



Alters- und Pflegeheim
Kühlewil



Stadt Bern

Informationen aus dem
Alters- und Pflegeheim Kühlewil
www.kuehlewil.ch
Nr. 30 12/2018

Voilà

Die Grippe – alle Jahre wieder

Winter ist Hochsaison für Erkältungen und Grippe. Die heimtückischen Krankheitserreger sind überall und verteilen sich rasant.

Wo Menschen miteinander in Kontakt sind und sich Räume teilen, ist die Ansteckungsgefahr gross: Die Viren haben kürzere Wege und können sich schneller ausbreiten. So gestaltet sich ihre Bekämpfung umso hartnäckiger. Wichtig ist, den Körper optimal für die Grippezeit zu rüsten. Möglich sind verschiedene Wege, ideal ist eine passende Kombination, denn nicht jeder hat dieselben Abwehrkräfte oder Schwachstellen.

Den Körper stärken

Mit einer Impfung lässt sich das Risiko, an einer saisonalen

Grippe zu erkranken, bei allen Altersgruppen erheblich reduzieren. Um den Schutz zusätzlich zu verbessern, empfiehlt Dr. Laszlo Petri, unser Apotheker aus der Neuen Apotheke Muri, ein Augenmerk auf die Ernährung zu richten: «Im Winter beliebte Zitrusfrüchte wie Orangen und Mandarinen oder auch Kiwis gelten als wichtige Vitamin C Lieferanten. Mit dem Verzehr von Broccoli und Rosenkohl kann der Bedarf zusätzlich gedeckt werden». Weniger beliebt ist Lebertran, wegen des charakteristischen

Voilà!



Liebe Leserin, lieber Leser

Nun ist es also Winter geworden. Nach einem langen heissen Sommer und einem warmen Herbst sind die Temperaturen nun doch unter den Nullpunkt gefallen. Diese Jahreszeit ist in der Regel auch mit der Zunahme von Erkältungen und Grippeerkrankungen verbunden. In dieser Ausgabe geben Profis und Bewohnerinnen und Bewohner Tipps, was man unternehmen kann, um den Winter ohne Krankheit zu überstehen.

Zudem finden Sie noch eine Anregung aus der Küche, wie Sie sich die langen Winterabende versüssen können.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und ein gutes, erfolgreiches neues Jahr.

Pierre Steiner
Heimleiter



von Seite 1 ▶

Geschmacks. Heute ist er zwar in Kapselform erhältlich, jedoch vielen noch als ölige Flüssigkeit in Erinnerung. «Das im Lebertran enthaltene Vitamin A unterstützt die Versorgung der Schleimhäute und das Vitamin D reduziert das Erkältungsrisiko, das macht Lebertran auch heute noch zu einem wichtigen Pfeiler in der Erkältungsvorbeugung», meint Dr. Petri. Auch pflanzliche Präparate haben sich bewährt: Der Rote Sonnenhut (Echinacea purpurea), der einst von Nordamerika nach Europa kam, erhöht nachgewiesenermassen die Zahl der Abwehrzellen in unserem Körper. In Drogerien und Apotheken ist die Heilpflanze, verarbeitet in Tropfen und Tabletten, erhältlich.

Tipps und Tricks für den Alltag

Neben einer ausgewogenen Ernährung und individueller Nahrungsmittelergänzung lohnt es sich, in den Alltag Regeln einzuflechten. Dank einfacher Tricks lässt sich einer Erkältung oder Grippe besser vorbeugen.

- Regelmässig kurz lüften
- Mehrmals täglich die Hände waschen, Krankheitserreger sitzen gerne auf Türgriffen, Liftknöpfen oder Haltestangen
- Ab an die frische Luft: der Temperaturwechsel aktiviert das Immunsystem und der Lichteinfall ist schon bei bewölkter Wetterlage genügend zur Bildung des körpereigenen Vitamin D
- Für warme Füsse sorgen

- Draussen Schal und Mütze tragen
- Schleimhäute befeuchten, zum Beispiel lokal mit einem Nasenspray oder mit einem Luftbefeuchter im Schlafzimmer

5.11.2018/ Team Apotheke



Die Kühlewilerli aus unserer Bäckerei-Konditorei



Vom Ursprung zur Edelschokolade

Die Herkunft der Kakaobohne ist Südamerika

Der Kakaobaum trägt Kakaofrüchte, die aussehen wie ein Rugbyball. In jeder Kakaofrucht bilden sich 25–50 längliche mandelförmige Samen, die Kakaobohne. Aus der Bohne wird die Schokolade hergestellt. Die Bohnen sind in ein Fruchtfleisch eingebettet und werden nun mit grossen Blättern eingepackt, es beginnt eine Gärung (Fermentation). Im Anschluss werden die Bohnen an der Sonne getrocknet. In Jutesäcken werden die Kakaobohnen in die Schweiz transportiert.

