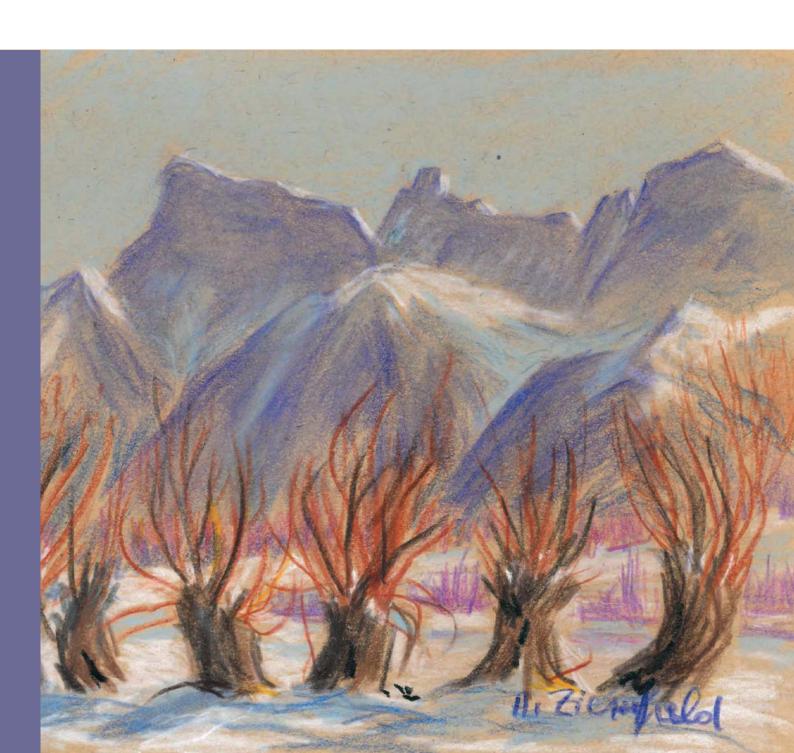


Matinsuatt



Inhalt

Aktivitäten

Erntedank Gelatirunden 100 Jahr Feier

...

Informationen

Vision Vinschgau Vinschger Märkte Dorfportrait

...

Geschichten

Lebensbiografie
Baugeschichte
Olt-Graunr Gschichten

. . .

Mitarbeiter

Neue Gesichter Pensionierungen Rezept

• • •

Geburtstage	34
Neu	34
Verstorbene	35



Martinsheim Mals | Seniorenwohnheim Öffentlicher Betrieb für Pflege- und Betreuungsdienste

Bahnhofstraße 10, 39024 Mals 0473 843200 | Fax 0473 843201

info@martinsheim.it | martinsheim@legalmail.it www.martinsheim.it | facebook.com/martinsheimmals

© 2022 Impressum Martinsblatt:

Dreimonatliches Mitteilungsblatt des ÖBPB Martinsheim Mals eingetragen im Register der Druckschriften unter Nr.1/2020 (Landesgericht Bozen)

Herausgeber und Eigentümer: ÖBPB Martinsheim Mals Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Helmut Weirather

Grafik und Layout: Alexander Erhard

Redaktion: Alexander Erhard, Julia Lechthaler, Michaela Moriggl, Konrad Raffeiner, Heinrich Wittmer, Claudia Gruber, Irene Tripi Fotos: vom Verfasser oder der Redaktion (wenn nicht anders angegeben)

Karikatur: Konrad Raffeiner

Titelbild: Herbstlandschaft von Alois Ziernheld

Druck: Druckerei Kofel, Schlanders

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten die druckfrische Herbstausgabe des Martinsblatt in den Händen.

Der Herbst ist für unser Redaktionsteam eine dankbare Jahreszeit. Er bietet, einmal abgesehen vom Farbenspiel in der Natur und den damit verbundenen lohnenden Motiven, ein buntes Allerlei an alten Bräuchen und Gepflogenheiten. Almabtrieb und Erntedankfeste fallen mir da spontan ein, oder die großen Jahrmärkte im Herbst. Allein in den Monaten Oktober und November gibt es einige Jahrmärkte, die mit ihrem bunten Treiben, Menschengewirr, Stimmen, Lachen und Gerüchen auffallen. So der Gollimorkt in Mals und der Laatscher Markt, der Katharinamarkt in Schluderns oder der weitum bekannte Sealamorkt in Glurns.

Gar einiges gibt es in dieser Ausgabe über das Martinsheim zu berichten. Einen Höhepunkt stellt zweifelsohne der 100.ste Geburtstag unseres Heimgastes Ernst Paris dar, den die Martinsheimer-Gemeinschaft mit dem Jubilar gebührend feiern durfte.

Ein besonderer kultureller Leckerbissen waren die Darbietung von Toni Bernhart, der ausgewählte Kurzgeschichten aus dem Buch "Olt-Graunr-Gschichtn" seiner Mutter Elsa Patscheider vorlas und die musikalischen "Gusto-Stückln", gespielt von Gernot Niederfriniger auf seiner Harfe. Unseren Heimgästen wird da wohl auch die eine oder andere heitere Geschichte aus der Jugendzeit eingefallen sein. Die Freude war jedenfalls sehr groß.

Die Rubrik "Dorfportrait" widmet sich in dieser Ausgabe Schlinig und den Höfen Röfen und Prämajur.

Ein Rückblick in den Sommer rundet die Themenpalette ab.

Ich wünsche den Leserinnen und Lesern viel Freude beim Durchblättern und Lesen.

Der Präsident Konrad Raffeiner

Der Herbst - ein Gedicht von Albin Thöni (Heimbewohner)



Der Sommer hat Ade gesagt, der Maler Herbst hat sich ins Land gewagt, bepackt mit Pinsel und mit Farbe kommt er heran und fängt sogleich mit der vielen Arbeit an.

Als erstes malt er Bäume und Sträucher bunt, dann macht er sich mit kräftigem Sturmwind kund, er rüttelt und schüttelt die Bäume durch bis zu den Wurzeln, damit alle Blätter, Nadeln und Früchte herunterpurzeln.

Auch Frau Sonne verbietet er so früh aufzustehn, stattdessen am Abend früher zu Bette gehn. Die Kinder werden, oh Schreck, für das zur Schule gehn schon früh geweckt.

Die Schwalben und andere Vögel hat er fortgeschickt, "Bis im Frühjahr" er zu ihnen spricht, "Für euch ist`s überall zu rauh und zu kalt, auch kein Futter nicht auf den Fluren und nicht im Wald."

Die Murmeltiere, die Mäuse und all die Winterschläfer werden von ihm in ihre Höhlen geschickt, im Lenz werden sie alle wieder aufgeweckt.

