



---

# Sunnewies uf ein Blick

# 21 | August 2022

# Inhalt

- 1 «Wir sind ein gutes Gespann» - Martha auf der Maur, S. 3
- 2 «Ich bin nicht der Cheftyp» - Marcel Eisenring, S. 4
- 3 Lehrabschlussfeier 2022, S. 6
- 4 Sonnige Nachrichten - Neue Mitarbeitende, S. 7
- 5 «Das Leben hat nicht nur Schokoladenseiten» - Victoria Tobler, S. 8
- 6 160 Jahre Strafanstalt Tobel, S. 9
- 7 «Kochen wurde mir in die Wiege gelegt» - Vanessa Rüegg, S. 11
- 8 Sonnige Nachrichten - Babynews, S. 12
- 9 Frühlingsmüdigkeit, S. 12
- 10 Rochade im Bereich Infrastruktur / Technischer Dienst, S. 12
- 11 Rezept aus der Sunnewies-Küche, S. 14
- 12 Fühldecken fürs Sunnewies, S. 14
- 13 Schmetterlingszauber im Sunnewies, S. 15
- 14 Wettbewerb «Hinter den Kulissen», S. 15

## Editorial - Hinter den Kulissen der Küche

„**Die Liebe geht durch den Magen**“ wie es so schön heisst. Zum heutigen „Sunnewies uf ein Blick“ gibt's noch rund ein Duzend andere Sprichwörter, die mit dieser Ausgabe zum Themenschwerpunkt „Gastronomie“ verknüpft sind.

Natürlich ist auch in diesem Heft ein Rätsel zu lösen und herauszufinden, welches das nächste Thema sein wird. Damit verbunden, wie immer, ein toller Preis für den Siegenden.

Also, liebe Bewohnende, nicht „abwarten und Tee trinken“, sondern gehen Sie auf die Suche. Jeder hat eine Chance und denken Sie daran: „Nichts wird so heiss gegessen, wie es gekocht wird!“ Beachten Sie auch, dass nicht alles „das Gelbe vom Ei ist“, so werden Sie fündig.

Und wenn Sie innerlich „kochen vor Wut“, weil Sie's Rätsel noch nicht lösen konnten, geben Sie nicht auf, bleiben Sie ruhig und konzentriert. Achten Sie auf keinen Fall darauf, wenn jemand „seinen Senf dazugibt“. Im Gegenteil: Behalten Sie zur Konzentration die „Bohnen in den Ohren“! Fremde Stimmen könnten Sie auf die falsche Fährte führen, denn Sie wissen: „Zu viele Köche verderben den Brei“... und die Anderen ☺ ... „kochen auch nur mit Wasser“!

So wie „Ihr Auge mitisst“, liegt des Rätsels Lösung oft bei Ihrer Aufmerksamkeit, klarer Analyse und schliesslich in Ihrem scharfen Blick. Liebe Lesenden, sollten Sie momentan noch „Tomaten auf den Augen haben“, übergeben Sie diese der Küche ... ☺ Sie wissen „das Auge isst mit“ ... und jetzt schnappen Sie sich den Preis! Viel Spass!

*R. Keller*

## «Wir sind ein gutes Gespann»

«Wir sind im Januar 2020 im Betreuten Wohnen im Sunnewies eingezogen, und haben uns sehr gut eingelebt», sagt die 86 jährige Martha auf der Maur. Martha und Karl auf der Maur sind im Jahre 1961 aus der Innerschweiz in den kleinen Weiler Heiligkreuz gezogen und haben dort nebst der Landwirtschaft das «Burewirtschäftli» Kreuz betrieben. Im Jahre 1961 haben sie einander auch das Ja Wort gegeben.