In den nächsten Arbeitsschritten werden die Bohnen gebrochen, gemahlen, geknetet und gewalzt. Der Kakaomasse wird je nach Verwen-

dung nun Zucker und Milch beigemischt. Das Conchieren ist ein wesentlicher Teil der Herstellung unserer Schokolade, 72 Stunden wird sie nun langsam und vorsichtig gerührt.

Aus dieser Couverture (Schokolade) stellen wir unsere «Kühlewilerli» her. Der Aufdruck wird von einer Dekor-Firma hergestellt.

Egal ob eine Tasse heisse Schokolade, ein Stückchen Kakaokuchen oder eine Tafel Schokolade: Das süsse Pulver tut unserer Seele gut. Dies ist auf bestimmte Wirkstoffe im Kakao zurückzuführen, die eine stimmungsaufhellende Wirkung auf uns Menschen haben.

Toni Weber, Bäcker

Aussagen von Bewohnenden zum Winterschutz

Viel trinken, schlafen und sich ausruhen. Im Warmen bleiben, damit keine weiteren Personen angesteckt werden.

Herr Jean-Robert Bessire

Essigsocken um Fieber zu senken. Ein Liter Wasser (handwarm) einen EL Essig dazugeben. Baumwollstreifen in Flüssigkeit eintauchen und auswringen. Die nassen Streifen um die Füsse legen, dann Socken drüberziehen und ein Frotteetuch umwickeln. Danach ab ins Bett und die Essigwickel ca. 10 bis 20 Minuten wirken lassen.

Frau Rosa Linder

Früher gab es keine Medikamente. Wir haben selber Tees zusammengestellt. **Gegen Bauchweh:** Kirschkissen auf der Heizung erwärmen und auf den Bauch legen.

Frau Irène Flück

Kalte Umschläge Fieber zu senken. Lindeblütete oder Kamillentee mit Honig, um den Hals zu schonen.

Frau Margaretha Rothenbühler

Kartoffelwickel gegen Halsweh und Erkältung: Kartoffel aufkochen, mit einer Gabel zerdrücken, danach in ein Tuch einwickeln, sodass die Wärme noch gut durch-

dringt.

Zwiebel gegen verstopfte Nase in Stücke schneiden, in ein offenes Gefäss legen und dieses nachts, auf Kopfhöhe, neben das Bett stellen.

Frau Verena Böhlen

Sofia Theologou, Lernende 1. Jahr



GastroSuisse meets Kühlewil

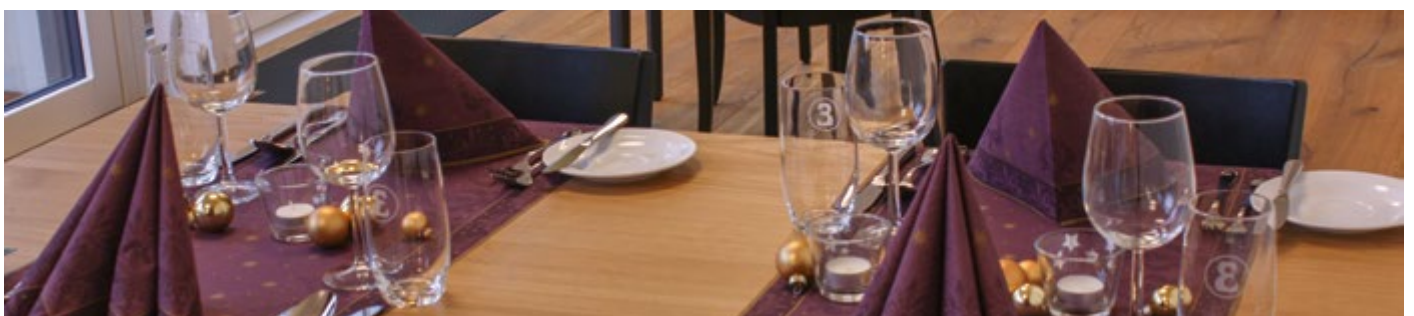
GastroSuisse ist der grösste gastgewerblicher Arbeitgeberverband der Schweiz. Im Sommer kamen sie nach Kühlewil und haben eine Kurzdokumentation zur Förderung der Lernenden gemacht.

In der Küche wurde im August Paola Zang, Lernende im 1. Jahr, bei der Arbeit gefilmt, es war ein neues Erlebnis für Paola und unser Küchenteam. Sie hat es sehr gut gemacht. Das Ergebnis könnt ihr ab dem neuen Jahr auf der Homepage www.berufehotelgastro.ch sehen, es zeigt die Arbeiten für die EBA-Lehre (Eidgenössisches Berufsattest) Ausbildung der Köche/Köchinnen.