Als der Malersmann seine Arbeit hat getan, gebietet er dem Winter, dem weißen Mann er soll bedecken Wiesen, Gehöfte und Wälder mit Eis und Schnee, ich Herbst sage bis zum nächsten Jahr:
"Auf Wiedersehn."





Herbstzeit ist Erntezeit und eine Zeit des Dankens

In fast allen Kirchen Südtirols wird an einem Sonntag im Oktober das Erntedankfest gefeiert.

Bei uns im Martinsheim nahmen die Mitarbeiterinnen der Freizeitgestaltung dieses besondere Fest zum Anlass, um eine Erinnerungsstunde zu gestalten.

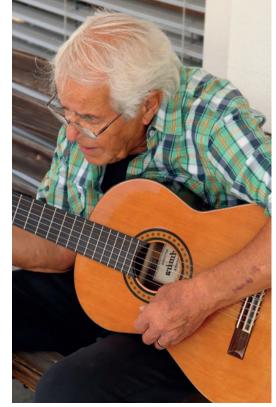
Symbolisch wurde ein Korb mit verschiedensten Gemüseund Obstsorten in die Mitte des Sitzkreises gestellt. Dies sollte für die Bewohner Anregung sein, über ihre eigenen Erinnerungen und Erfahrungen zu sprechen. Neben Erinnerungen wie das Fest in der eigenen Pfarrgemeinde gefeiert wurde, kamen auch Gespräche über das Säen und Ernten von Gemüse sowie deren Weiterverarbeitung und Heilwirkung auf.







Gelatirunden



Wie jedes Jahr fanden auch heuer im Sommer wieder die beliebten Gelatirunden im Garten des Martinsheims statt. Für unsere Bewohner ist es jedes Mal aufs Neue eine schöne Abwechslung zum gewohnten Heimalltag.

Bei gemütlicher Runde im Freien konnten die Bewohner zwischen verschiedenen Eissorten wie Vanille, Erdbeer, Marille und Maracuja wählen.

Verschönert wurden die individuellen Eisbecher noch mit Sahne, Erdbeer– oder Schokosauce sowie Keksen.

Unsere Bewohner durften jedoch nicht nur ihren Sinn für Geschmack anregen, sondern auch ihren Hörsinn. Denn für die musikalische Umrahmung sorgten zum einen unsere ehemalige Mitarbeiterin Frau Rosamunde Wegmann gemeinsam mit ihrem Mann Siegfried sowie Herr Adolf Wittmer.











"Getreide - Blumen - Sträuße"









Im Juli besuchte uns Karl Perfler von der Tschenglsburg. Karl kam im Rahmen des Projekts Vision Vinschgau "Getreide – Blumen – Sträuße" ins Martinsheim. Das Projekt entstand aus einem Traum von Karl Perfler, den er nun versucht in die Realität umzusetzen.

Der Traum "Fröhlich sitzen Menschen an einem Tisch und winden Sträuße. Sorgfältig nehmen sie die liegenden Getreidehalme in die Hand, legen sie zusammen und geben eine Kornblume und eine Ringelblume dazu. Mit einem Wollfaden, an dem ein Briefchen hängt, werden die Sträuße dann gewunden.

Plötzlich taucht eine Frau mit einem Lächeln im Gesicht auf. Sie setzt sich zu der fröhlichen Gruppe dazu und hilft mit. Der Raum, in dem die älteren Menschen zusammensitzen, atmet Leichtigkeit und bewusste Freude. Es ist, als ob alles selbstverständlich, wichtig und wertvoll wäre. Die Menschen wollen der Gesellschaft etwas mitteilen. Da sie dies nicht mit Worten tun können, sagen sie es mit gewundenen Getreidesträußen."

Genau diese Leichtigkeit und Freude spürte man am Vormittag des 20. Juli im Garten des Martinsheims. Karl kam durch seine einfache und fröhliche Art schnell mit unseren Senioren ins Gespräch und es entstand neben den vielen Sträußen aus Hafer, Dinkel, Ringel– und Kornblumen die Idee, drei Getreidekränze zu machen und diese auf die einzelnen Stockwerke des Martinsheims zu verteilen, um sie so zu verschönern.



Vinschger Märkte

Herbstmärkte

Wie im Sommer finden auch im Vinschger Herbst verschiedene Jahrmärkte statt, so sind das der "Rosenkronzmorkt" in Schluderns, der "Gollimorkt" in Mals sowie der "Lootscher Morkt" in der Malser Fraktion Laatsch.

Den Reigen eröffnet der "Rosenkronzmorkt". Dieser für Schluderns wichtige Jahrmarkt findet am ersten Samstag im Monat Oktober statt. Im heurigen Jahr also am 1. Oktober. Der Markttag in Schluderns steht unter dem Motto "Den goldenen Herbst genießen."

Der Markt hat seinen Namen vom Rosenkranzmonat, denn der Oktober wird in der katholischen Kirche auch so genannt

Am Markttag tummeln sich im Dorf am Fuße der Churburg zahlreiche Marktbesucher und -besucherinnen, welche die verschiedenen Markt- und Gastronomiestände aufsuchen. Neben Kleidung, Lederwaren und Gebrauchsgegenständen werden auf dem Dorfplatz auch einheimische Produkte und Waren angeboten. Viele hiesige Handwerker zeigen ihr Können mit den angebotenen Erzeugnissen.

Fixer Bestandteil beim Rosenkranzmarkt ist das Verbrauchermobil der Verbraucherzentrale Südtirol. Die Marktbesucher erhalten vor Ort Informationen zu verschiedenen Verbraucherthemen wie: Konsumentenrecht, Versicherung und Vorsorge, Umwelt und Gesundheit oder Wohnen, Bauen und Energie.



Dem Marktkomitee, das vor einigen Jahren ins Leben gerufen wurde, ist es wichtig, dass auch die Schludernser Vereine miteingebunden werden. So verköstigen sie die Besucher oder bieten ein Kinderprogramm, wie beispielsweise Basteln mit Herbstmaterialen, an.

So erleben Klein und Groß einen abwechslungsreichen Markttag mit viel "Schauen, Ratschen und Handeln".

Vielfältig ist auch der "Gollimorkt", der alljährlich zum Ernteende am 16. Oktober, dem Gedenktag des Heiligen Gallus, in Mals stattfindet. Der Gollimorkt, ursprünglich ein reiner Viehmarkt, wurde gemeinsam mit dem Georgimarkt (Pflanzenmarkt) im Jahre 1642 anlässlich der Markterhebung von Mals durch Erzherzogin Claudia von Medici eingerichtet. Nachdem der Markt im Laufe der Jahre immer mehr an Bedeutung verloren hat und nur mehr aus einigen wenigen Ständen bestand, hauchte der Kulturverein "arcus raetiae" ihm ab dem Jahr 1999 neues Leben ein.