«Für mich war der Umzug in den



Thurgau nicht schwierig, für meinen Mann aber schon», sagt Martha Auf der Maur. Ihr Mann hatte lange Zeit Heimweh nach seiner Heimat Schwyz. Es gab aber so viel zu tun auf dem Bauernhof und mit der Wirtschaft, dass wohl nicht viel Zeit blieb diesen Gedanken nachzuhängen. Sehr lange, bis die fünf Kinder erwachsen waren, kannten die Auf der Maur's keinen Wirtesontag. Eine sieben Tage Woche war normal. «Mir hat das Wirten aber immer grosse Freude bereitet, deshalb war es gut so. In dieser Zeit kannten nur die Wenigsten Ferien, alle lebten in etwa gleich.» Gäste bewirten, das war vor allem abends angesagt. Es waren meist Vereine und Jassfreudige, welche das Kreuz besuchten. Das Kreuz steht gleich neben der Kirche, so

hatten sie vor allem sonntags auch oft Kirchgänger als Gäste. Selbst ist sie auch regelmässig in die Kirche gegangen. «Viele Gäste haben mich dann gefragt, ob ich für sie auch gebetet hätte. Schlagfertig wie sie war, antwortete sie: «Nein, das könnt ihr selbst machen.»

### Wirtin, Hausfrau und Mutter

«Wenn wir es streng hatten, wie beispielsweise mit Heuen, dann blieb die Wirtschaft halt zu», sagt sie zurückblickend. Nicht nur die Gäste bewirten war ihre Passion, sie war auch gerne Hausfrau und Mutter. «Es war mir wichtig, dass unsere Kinder mit einem Frühstück in den Tag starteten.» Auch wenn es spät wurde, bis sie ins Bett kam, am Morgen musste sie wieder aus den Federn und für ihre Kinder und den Betrieb da sein. Morgens musste sie das Restaurant putzen und wieder alles bereit machen. Die Kinder mussten viel mitanpacken, was sie aber meist mit Freude taten. «Heute würde man dies schon fast Kinderarbeit nennen», sagt sie augenzwinkernd. «Unsere älteste Tochter half mir sehr gerne im Garten und machte später ihr Hobby zum Beruf.» Damals gab es fünf Bauernfamilien in Heiligkreuz mit vielen Kindern. Heute wohnen nur noch etwa 10 Personen im schmucken, ruhigen Dörfli. «In Heiligkreuz gibt es keine Kinder mehr und dieses pulsierende Leben fehlt dem Dorf», sagt sie etwas wehmütig.

### Metzgete und Fasnacht im Kreuz

Im Kreuz gab es jahrelang immer eine Metzgete und auch Fasnacht wurde gefeiert. Auf Vorbestellung war es möglich im Restaurant ein Mittagessen zu geniessen. «Ich hatte immer Arbeiter als Mittagsgäste.» Als die Kirche renoviert wurde, hatte sie täglich Arbeiter, welche ihre Mittagspause im Kreuz verbrachten.

Diese Renovation verhalf ihnen dann auch zu zusätzlichem Aufschwung. Die Kirche wurde dann oftmals für Hochzeiten ausgewählt und meist durfte sie den Hochzeitsapéro machen. «Bei schönen Wetter haben wir dies auf dem Vorplatz, für 50 bis über 100 Gäste, gemacht.» Wenn das Wetter nicht mitspielte, wurde die Scheune in einen Apéroraum umfunktioniert. «Man musste gut vorbereiten und am Hochzeitstag parat sein. Ich hatte das Glück, dass ich eigentlich immer gesund gewesen bin.» Dies war bei ihrem Mann anders. Er hatte schon in jungen Jahren mit Rückenproblemen zu kämpfen. So hat er sich auch schon drei Operationen unterzogen. Für ihre Gesundheit hat sie aber auch etwas getan. Liegestützen und andere Übungen waren ein regelmässiges Morgenritual. Die verschiedenen Arbeiten in und um den Bauernbetrieb haben sie auch fit gehalten. «Es gab immer viel zum Putzen, Sauberkeit war ein Muss.» Die Auf der Maur's waren quasi Selbstversorger und konnten Gemüse, Salate, Zwiebeln und anderes mehr direkt aus dem Bauerngarten holen. Die Mittagsgäste genossen die frisch zubereiteten Speisen. Sie hatten es gut mit den Gästen, kaum Jemand machte Probleme. Wenn es dann doch einmal so war, dann wusste



sich die Wirtin schon zu wehren. «Und wenn dies nicht half, sprach mein Mann ein Machtwort», sagt sie schmunzelnd. Sie ist sich als Wirtin treu geblieben und hat fast nie mit den Gästen Alkohol getrunken. «Man darf das nicht und muss sich seiner Rolle bewusst sein», sagt sie bestimmt.