Paola Zang: «Es war eine sehr gute Erfahrung, zu sehen wie viel Zeit aufgewendet wird, um ein dreiminütiges Video zu drehen. Ich war einen ganzen Tag mit den Filmarbeiten beschäftigt. Das Drehteam war sehr freundlich, aufgestellt und zuvorkommend. Die Tonaufnahmen konnte ich zwei Wochen später machen. Ich bin sehr gespannt auf das Ergebnis.»

*Christoph Bürki, Küchenchef
Paola Zang, Lernende im 1. Jahr*



Restaurant Änglisbärg



Warme und kalte Speisen, diverse Getränke, verschiedene Kioskartikel, Glace, Patisserie usw.

Montag bis Freitag
09.00 – 17.00 Uhr

Samstag und Sonntag
11.00 – 17.00 Uhr

Warme Küche: verschiedene Mittagsmenüs und Salatbuffet

Montag bis Sonntag 11.15 – 13.00 Uhr

Wussten Sie, dass individuelle Bestellungen für unsere Bäckerei und Konditorei aufgenommen werden? Bei Auskünften und Bestellungen informiert Sie gerne Frau A. Wälchli. Tel. 031 960 31 25

Besuchen Sie uns in unserem Restaurant und lassen Sie sich verwöhnen.

Gärtnerei

Wo Blumen blühen, lächelt die Welt. Wir beraten Sie gerne!

Jeweils Dienstag und Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr, 13.00 – 16.30 Uhr
Auskünfte/Bestellungen: 031 960 31 35



P.P.
CH – 3086 Englisberg
Post CH AG



Für die kommenden Feiertage empfiehlt unser Küchenteam eine weihnachtliche Gewürzschokolade. Eine Schokolade, die jeden Tisch an Weihnachten verschönert und uns die Erinnerung an frohe Festtage herbeiruft und versüsst.

Weihnachtliche Gewürzschokolade

Für 4 Personen

1lt Milch
2 Stangen Zimt
Pfefferkörner
Chiliflocken, je nach Geschmack
1 Stück Lorbeer
2 Stück Nelken
½ Vanillestängel
1–2 EL Zucker
200g Schokolade dunkel
100–200g Rahm

Vorbereitung:

Vanillestängel auskratzen, Schokolade hacken, Milch, ausgekratzter Vanillestängel und die restlichen Gewürze zusammen aufkochen, wegziehen und mind. 30 Minuten mit Deckel ruhen lassen. Rahm schlagen und kühl stellen. Nach 30 Minuten die Milch absieben, nochmals aufkochen, dann die gehackte Schokolade hinzufügen. Je nachdem wie süss man es mag, 1–2 EL Zucker beifügen. In 4 Tassen abfüllen und mit dem geschlagenen Rahm garnieren.

Jelena Schädelin, Lernende im 3. Jahr

Gerne schicken wir auch Ihnen das «Voilà» zu! Senden Sie uns einfach Ihre Adresse an: Voilà, Alters- und Pflegeheim Kühlewil, Kühlewilstrasse 2, 3086 Englisberg oder: voila@kuehlewil.ch

Öffentliche Veranstaltungen

- So., 13.01.2019, 10:00 Gottesdienst, Pfarrerin A.Figge
Längenbärgsaal
- Fr., 18.01.2019, 14:00 Apfelküchlein Essen,
Restaurant Änglisbärg
- So., 27.01.2019, 10:00 Ökumenischer Gottesdienst
Pater M. Bär und Pfarrerin
A. Figge, Längenbärgsaal
- So., 10.02.2019, 10:00 Gottesdienst, Pfarrerin A.Figge
Längenbärgsaal
- Do., 21.02.2019, 14:00 Merängge und Vermicelles
Festival,
Restaurant Änglisbärg
- Fr., 01.03.2019, 10:00 Ökumenischer Gottesdienst
Pater M. Bär und Pfarrerin
A. Figge, Längenbärgsaal
- Fr., 29.03.2019, 14:00 Apfelküchlein Essen,
Restaurant Änglisbärg

Öffnungszeiten:

Aktivierung:

Mo. bis Fr. 08.00 – 12.00 Uhr / 13.00 – 16.45 Uhr

Atelier

Mo. bis Di. + Do. bis Fr. (für Bewohnerinnen und Bewohner)
09.00 – 11.00 Uhr / 13.00 – 15.30 Uhr

Falls Sie Interesse haben, an einer Veranstaltung wie z.B. beim Tanznachmittag oder bei einem Auftritt von einem Jodelchörli dabei zu sein, informieren Sie sich auf unserer Webseite oder fragen Sie beim Empfang nach dem Programm.

Änderungen bleiben vorbehalten. Bitte erkundigen Sie sich auf unserer Webseite: www.kuehlewil.ch oder rufen Sie uns an! Telefon: 031 960 31 11