Der Schwerpunkt des Marktes wurde auf die Bereiche Landwirtschaft und Handwerk gelegt. Ebenso wurden im Laufe des Jahres Händler und Handwerker aus dem gesamten Dreiländereck (Engadin, Tirol und Vinschgau) eingeladen, um ihre Ware und ihr Können zu zeigen.

So ist der Gollimorkt für die Malser und Malserinnen mittlerweile ein wahrer Feiertag. Im Dorf treffen sich Menschen aus den verschiedensten Landesteilen, um einen Tag in Gesellschaft zu verbringen. Auch die Kulinarik kommt beim "Golli" nicht zu kurz. So bieten die Gasthäuser traditionelle Gerichte aus regionalen Produkten an. Angebote mit Musik und Kleinkunst runden den Markt ab.

Keschtnbraten beim Laatscher Markt (links) bzw. beim Gollimorkt in Mals (rechts)





Diese drei Herbstmärkte sind in der Gesellschaft tief verwurzelt und gehören zum Dorfleben der Schludernser, Molser und Lootscher dazu.















Gollimorkt am Samstag, 15. Oktober 2022 in Mals im Vinschgau





Preiss Hermine erzählt vom Gollimork:

"Der Gollimorkt ist am 16. Oktober in Mals. Ich und mein Mann sind meistens hingegangen. Der Markt war im Dorf und der Viehmarkt auf dem Gemeindeplatz. Wir haben Kühe und Schafe gekauft, Brot von einem anderen Bäcker, Obst und Gemüse, die ersten Keschtn und gut reife Kaki. Auch Bekleidung für den Herbst und Winter, sowie Schuhe und Patschen habe ich gekauft. Gegessen haben wir auf dem Markt eine Schweinswurst mit Sauerkraut."

Schaller Theresa zum Gollimorkt:

"Ich bin zu Fuß nach Mals zum Gollimorkt und habe Gwond gekauft, da es billiger war."

Schaller Theresa zum Lootscher Markt:

"Ich weiß, dass es den Laatscher Markt gegeben hat und dass er immer am 25.Oktober stattgefunden hat."

Preiss Hermine erzählt vom Rosenkranzmorkt:

"Der Rosenkranzmarkt ist Anfang Oktober in Schluderns. Er heißt wahrscheinlich Rosenkranzmarkt, weil im Monat Oktober die Maria verehrt wird. Ich habe mit meinem Mann einen Ausflug dorthin gemacht. Es ist ein Markt, wie die anderen Jahrmärkte auch."





Das Martinsheim feiert mit Ernst Paris seinen 100sten Geburtstag

Es war ein wunderschöner, warmer Herbsttag, der 6. Oktober. Blauer Himmel und schneebedeckte Berge, im Zusammenspiel mit den Braun-, Rot- und Orangetönen der Natur, sorgten für eine wunderbare Kulisse. Gerade gut genug für den Anlass: Ernst Paris, unser rüstiger Heimgast, feierte seinen 100. Geburtstag.

Die Mitarbeiter*innen, gemeinsam mit Frau Andrea, sorgten mit viel Liebe für die Dekoration und Ausschmückung des Festsaals, der voll besetzt war. Alle Heimbewohner*innen waren gekommen und freuten sich gemeinsam mit dem Jubilar, dieses Ereignis zu feiern.

Toni Bernhart las einleitend aus dem Buch "Olt-Graunr-Gschichtn" seiner Mutter Elsa Patscheider einige gar erheiternde Geschichten vor und Gernot Niederfriniger begleitete die Lesung musikalisch mit seiner Harfe.

Mit einem Augenzwinkern bezog sich der Präsident zu Beginn seiner Laudatio für den Jubilar auf den Volksmund, der besagt: "Wenn der Bürgermeister zum Gratulieren kommt, ist der oder die betreffende Person wirklich sehr alt".

Und so war es auch. Ernst Paris feierte seinen 100. Geburtstag und der Bürgermeister Josef Thurner war da zum Gratulieren.

Anschließend blickte der Präsident auf das Leben des Ernst Paris zurück. Der Jubilar war in Ulten auf einem Bauernhof aufgewachsen, wo er auch die Kindheit und Schulzeit verbrachte. Aus der Kriegsgefangenschaft kehrte er 1945 auf den elterlichen Bauernhof zurück und half dort bei der Arbeit tatkräftig mit. Im Jahr 1967 zog er ins Kloster Marienberg, wo er als Müller und Dienstbote bis ins hohe Alter











arbeitete.

Recht schnell gewöhnte er sich an das Klosterleben. Das Leben mit den Patres und den Laienbrüdern im Kloster gefiel ihm sehr. Durch diesen besonderen Lebensabschnitt wurde er auch ein tiefgläubiger Mensch. Infolge eines Arbeitsunfalls im Jahr 2005 kam Ernst Paris ins Martinsheim, wo er sich gut eingelebt hat. Er sucht und genießt die Gesellschaft seiner Mitbewohner*innen. Zwischendurch zieht er sich aber auch zurück und schöpft seine Kraft aus der Ruhe und der Zeit für sich. Der Jubilar hält auch weiterhin regen Kontakt zu den Patres im Kloster Marienberg.

Auf der Suche nach dem Geheimnis seines langen Lebens glaubte der Präsident den Grund im geregelten Ablauf des Klosters gefunden zu haben. Das Klosterleben orientiert sich nach dem Leitsatz der Benediktiner "ora et labora". Beten und Arbeiten sind untrennbar miteinander verbunden. Beten als Meditation und Arbeiten in einem geregelten Kontext, verbunden mit natürlicher Bewegung, sind wahrscheinlich die Ingredienzien, die dem Jubilar geholfen haben, dass er heute in der Gemeinschaft des Martinsheim seinen 100. Geburtstag feiern kann.

Anschließend gratulierten der Präsident des Martinsheims und der Bürgermeister der Gemeinde Mals dem Jubilar zu seinem runden Geburtstag, verbunden mit dem Wunsch, dass er noch einige Seiten seinem Lebensbuch hinzufügen möge.

Natürlich war der Kuchenanschnitt der Höhepunkt der Feier.

Gernot Niederfriniger intonierte auf seiner Harfe das Geburtstagslied und alle sangen mit.

Nach dem offiziellen Teil der Feier wurden der Festgesellschaft Kaffee und Kuchen, leckere Krapfen und wohlschmeckende Kastanien serviert. Ein großer Dank dafür geht an das Küchenteam.