### **Badeferientage in der Schweiz**

Mit dem Erwachsenwerden der Kinder fing auch eine Zeit an, in welcher Ferientage kein Fremdwort mehr waren. «Wir sind regelmässig baden gegangen, weil es uns gut getan hat.» Die Bezeichnung Wellness gab es damals noch kaum und trotzdem waren Tage in Bad Ragaz, Leukerbad, Fiesch, Saas Fee, in der Lenk oder am Lungernsee Erholung pur. Dies gab ihnen wahrscheinlich auch Kraft, um bis ins hohe Alter, die Aufgaben erledigen zu können. Bis vor zwei Jahren haben sie noch immer gewirtet. Da ihre Kräfte jedoch zusehends abnahmen, mussten sie sich damit befassen, wie es weitergehen soll. Ihr Sohn führt das

Restaurant und den Bauernbetrieb weiter. Sie entschieden sich dann für's Sunniewies in Tobel. Nun ist das Leben in Tobel in der schmucken Dachwohnung ruhiger geworden. Sie gehen täglich spazieren und geniessen die Natur. «In die Cafeteria gehe ich aber nicht oft. Ich war selten Gast in Restaurants und vermisse dies auch jetzt nicht.» Anfangs war es wegen Corona auch nicht möglich. Ihr Mann Karl geht hingegen gerne ein Bier trinken. «Wenn er dann noch andere Männer antrifft, genießt er dies.»

### **Kochen eine Leidenschaft**

Noch immer ist Kochen eine Leidenschaft der ehemaligen Wirtin. Sie geht auch selbst einkaufen und ist froh, dass ihr Mann noch autofahren kann. Auch die anderen Arbeiten wie putzen, waschen und bügeln erledigt sie noch selbst. Sie ist ausserdem Grossmutter von 10 Enkelkindern und seit einem Jahr auch Urgrossmutter. Vier unserer Kinder wohnen in der Nähe und eine

Tochter lebt mit der Familie im Engadin. «Wir haben es sehr schön mit unseren Kindern und Enkelkindern und geniessen die Zeit mit ihnen. Wir sind auch sehr dankbar, dass wir es noch als Paar geniessen können. Heute ist sie oft am Socken stricken oder am Kreuzworträtsel lösen. Seit ihrer Hüftoperation, war ihr Frühturnen nicht mehr gleich möglich. Aber sie gab nicht auf und benutzt heute den Hocker um sich fit zu halten. Da sie nie autofahren konnte, war sie auf ihre körperliche Fitness angewiesen. «Ich hatte durch den Betrieb, das Restaurant und die Kinder einfach keine Zeit um Fahrstunden zu nehmen.» Da ihr Mann schon damals die Einkäufe erledigt hatte, vermisste sie es auch nicht. «Wir waren und sind mit 86 und 87 Jahren noch immer ein gutes Gespann.»

*U. Vetter*

## **«Ich bin nicht der Cheftyp»**

Seit 15 Jahren ist der 38-jährige Marcel Eisenring Teil des Sunniewies Küchenteams. Sein Tag in der Küche beginnt im Normalfall um 6.30 Uhr. Er ist aber immer 10 Minuten vor Arbeitsbeginn dort. «10 Minuten vorher ist für mich pünktlich», sagt er schmunzelnd. Es ist die Liebe zum Kochen, aber auch das sehr gute Küchenteam, welches ihm im Sunniewies sehr gefällt. «Wir arbeiten Hand in Hand und übernehmen selbstverständlich andere Arbeiten, wenn Jemand ausfällt.» Auch für den Abwasch ist sich der gelernte Koch nicht zu schade. Dass Kochen seine Leidenschaft ist, hat sich schon früh gezeigt. Schon als 12-jähriger Junge hat er gewusst, dass er Koch werden möchte. Die Lehre hat Marcel Eisenring im Altersheim Aaheim in Aadorf absolviert. «Ich hatte einen tollen Ausbildner, dies hat mich geprägt.»



