Wolfgang!»

Das Kind sagt: «Mein Apfel schmeckt nicht.» die Oma fragt zurück: «Hast du ihn gewaschen?» Darauf das Kind: «Ja natürlich, mit Seife.»

Geht ein Mann in die Buchhandlung und sagt: «Ich hätte gerne einen besonders spannenden Krimi.» Sagt der Verkäufer: «Da habe ich eine super Empfehlung für sie. Bei diesem Buch hier erfahren Sie erst auf der letzten Seite, dass es der Gärtner war.»

## Impressum

Alters- und Pflegeheim Fahr  
Fahrstrasse 11/12  
9430 St. Margrethen  
Tel. 071 747 16 16  
heim.fahr@stmargrethen.ch

Redaktion: Fahr-Team

Fotoquelle  
pixabay.ch, eigene Fotos

Nächste Ausgabe: Ende Juli 2023