"100 Johr"

Ernst wurde als drittes von zwölf Kindern am 06.10 1922 in St. Nikolaus in Ultental auf den "Tumpfhof" geboren. Nach dem Besuch der italienischen Schule half Ernst zuhause tatkräftig mit. Im Alter von 19 Jahren wurde Ernst in den Militärdienst geschickt. 1942 wurde er dann in Frankreich stationiert und kam kurz darauf in Kriegsgefangenschaft. Seine guten Deutsch – und Italienischkenntnisse kamen ihm in dieser Zeit zu Gute, denn er wurde häufig als Dolmetscher eingesetzt. Als der 2. Weltkrieg 1945 endete, konnte Ernst wieder nach Hause zurückkehren. Doch die Kriegsjahre waren nicht spurlos an dem inzwischen 23-jährigen vorbeigegangen. Geschwächt von den Kriegsjahren sah sich Ernst nicht darüber hinaus, den elterlichen Bauernhof zu übernehmen. Stattdessen übergab er diese Aufgabe seinem jüngeren Bruder Franz.

1967 zog Herr Paris ins Kloster Marienberg in den Vinschgau. Dort war er als Müller tätig und mahlte täglich Roggenmehl. Später half er seinem Bruder Alois in der Backstube aus. Doch nicht nur dort, überall wo es im Kloster Arbeit gab, packte Ernst mit an.

2005 erlitt Herr Paris aufgrund eines Arbeitsunfalls eine Gehirnerschütterung. Diese brachte Schwindel und ständige Kopfschmerzen mit sich, sodass er sich schweren Herzens dazu entschied, seinem geliebten Kloster den Rücken zu kehren und ins Martinsheim nach Mals zu ziehen.

Seit 2005 ist er einer der vielen Bewohner des Martinsheims und trotz seines stolzen Alters ist Ernst bis heute einer der Rüstigsten unter ihnen.

Für einen "Ratscher" mit den Bewohnern oder Mitarbeitern ist er immer bereit und auch dem "Spiel der stummen Ultner" wie Ernst das "Watten" nennt, ist er bis heute treu geblieben.





Haben Sie selbst jemals gedacht, dass Sie diesen besonderen Geburtstag feiern werden?

Nein, damit hätte ich persönlich nie gerechnet. Besonders nicht während der Kriegsjahre. Ich musste mit 19 Jahren einrücken und war 3 Jahre und 8 Monate im Einsatz. Nach meiner Heimkehr war ich sehr kränklich und schwach. Damals hatte ich bereits mit dem Leben abgeschlossen.

Welche Stationen haben Ihr Leben am meisten geprägt?

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, gibt es zwei Ereignisse bzw. Lebensabschnitte, die ich in guter Erinnerung behalten und nie vergessen werde.

Zum einen meine Kindheit auf den "Tumpfhof" in St. Nikolaus in Ultental. Wir waren insgesamt 12 Kinder und es herrschte große Geldnot. Wir mussten überall helfen und mit anpacken, damit wir genug zu essen hatten. Alles haben wir selbst angebaut, von Kartoffeln, Getreide bis hin zu verschiedensten Gemüsesorten. Auch Brot backen und Schlachten gehörte zu unseren Aufgaben auf dem Hof. Und zum anderen prägten mich die insgesamt 38 Jahre, die ich im Kloster Marienberg verbringen durfte. Ich war dort der letzte Müller. Nach mir wurde die Mühle geschlossen und das Brotbacken eingestellt.

Was glauben Sie, ist Ihr persönliches Geheimnis, um mit 100 Jahren noch so rüstig zu sein wie Sie?

Ich denke, dass der katholische Glaube sowie mein Respekt vor den 10 Geboten mir geholfen haben, dieses besondere Lebensjahr zu erreichen.



Olt-Graunr Gschichtn



Toni Bernhart zu Gast im Martinsheim

Am 6. Oktober gab es im Martinsheim einen zweifachen Grund zum Feiern.

Der bekannte Autor Toni Bernhart hat sich bereit erklärt, Prosastücke aus dem Buch "Olt-Graunr-Gschichtn" seiner Mutter Elsa Patscheider zu lesen und unser Heimgast Ernst Paris ist 100 Jahre alt geworden.

Toni Bernhart hat einen engen Bezug zum Martinsheim. Dort verbrachte nämlich sein Vater seinen letzten Lebensabschnitt. Bei seinen Besuchen lernte Toni Bernhart das Heim kennen und schätzen.

Als Zeichen seiner Verbundenheit und Wertschätzung gegenüber den Heimbewohnern*innen und Mitarbeitern*innen hat er beim ersten Lockdown im März/ April 2020 jeden Tag eine Geschichte aus dem Buch "Olt-Graunr-Gschichtn" seiner Mutter Elsa Patscheider per Video-Stream für seinen Vater, für die Heimbewohner*innen des Martinsheim und nicht zuletzt für alle Seniorenwohnheime im Lande vorgelesen. Da diese Initiative sehr gut ankam, machte Toni Bernhart den Vorschlag, im Rahmen einer Lesereihe quer durch Südtirol auch Station im Martinsheim zu machen. Toni Bernhart wollte die Lesung noch zu Lebzeiten seines Vaters im Martinsheim halten, doch der unerwartete Tod des Vaters im vergangenen Jahr machte diesen Plänen einen Strich durch die Rechnung. Es war aber der ausdrückliche Wunsch des Martinsheims. die Lesung trotzdem zu organisieren. Nach mehreren Anläufen konnte nun ein Termin gefunden werden.

Toni Bernhart las einige Geschichten aus den "Olt-Graunr-Gschichtn" vor. Wie das Leben eben so ist, war gar einiges dabei, das zum Schmunzeln und Lachen einlud. Heitere Alltagsgeschichten, gewürzt mit einer Brise Humor, erfreuten die Lauscher*innen. Gar einige Erinnerungen an die eigene Jugendzeit unserer Heimbewohner*innen durften mit diesen Geschichten wachgerüttelt worden sein.

Zwischendurch gab Gernot Niederfriniger einige musikalische Gusto-Stückln auf seiner Harfe zum Besten. Literatur und Musik vertragen sich gut und so erlebten die Heimbewohner*innen einen kurzweiligen und harmonischen Nachmittag. Sehr zur Freude aller.

Das Martinsheim bedankt sich bei Toni Bernhart und Gernot Niederfriniger, der auch die anschließende Geburtstagsfeier musikalisch begleitete und aufwertete, verbunden mit dem Wunsch, auch in Zukunft die eine oder andere Veranstaltung im Martinsheim zur Freude der Heimbewohner*innen zu unterstützen.