Links: Vanessa Rüegg, Rechts: Marcel Eisenring

### **Gerne mit jungen Leuten zusammen**

Eisenring setzt sich auch sehr

gerne für die Lernenden Fachfrau Hauswirtschaft ein, welche pro Lehrjahr einen Monat in der Küche verbringen. «Ich versuche

ihnen die Freude am Kochen weiterzugeben und zeige so auf, dass ich Spass habe an dem was ich mache.» Er ist gerne mit jungen Leuten zusammen. «Ich versuche ihnen Tipps zu geben, aber auch gut gemeinte Kritikpunkte anzubringen. Es ist mir aber sehr wichtig ihnen zu sagen, was sie gut gemacht haben.» Es ist wichtig, dass sich die Lernenden selbst fragen, was sie weiter bringt in der Berufslehre und später im Berufsleben. «Wenn es die Lernenden gut meistern in der Küche, machen wir mit ihnen ein Prüfungskochen. Dies sind wertvolle Erfahrungen für die spätere Lehrabschlussprüfung.» Obwohl es im Sunnewies keine Lehrstelle für den Kochberuf gibt, kommen immer wieder Schnupperlehrlinge ins Sunnewies. Auch für diese setzt sich Eisenring gerne ein. Ihm fällt oftmals auf, dass die «Schnupperstifte», wie sie im Umgangston genannt werden, gar hiesige Gemüse wie Sellerie nicht oder kaum kennen.

### **Bewusstsein für Fleischkonsum fördern**

Im Sunnewies ist es oft der Fall, dass Gäste bekocht werden. Auch die Spitex ist ein Kunde der Sunnewies Küche. «Wir haben ein sehr gutes System, täglich bekommen wir bis 11:30 Uhr die ausgewählten Menüs für den kommenden Tag. Es gilt auf Vieles zu achten, wie etwa Allergiker, Diabetiker oder auch solche die nur eine halbe Portion wünschen. Für die Menüauswahl ist der Küchenchef Reto Reichen verantwortlich. Das System ist eine grosse Hilfe, weil die Menüs gespeichert sind und man diese variieren kann oder natürlich neue Menüs hinzuzufügen kann. Die Bewohnenden sind sich noch mehrheitlich gewohnt täglich Fleisch zu essen. «Beim Personal ist das Bewusstsein ganz anders», sagt er. Viele achten darauf wenig oder gar kein Fleisch zu konsumieren. «Ich selbst bin überzeugt, dass

wir einen viel zu grossen Fleischkonsum haben. In der eigenen Familie, achtet der Vater von drei Kindern, darauf wenig Fleisch zu konsumieren. Wir essen relativ oft vegetarisch und lieben vor allem auch die asiatische Küche. Diese ist zwar aufwändig, aber sehr gesund. Ungefähr zweimal pro Woche gibt es bei der Familie Eisenring Fleisch. «Mir ist dann eine gute Fleischqualität aus der Metzgerei wichtig.»

### **Ein sehr schöner Beruf**

Als Koch kann man nicht gut einem Verein beitreten, weil man unregelmässige Arbeitszeiten hat. Dies ist aber in einem Heim anders als in der Hotellerie. Im Sunnewies findet er die Arbeitszeiten gerade als Familienvater genial. «Ich habe oftmals um ca. 14:00 Uhr Feierabend und kann so Zeit verbringen mit meiner Familie.» Das Sunnewies hat ihm auch privat Glück gebracht. Bei seiner Arbeit hat er seine Frau kennengelernt. «Wenn ich frei habe, koche ich auch zu Hause gerne.» Gäste bewirten und bekochen bereitet ihm ebenfalls grosse Freude. Es ist ein sehr schöner Beruf, von welchem man auch im Privaten profitiert.» Jungen Menschen, die Freude am Kochen haben und sich auf die unregelmässigen Arbeitszeiten einlassen, würde er diesen kreativen Beruf auf jeden Fall empfehlen. «Nebst der Freude am Kochen muss man einen relativ hohen Stresslevel mitbringen. Man muss auch fleissig sein, denn man kann nur sehr wenig auf den nächsten Tag schieben. Alles muss zeitnah erledigt und umgesetzt werden. Auch die Schule ist ein wichtiger Teil des Berufs. Kochen ist zwar eine praktische Arbeit, setzt aber ein hohes Theoriewissen voraus. Es ist eine Grundbedingung um gut kochen zu können. Wenn man aber Freude hat an den Lebensmitteln und an deren Verarbeitung, dann lernt man den Rest

fast von selbst», betont Eisenring.