Baumaßnahmen

Fotovoltaikanlage

In Sachen Sonnenkraftwerk auf dem Dach des Zubaus hat sich zwischenzeitlich einiges getan. Das von Ing. Blasbichler aus Brixen ausgearbeitete Projekt wurde vom Verwaltungsrat genehmigt. Mit der Anlage werden ca. 90.000 kWh/Jahr an Strom erzeugt. Da die Fotovoltaikanlage parallel zum elektrischen Versorgungsnetz des Vinschgauer Energie Konsortiums (VEK-VION) betrieben wird, kann durch die Realisierung dieser Anlage eine erhebliche Kostenersparnis erreicht werden. Wie eine Analyse des Stromverbrauchs im Martinsheim ergeben hat, werden fast 70 % des gesamten Stromverbrauchs untertags (F1 und F2) erzielt und so wird künftig der dafür benötigte Strom direkt von der Fotovoltaikanlage bezogen und an Ort und Stelle verbraucht.

In der Sitzung vom 22.8.2022 hat der Verwaltungsrat die Arbeiten der Fa. Obrist GmbH aus Feldthurns zugeschlagen. Am Vergabeverfahren haben sich leider die ebenfalls eingeladenen einheimischen Firmen nicht beteiligt. Der Vertrag mit der Fa. Obrist wurde am 30.08.2022 unterschrieben. Der Auftragswert beläuft sich auf 97.004,87 € zzgl. Mwst. 10 %. Finanziert wird das Projekt ausschließlich durch Eigenmittel, da das Martinsheim keinen Zugang zu den öffentlichen Fördermitteln hat. Am 13. Oktober wurden die Arbeiten formell übergeben, sodass bis Mitte Dezember die Anlage installiert sein wird und in Probebetrieb gehen kann. Diese Termine sind allerdings mit einem kleinen Fragezeichen verbunden. Angesichts der derzeit schwierigen Lage auf den Weltmarkt und der damit verbundenen Lieferschwierigkeiten hängt natürlich viel davon ab, ob die Firma auch die notwendigen Teile für die Anlage rechtzeitig erhält.



Innenhof wird neu

Möblierung Innenhof

Die Möblierung des Innenhofes im Bestandsgebäude ist abgeschlossen. Die Tischlerei Zischg Peter aus Prad hat termingerecht eine gute Arbeit abgeliefert. Erste Eindrücke über das Mobiliar sind sehr gut. Die neue Situation ist nicht vergleichbar mit dem alten Erscheinungsbild. Der Hof präsentiert sich nun in einer völlig neuen Form und lädt ein, sich dort aufzuhalten. Es gilt jetzt, diese neue Atmosphäre auszukosten, indem der Hof viel genutzt und als "kommunikatives" Zentrum des Hauses mit direktem Anschluss an die Bar, die hoffentlich in naher Zukunft wieder geöffnet werden kann, beansprucht wird.

Die Kosten in Höhe von 97.202,75 € zzgl. Mwst. sind gut investiert.

Im kommenden Frühjahr wird der Innenhof noch mit Pflanzen ausgestattet.



Neue Aufzüge

Austausch der Aufzüge im Bestandsgebäude

Gut Ding braucht gut Weil. Dieses Sprichwort trifft auf den Austausch der zwei Aufzüge im Bestandsgebäude sicher zu. Von der Vertragsunterzeichnung im August 2020 bis zur Abnahme der Aufzüge sind sage und schreibe zwei Jahre vergangen. Zuerst war Corona, dann konnten die Aufzüge nicht produziert werden, da die Herstellerfirma erhebliche Lieferschwierigkeiten bei den Halbleitern hatte. Als endlich die Aufzüge produziert waren, brauchte die Fa. Schindler Italia noch fast ein halbes Jahr, um beide Aufzüge einzubauen und abzunehmen. Nun verfügt das Martinsheim über zwei seilzugbetriebene Bettenaufzüge, die schneller sind und vor allem weniger Strom in der Nutzung verbrauchen. An dieser Stelle bedankt sich das Martinsheim bei der Gemeinde Mals für die Übernahme der gesamten Kosten, einschließlich der Nebenarbeiten (Baumeister, Maler, Schlosser, Elektriker, Zimmermann und Spengler) in Höhe von 214.647,39 €.



Vergelt's Grott!

Das Martinsheim bedankt sich sehr herzlich beim Bauernbund und bei der Pfarrgemeinde Burgeis für die Geld- und Sachspende, die im Rahmen des Erntedankfestes in Burgeis gesammelt und dem Martinsheim übergeben wurde.

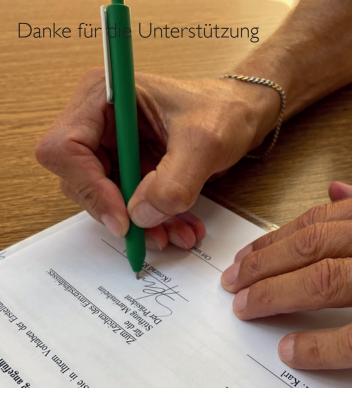
Gestaltung des Außenbereichs

Zurzeit laufen die Arbeiten für die Neugestaltung des Außenbereichs auf Hochtouren. Falls nichts Unvorhersehbares passiert, dürften die Arbeiten – bis auf die Bepflanzungen, die im nächsten Frühjahr ausgeführt werden – noch heuer innerhalb der vertraglichen Fristen abgeschlossen werden.

Unsere Heimgäste und unsere Mitarbeiter*innen warten schon sehnsüchtig darauf, die Freiflächen wieder ungestört und im vollen Umfang nutzen zu können.









Im Bild oben rechts die Verantwortlichen der Raiffeisenkassen Obervinschgau und Prad-Taufers zusammen mit den Verantwortlichen des Martinsheims

Sponsoringvertrag

Der Sponsoringvertrag für das Jahr 2022 mit den Raiffeisenkassen Obervinschgau und Prad-Taufers ist unter Dach und Fach.

Am 26. Juli haben sich die Vertreter der Raiffeisenkassen Obervinschgau, Prad-Taufers und des Martinsheim Mals getroffen, um den Sponsoringvertrag zu unterzeichnen.

Mit diesem Vertrag signalisieren die Raiffeisenkassen ihre Verbundenheit mit dem Martinsheim, indem sie die Herausgabe des Martinsblatts finanziell mit einem Betrag von 1.000 Euro unterstützen.

Wir schätzen diese Geste sehr und haben uns auch heuer darüber wieder sehr gefreut.

Das Redaktionsteam bedankt sich ebenfalls bei den genannten Raiffeisenkassen herzlich.