### **Zurückhaltend beim Zuckerkonsum**

Mir ist es wichtig, dass unsere Kinder sehen und lernen, woher Gemüse und Früchte kommen. «Wir haben das Glück eigene Apfel-Birnbäume zu haben und auch einen Gemüsegarten. Die Kinder können mithelfen und erleben wie das Gemüse angepflanzt wird und wächst bis man es schliesslich geniessen kann. Vielleicht ist es sein Ernährungsbewusstsein, dass er beim Zuckerkonsum zurückhaltend ist. «Von mir bekommen die Kinder eigentlich kaum etwas Süsses. Dafür ist meine Frau zuständig und so gleicht es sich wieder aus.» Dass Kinder auch einmal gerne Süssigkeiten haben, ist ihm klar. «Wenn Kinder sich viel bewegen, ist das auch kein Problem. Meine Frau isst selbst sehr gerne Früchte und diese Lust und Freude gibt sie auch den Kindern weiter.» Selbst ist er kein Fan von Süssigkeiten. «Der Zuckerkonsum ist zu gross und auch die Convenience Produkte enthalten viel zu viel versteckten Zucker», sagt er nachdenklich. Für Eisenring ist die Esskultur wichtig, und gerade diese kommt bei den Convenience Produkten oft zu kurz. «Tischmanieren egal ob zu Hause oder auswärts sind mir wichtig. Unsere Kinder lernen dies von kleinauf. Ich versuche ihnen altersgerecht und so viel wie möglich mit auf den Weg zu geben. Alles was man zu Hause gelernt hat, nützt einem im späteren Leben.»

### **Zufrieden mit dem Leben**

«Ich bin momentan sehr zufrieden mit meinem Leben. Ich habe eine tolle Familie und einen guten Job.» Eine Familie zu haben, betrachtet er als eine riesige und anspruchsvolle Sache. Diese hat jetzt auch Priorität. «Daher geniesse ich die Zeit, so wie sie jetzt ist.» Trotzdem ist es möglich, dass er nicht immer in der Küche bleiben

wird. «Etwas Neues würde mich in einigen Jahren schon auch reizen.» Konkret davon sprechen wird er aber erst, wenn es Hände und Füsse hat. Was er aber bestimmt weiss, ist dies, dass er keine Leitung in einer Küche anstreben wird. «Ich bin nicht der Cheftyp und sehe mich nicht in einer

führenden Position. Als Chef darf und kann man es nicht Jedem recht machen.» Für ihn ist es wichtig seinen Job richtig und mit Leidenschaft auszuüben. Auch wenn er lieber nicht an vorderster Front steht, ist er ein sehr wichtiger Teil der Sunnewies Küche. Es geht zwar in einem Heim

nicht darum Sterne zu sammeln, aber darum die Bewohnenden mit dem Essen glücklich zu stimmen. So gesehen würde auch Eisenring einige Sterne für sein Tun verdienen.

*U. Vetter*

## Lehrabschlussfeier 2022

Es ist schon eine fest verankerte Tradition, dass im Sunnewies jeweils am Dienstag vor den Schulsommerferien die Lehrabschlussfeier stattfindet. So war es auch in diesem Jahr am Dienstag, 5. Juli 2022 wieder soweit. Dieses Jahr durften wir unbeschwert und ohne Einschränkungen die Lehrabschlussfeier durchführen und geniessen. Eingeladen waren natürlich unsere Absolventinnen, deren Angehörige und Freunde sowie Bewohnende und Personal des Sunnewies. Petrus war uns auch in diesem Jahr wieder aufge-

sinnt: Bei prächtigem Wetter durften wir unsere Absolventinnen feiern. Dies sind:

- Elina Leuenberger, Fachfrau Gesundheit EFZ mit der Note 5.4
- Karin Rütsche, Fachfrau Gesundheit EFZ mit der Note 5.0

Das Motto in diesem Jahr lautete: **Smiley**. Dieses Motto begleitete unsere Absolventinnen schon während der ganzen Lehrzeit: waren sie doch stets aufge-

stellt und fröhlich. Dies wird auch gerne durch die Berufsbildner und das ganze Sunnewies - Personal gelebt. Der Abend wurde festlich umrahmt durch die tolle Emoji – Dekoration sowie musikalisch von Sonja Dell'Oca und ihrem Begleiter. Die Lernenden durften mit Stolz und verdient ihre Fähigkeitszeugnisse und Geschenke entgegennehmen und konnten die Anspannung endlich hinter sich lassen. Nach der feierlichen Übergabe durften sich Alle an einem reichhaltigen Buffet, zusammengestellt von unserer Küchenmannschaft, stärken und mit unseren neuen Fachfrauen Gesundheit auf ihren Erfolg anstossen. Wir möchten uns bei allen Beteiligten und Gästen für die gelungene Feier bedanken. Der Weg geht nun für Beide weiter: Karin Rütsche dürfen wir ab August als neue Mitarbeiterin im Sunnewies begrüssen. Elina Leuenberger beginnt im September ihr Studium als Pflegefachfrau HF im Kantonsspital Frauenfeld. Wir gratulieren ganz herzlich! Es war uns eine Freude, unsere Absolventinnen ein Stück auf ihrem Berufs- und Lebensweg zu begleiten. Für die berufliche und persönliche Zukunft wünschen wir nur das Allerbeste.



Links: Karin Rütsche, Rechts: Elina Leuenberger

*I. Meur und B. Knecht*

## Sonnige Nachrichten - Neue Mitarbeitende



Forkel Melinda  
SRK Assistenz  
Team 1 seit 01.01.2022



Frei Katja  
SRK Assistenz  
Team 4 seit 01.01.2022



Mishchanynova Victoria  
Teamleitung Wohngruppe 4  
Seit 01.02.2022



Thür Stephanie  
Pflegefachfrau HF  
Team 4 seit 01.03.2022

Ebenfalls im letzten Trimester im Sunnewies angefangen haben:

- Kurmann Anita, SRK Assistenz, Team 2 seit 14.02.2022
- Markovic Jelena, SRK Assistenz, Team 1 seit 01.04.2022
- Gonzalez Andrea, SRK Assistenz, Team 4 seit 01.04.2022

Diese Mitarbeitenden stellen wir mit Foto in der nächsten Ausgabe vor.



**Herzlich willkommen!**  
**Viel Erfolg und Zufriedenheit im**  
**Sunnewies.**

## Grillfest Mitarbeitende 2022

Am 23. Juni fand das Grillfest im Sunnewies für die Mitarbeitenden statt. Noch vor dem grossen Gewitter wurde gemeinsam fein gegessen. Einen herzlichen Dank an die Küche für die feine Verköstigung vom Grill. Wir haben es sehr genossen.

*D. Frefel*



## «Das Leben hat nicht nur Schokoladenseiten»



Die aus dem bündnerischen Duvin stammende 86-jährige Victoria Tobler hat schon in jungen Jahren gerne gekocht. Auch hatte sie die Menschen schon immer gerne und leistete Hilfe, wo immer es nötig war. Ihr Traumberuf wäre Krankenschwester gewesen. Auf Umwegen kam sie dann doch noch dazu ihre Berufung zumindest teilweise auszuleben. Dass sie gerne und auch gut kochen konnte war ihr jedoch bei ihrer Anstellung in der Strafanstalt Tobel (heutige Komturei) von grossem Nutzen. Sie benötigte aber nicht nur Wissen im Essen zubereiten. Der Umgang mit den Sträflingen, es waren insgesamt bis zu 100 an der Zahl, erforderte viel Fingerspitzengefühl.

### Rätoromansich aufgewachsen

Im kleinen Dorf Duvin zu Ilanz gehörend, wuchs die kleine Victoria zusammen mit acht Geschwistern auf. Schon in jungen Jahren schickten die Eltern Victoria in den Schulferien zu einer Familie um im Haushalt mitzuarbeiten. Als sie das erste Mal fort musste, bekam sie einen Zettel mit der Zieladresse um den Hals und sie wurde in den Zug nach Melchnau (Langenthal) gesetzt. Am Anfang wunderte sich die Gastfamilie, dass Victoria kein Wort mit ihnen sprach. Bald fanden sie den Grund heraus: Sie verstand kein deutsch und sprechen konnte sie nur rätoromanisch. Die Familie versuchte dann Victoria zu helfen. Sie fanden dann im Dorf