WOS BRAUCHMER

4 Birnen, 150 g weiche Butter, 150 g Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Prise Salz, 3 Eier, 230 g Mehl, 3 TL Backpulver, 50 g gemahlene Nüsse, 1 EL Wasser, 2 EL Zucker

WIA MOCHMER IN KUCHEN:

Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Springform/Backblech mit Butter einfetten. Birnen schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Die weiche Butter, Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig schlagen. Nach und nach die Eier zugeben und weiter schaumig schlagen. Zuletzt das Mehl mit den Backpulver mischen und unter den Teig rühren. Teig in die Form füllen und glattstreichen.

Birnenstücke auf dem Kuchen verteilen und etwas in den Teig drücken. Nüsse mit Zimt und Zucker mischen und über den Kuchen verstreuen. Anschließend den Kuchen für ca. 30 Minuten backen.

Gutes Gelingen







23

Rezept: Birnenkuchen



Eine Fraktion der Gemeinde Mals, die auf 1.736 M.ü.d.M. liegt

Im Jahre 1159 wurde Schlinig unter dem Namen "Sliniga" erstmals urkundlich erwähnt. Das Kloster Marienberg übernahm bereits 1220 die Seelsorge und die Gerichtsgewalt. Darüber hinaus besaß der Abt des Benediktinerklosters das Recht, als Grundherr über das Tal und seine Bewohner zu verfügen.

Katastrophen, eine Heuschreckenplage, verheerende Erdbeben im 14. Jh. und die Pest um das Jahr 1350 suchten Schlinig und den oberen Vinschgau um diese Zeit heim und verursachten großes Leid und Zerstörung für die heimische Bevölkerung.

Heute wie früher wird Schlinig von einem Fraktionsvorsteher-Dorfmeister verwaltet, der sich um die Weidewirtschaft, den Holzschlag, die Infrastrukturen kümmert und für das allgemeine Wohl des Dorfes verantwortlich zeichnet.

Bis 1927 war Schlinig mit den Amberghöfen und Marienberg eine eigenständige Gemeinde. Die Pforzheimer Hütte wurde im Jahr 1900 erbaut. In dieser Zeit kamen bereits die ersten Gäste nach Südtirol und in das Engadin. Von dort aus wurde der Uina Steig angelegt. Der ein Kilometer lange und durch die gleichnamige Schlucht gemeißelte Wanderweg verband das Unterengadin mit dem Schlinigtal und war später eine für den Schmugglerhandel berüchtigte Route.

Bis zum Jahre 1972 besetzte die italienische Finanzwache die Pforzheimer Hütte und errichtete sogar eine Kaserne am Dorfende. Beide Einrichtungen samt Wachdienst erwie-



sen sich als unsinnig und so übernahm das Land Südtirol 1998 den Besitz der Gebäude.

Das Schlinigtal mit der gleichnamigen Alm, der Sesvennagruppe - Spitze (3.204 M.ü.d.M.) geniesen heute wieder einen hohen Bekanntheitsgrad unter Alpinisten und Ausflüglern. Im Nordischen Langlaufzentrum Schlinig werden mittlerweile nationale und internationale Rennen ausgetragen. Durch die Gründung des SC Sesvenna im Jahre 1963 und die beharrlichen und zielstrebigen Weiterarbeit an der Vision Langlaufsport ist es den Funktionären und Sportlern zu verdanken, dass die einheimische Bevölkerung ihren Arbeitsplatz im Tourismus, im Sport und in der Landwirtschaft großteils im Heimatdorf vorfindet. Das durch seine Geschichte stark geprägte Dorf präsentiert sich idyllisch, aber selbstbewusst vereint und zählt mit seinen ca. 180 Einwohnern sicher zu den schönsten Siedlungen auf dieser Höhenlage in den Alpen.

Die Ortskirche ist dem Hl. Antonius geweiht. Den Kirchtag feiern die Schliniger jedoch nicht im Januar, sondern am













Röfen

26

Einmalige Aussicht in den Talkessel des oberen Vinschgaus

Ähnlich wie Prämajur war Röfen früher eine Höfegruppe. Die zähen Bauern bewirtschaften über Jahrhunderte die steilen Hänge mit großem körperlichem Einsatz. Röfen gleicht heute eher einer Ferienanlage als einer Bergbauernsiedlung. Die historischen Bergbauernhöfe wurden abgerissen und an ihrer Stelle zahlreiche Ferienhäuser in die Hänge gebaut.

Die Kapelle von Röfen war unserer Lieben Frau vom Berge Karmel geweiht. Diese musste wegen der Straßenerweiterung im Jahre 1984 abgerissen werden, nachdem sie 28 Jahre zuvor 1956 renoviert wurde.

Leider ist Röfen heute nur noch wenig oder besser gesagt sporadisch von den Besitzern der einzelnen Häuser bewohnt.

Die Aussicht von Röfen und Prämajur auf die Ortler-Gruppe, ins Planeiltal und in den Talkessel des oberen Vinschgaus verwöhnt alle Sinne. Diese fast "Vogelperspektive" auf das Städtchen Glurns, der Blick von Mals über Prad bis nach Tschengls, kann durchaus als majestätisch bezeichnet werden.







Prämajur

Prämajur am sonnigen Hochplateau



Der zur Fraktion Schlinig gehörende Weiler Prämajur liegt auf 1.716 M.ü.d.M. am Süd – Westhang des oberen Vinschgaus über den Dörfern Burgeis und Schleis.

Die ca. 30 Einwohner des sonnigen Hochplateaus sind vorwiegend im Tourismus und in der Landwirtschaft tätig. Die einzigartige Lage der Hotelbetriebe mit dem Ski-und Wandergebiet Watles ist seit einem halben Jahrhundert Anziehungspunkt und Erholungsort für Menschen aus Nah und Fern.

Bis zu den Tiroler Volksaufständen im Jahre 1809 waren die Höfe am Amberg im Besitz des Klosters Marienberg. Nach Auflösung der Herrschaft durch die Franzosen und Bayern über Tirol gingen die Besitztümer an die Lehensbauern über.

Heute noch zeugt die Kapelle Maria Schnee von Dankbarkeit, Glaube und Treue zur Heimat.

Sie wurde in mühevoller Arbeit von den Familien Peer, Strobl und Ziernheld erbaut, imstande gehalten und wird immer noch sorgenvoll behütet.







Aus dem Leben von...

Wilhelmina Felderer wurde am 21. Oktober 1938 als Älteste von vier Kindern in St. Valentin auf der Haide geboren. Ihr Vater stammte aus Burgeis und kam als junger Mann ins Oberland. Dort lernte er Wilhelminas Mutter kennen und baute gemeinsam mit ihr den Hof auf. Neben der Arbeit auf dem Hof arbeitete er als Schuster und verdiente damit einige Lire für die Familie dazu. Im Besitz der Familie Felderer waren einige Ziegen, Kühe und Äcker. Wilhelmina half bereits als kleines Mädchen bei der Feld- und Gartenarbeit mit. Diese Arbeit war oft beschwerlich, jedoch wurde nie geklagt, sondern immer mit angepackt.

Außerdem erzählt sie, dass im Haus Strom nur in der Küche und in der Stube vorhanden war. Insgesamt haben sich das Haus drei Parteien geteilt. So standen in der Küche auch drei Herde. Die ganze Familie hat in einer "Kommer" geschlafen.

Wilhelmina besuchte insgesamt 8 Jahre die Volksschule. Sie hat sich beim Lernen leichtgetan. Aus diesem Grund hat ihr Lehrer den Eltern auch vorgeschlagen, sie solle weiter zur Schule gehen. Jedoch konnte sich dies die Familie nicht leisten und auch Wilhelmina wäre ungern von zu Hause fortgegangen. In der wenigen Freizeit, die sie neben der Schule und Arbeit am Hof hatte, war das Ausnähen eine beliebte Beschäftigung für Wilhelmina. So gestaltete sie zahlreiche "Wondschoner". Den Spruch ihrer Näharbeit kennt sie heute noch: "Mutterliebe ist allein, die mich durchs Leben führt. Drum kenne ich kein zweites Herz, dem gleicher Dank gebührt".

Fragt man Wilhelmina noch nach anderen Ereignissen aus ihrer Kindheit, fällt ihr der 2. Weltkrieg ein. Sie kann sich noch gut

erinnern, als ihr Vater eingezogen wurde. So erzählt sie, dass sie auf dem Nachhauseweg von der Feldarbeit waren, als plötzlich mehrere Männer ihren Vater mitnahmen und auf einen großen Laster mit einer "Bloch" verschleppten. Wilhelmina rannte nach Hause und brachte ihrem Vater noch eine "Jupp" und eine Mütze, dann fuhr der Laster vollgepfercht mit Männern davon. Es dauerte lange bis der Vater zu Besuch nach Hause kam. Er war insgesamt ein Jahr weg. Diese Zeit war für die Mutter und die Kindern noch beschwerlicher. Nach der Pflichtschule arbeitete Wilhelmina als Aushilfe in der Landwirtschaft und hat Ferienwohnungen geputzt. Mit 17 Jahren, nachdem sie das Kochen von ihrer Mutter erlernt hatte, suchte sie Arbeit im Gastgewerbe und wurde als Beiköchin in einem Gasthaus in St. Valentin angestellt. Das Kochen machte ihr stets Freude. Es machte ihr nichts aus, als sie später in einem Hotel in Graun für bis zu 40 Gäste kochen musste.

Neben der Arbeit im Hotel hat Wilhelmina bei der Jugend gerne Theater gespielt und verschiedene Ausflüge gemacht. Sie war für jeden Spaß zu haben, sehr kontaktfreudig und offen für Neues. In ihrer Zeit im Hotel in Graun lernte sie ihren zukünftigen Mann Adolf Plangger aus Malsau/Langtaufers kennen. Sie war 25 Jahre und er 11 Jahre älter. In der Kennenlernzeit haben sie sich oft getroffen. Adolf war sehr interessiert an Wilhelmina und an einer Hochzeit, sie jedoch hat gezögert, denn sie konnte sich ein Leben auf einem Hof in Langtaufers nicht vorstellen. Nach einiger Zeit jedoch war sie bereit und so läuteten im Juni 1964 in der Kirche von St. Valentin die Hochzeitsglocken. Wilhelmina erinnert sich noch gut an das "Schranken" ihrer Freunde. Sie musste unter anderem "Hangl ziachn", dies tat sie nämlich sehr gerne und beherrschte es auch sehr gut. Nach einer kleinen schlichten Feier ging es für die Frischvermählten zur Hochzeitsreise. Sie fuhren einige Tage zur Wallfahrt nach Rankweil in Vorarlberg.

Danach begann für Wilhelmina das Leben auf dem Hof in Malsau, welcher kurz davor nach einem Brand wiederaufgebaut wurde. "Miar hobm ormseali oungfongen" erzählt sie. Jedoch mit viel Arbeit, Fleiß und Geduld haben Adolf und sie den Hof aufgebaut und nach und nach einige Tiere wie Kühe, Galtvieh, Schweine und Schafe angeschafft. Der Garten, für Wilhelmina sehr wichtig, wurde angelegt und der Acker bestellt. Auch das erste Kind ließ nicht lange auf sich warten. 1965 erblickte Josef das Licht der Welt. Ihm folgten Edmund, Stefan, Paul, Artur, Renate und im Jahre 1976 der Jüngste der Familie, Reinhold. Wilhelmina entband sieben Kinder in 11 Jahren, davon die ersten vier in Malsau, die Jüngeren dann in Mals. Sie und Adolf haben sich über jedes Kind gefreut und haben immer wieder zur Muttergottes gebetet, damit sie ihnen beisteht.

Was Wilhelmina seit ihrer Kindheit prägt und durchs Leben begleitet, ist ihr tief verwurzelter Glaube. Sie hat in vielen Lebenslagen immer wieder zur Muttergottes und zum Herrgott gebetet und daraus Kraft geschöpft. Das gemeinsame Rosenkranzgebet gehörte für Familie Plangger zum täglichen Leben. Auch heute besucht Wilhel-

mina täglich die Muttergottes-Grotte in der Kapuzinerkirche im Martinsheim, um dort den Rosenkranz zu beten. Die Jahre auf dem Hof gemeinsam mit den Kindern vergingen und waren wie stets geprägt von viel Arbeit und auch so manchem Verzicht. Die Kinder wurden älter und haben nach und nach alle einen Beruf erlernt. Dies war Wilhelmina sehr wichtig. Ein Schicksalsjahr für die gesamte Familie war das Jahr 1986: die Brüder Edmund und Josef brachen im April zu einer Tour auf dem Hausberg auf. Abends, nachdem die Beiden immer noch nicht zu Hause waren, dann die Gewissheit: Edmund ist in einer Eislawine ums Leben gekommen. Mit vielen Gebeten kamen Wilhelmina, Adolf und die Kinder durch diese schwierige Zeit. Trost war stets der starke Glaube.

Die Jahre vor und nach dem Schicksalsschlag waren für Wilhelmina ebenso nicht leicht. Sie war geschwächt von verschiedenen Krankheiten. So erlitt sie unter anderem einen Blinddarmdurchbruch, musste an Unterleib und Galle operiert werden und hatte eine lebensbedrohliche Magenblutung. Im Jahre 1996 lähmte sie ein Schlaganfall halbseitig, es brauchte lange bis sie sich erholte. Die Jahre vergingen, die Kinder waren aus dem Haus und gründeten selbst Familien. Wilhelmina freute sich über die Geburt der Enkelkinder, das Leben war für einige Jahre trotz des Verlustes von Edmund wieder gut. Bis zum Jahr 2003, denn auch dieses sollte Wilhelmina prägen. Im März verunglückte ihr Sohn Paul bei der Arbeit an einer Hochspannungsleitung in Algund tödlich. Der Schmerz war wieder da, doch der Herrgott half "Er gib oam di Kroft olz ztrogn".

Einige gemeinsame Jahre sollten Wilhelmina und Adolf noch bleiben. 2011 musste sie auch von ihrem Mann Abschied nehmen. Nach dem Tod von Adolf lebte sie noch vier Jahre alleine in Malsau. Ihre Kinder und Enkelkinder haben sie oft besucht. Sie machten sich jedoch immer wieder Sorgen um die Mutter und so kam Wilhelmina im Jahre 2015 in einem schlechten Gesundheitszustand ins Martinsheim. Es brauchte einige Monate bis sie sich erholt und dann auch eingelebt hatte. Wilhelmina ist sehr dankbar, dass sie im Martinsheim ein neues Zuhause gefunden hat. Sie freut sich über die Besuche ihrer Kinder. Gerne besucht sie die verschiedenen Freizeitaktivitäten wie Turnen, Kochen oder die Spielerunden in der Kapuzinerstube. Wilhelmina hört mit Vergnügen Radio und liest täglich die Dolomiten, um auf dem Laufenden zu bleiben.

Sie wünscht sich für die Zukunft für sich und ihre Familie Gesundheit und ist überzeugt, dass der Herrgott stets an ihrer Seite ist.











Neu hier

Herzlich Willkommen

In den vergangenen Monaten durften wir drei neue Mitarbeiterinnen im Martinsheim begrüßen:

Das Team im Obergeschoss erhält Verstärkung durch die Sozialbetreuerinnen Veith Justine (in Bildmitte) und Klotz Melanie (im Bild oben rechts). Beide haben ihren Dienst am 1. September angetreten. Klotz Melanie war vorher im Bürgerheim in Schlanders tätig. Sie hat bei uns am Wettbewerb teilgenommen und somit die Stammrollenstelle erhalten.

Im Dachgeschoss gibt es einen Neuzugang zu verzeichnen. Reinstadler Tanja (im Bild oben links) arbeitet dort seit 16. August, ebenso als Sozialbetreuerin.

Wir freuen uns, die neuen Mitarbeiterinnen im Martinsheim begrüßen zu dürfen und wünschen ihnen viel Freude und Erfolg in ihrem Aufgabenbereich!

NEU

Ab 1. November 2022 werden in Abstimmung mit den Sozialdiensten der Bezirksgemeinschaft Vinschgau die Zusatzdienste Seniorenmensa und Tagespflegeheim wieder aufgenommen.

Infos und Anmeldung können über unser Sekretariat erfolgen (0473 843200 zu Bürozeiten)

32

Abschied nehmen

Abschiedsfeier für langjährige Mitarbeiter, welche sich in den letzten fünf Jahren in den Ruhestand begaben

2018 verließ uns Emma Steiner, welche als Alten- und Familienhelferin 20 Jahre bei uns gearbeitet hat; 2019 begab sich die Pflegehelferin Jolanda Erhard nach 18 Dienstjahren in den Ruhestand; 2021 traf es die Heimgehilfin Andrea Matzohl nach 26 Jahren, die Alten- und Familienhelferin Maria Aloisia Zoderer nach 20 Jahren und die Krankenpflegerin Herlinde Moser nach 32 Jahren Dienst. Ende November dieses Jahres müssen wir leider von der Krankenpflegerin Rita Wieser Abschied nehmen, die 20 Jahre bei uns tätig war und von Maria Luise Zerzer, welche als Pflegehelferin stolze 37 Jahre unser Team unterstützte.

Da es coronabedingt vorher nicht möglich war, haben wir nun als Zeichen der Wertschätzung und des Dankes für diese sieben Mitarbeiterinnen eine kleine Abschiedsfeier organisiert, welche am 15. September stattfand.

Folgende Mitarbeiterinnen waren eingeladen: Emma Steiner, Jolanda Erhard, Andrea Matzohl, Herlinde Moser, Aloisa Maria Zoderer, Rita Wieser und Maria Luise Zerzer. Andrea konnte leider nicht dabei sein. Die anderen feierten mit der Direktorin Dr. Roswitha Rinner, der Funktionärin der Verwaltung Lydia Bertignoll, der Pflegedienstleiterin Helga Lindenthaler und deren Stellvertreterin Gertraud Platter in kleiner Runde bei gemütlichem Beisammensein, einem kleinen Imbiss und einem Gläschen Wein.

Es wurde viel gelacht und von den alten Zeiten erzählt. Dabei erinnerte sich so manche an die eine oder andere lustige Anekdote und schöne Begebenheit. Rita Wieser war viele Jahre Stockleiterin im Obergeschoss. Auch Maria Luise Zerzer war im Obergeschoss tätig. Im Stockwerk wurden sie von ihren Mitarbeiterinnen im Rahmen einer kleinen Feier verabschiedet.

Dass Mitarbeiter so lange in unserem Team arbeiten, freut uns ganz besonders. Es bedeutet uns sehr viel und zeigt uns, dass uns Teamgeist und Zusammenarbeit sehr wichtig sind.

Wir bedanken uns von ganzem Herzen für den langjährigen Einsatz und wünschen ihnen das Allerbeste für den neuen Lebensabschnitt.







Wir wünschen euch erfüllte Stunden, Tage voller Lachen und Sonnenschein, viel Wärme für eure Seele, viel Liebe für euer Herz und die Zuversicht, nie die Hoffnung aufzugeben.

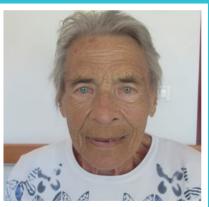
Johann Josef Sprenger Anton Thurner 10.11.1938 84 Eleonora Paulmichl 11.11.1938 84 Erna Primisser 11.11.1928 94 Emma Paulmichl 18.11.1937 85 Elisabeth Bernhart 19.11.1934 88 23.11.1941 Arthur Pegger 81 Hermine Preiss 26.11.1937 85 Notburga Winkler 27.11.1939 83

Grüß Gott

... neue Gesichter:

Wir begrüßen Anna Paulmichl (im Bild rechts oben) in Daueraufnahme und Erika Anna Maria Blaas (im Bild rechts unten) in Kurzzeitpflege. Beiden wünschen wir einen schönen Aufenthalt.





Aufwiedersehn

Alles hat seine Zeit, sich begegnen und verstehen, sich halten und lieben, sich loslassen und erinnern.