Melchnau eine Frau, die beide Sprachen sprach. So lernte Victoria deutsch. Sie arbeitete während einigen Jahren in den Sommerferien als Dienstmädchen in dieser Familie, welche auch einen Laden betrieb. Das starke Heimweh war anfangs sehr schwer für die junge Victoria. Ihre Gastfamilie sagte ihr, dass sie ihnen Mutter und Vater sagen könne. Dies half ihr dann über das starke Heimweh hinweg. So lernte Victoria nebst dem Haushalten, Kochen, Kinderbetreuen, auch die deutsche Sprache bald. Als sie dann älter war, wurde sie nach Landquart geschickt. Hier war sie, bei einer wohlhabenden Familie, für die Betreuung eines Mannes im Rollstuhl zuständig.

### Vom Bündlerland nach Tobel

Zurück in ihrer Heimat lernte sie schon bald den Ostschweizer Ruedi Tobler kennen. Er arbeitete im Sommer auf der Alp Radun. «Damals gab es kaum Telefone und schon gar keine Handys.» Der junge Mann, der Victoria gut gefiel, kam jede Woche ins Dorf um Besorgungen und Erledigungen zu machen. So kam es, dass sie sich näher kennenlernten und schliesslich ein Paar für's Leben wurden. «Ich bin daher nach Tobel gezogen und habe mit Ruedi eine Familie gegründet. Ihre drei Kinder waren der Mittelpunkt der Familie.» Danebst arbeitete sie dann in der Küche und in der Wäscherei der Strafanstalt. «Eigentlich haben die Sträflinge ganz normales Essen bekommen», erinnert sie sich zurück. Ich habe zu den Sträflingen oft gesagt: « Macht keinen Blödsinn, dann habt ihr es gut hier.» Sie hatte stets ein gutes Einvernehmen mit diesen Männern. Angst hatte sie nicht, obwohl es sicherlich auch Schwerverbrecher darunter hatte. Oftmals musste die zierliche Frau mit zwei Sträflingen zusammenarbeiten, wie etwa beim Obst verlesen. Ihr Mann Ruedi war dort als Wärter tätig

und war daher oftmals auf dem Feld zusammen mit den Häftlingen beschäftigt.

### Traumberufswunsch erfüllt

Nun gehört dies alles der Vergangenheit an und einzig die Gebäude der heutigen Komturei erinnern noch an diese Zeit. Für Victoria sind es jedoch schöne Erinnerungen, aber auch strenge Jahre. Nachdem die Strafanstalt aufgehoben wurde, mussten sowohl ihr Mann Ruedi als auch sie neue Beschäftigungen finden. So wurde Ruedi auf einem Bauernhof in Erikon angestellt. Victoria war in dieser Zeit Mutter und Hausfrau. Das schöne Haus, welches sie als Angestellte der Strafanstalt bewohnen durften, mussten sie auch aufgeben. «Wir mussten uns dann mit einer kleineren Bleibe zufriedengeben.» Die Anstellung von Ruedi war dann nicht von langer Dauer und schon bald zügelte die Familie Tobler mit ihren drei Kindern auf den Eichhof nach Frauenfeld. Hier fand Victoria eine Anstellung in der Produktion bei der Firma Sigg. Nach einigen Jahren bei der Sigg, wechselte Victoria in die Lingerie des Spitals Frauenfeld. So kam sie ihrem Traumberuf Krankenpflegerin ein kleines Stück näher. Nach einigen Jahren in der Wäscherei bewarb sie sich dann als Schwesternhilfe. Diese Jahre hat sie sehr genossen, endlich dort tätig sein zu können, nach dem ihr Herz gerufen hatte.

### Ich helfe noch immer gerne

Nun lebt Victoria Tobler seit drei Jahren im Sunnewies im Sunnegarte. «Mein Mann Ruedi ist vor 12 Jahren ganz plötzlich verstorben, ich vermisse ihn noch immer sehr.» Früher hat sie nicht nur gerne gekocht, auch der Garten, sowie das Anschauen von Sportsendungen und Spielen waren grosse Leidenschaften von ihr. Heute geht Vieles nicht mehr so gut. «Ich helfe aber noch immer gerne beim Kartoffel schälen oder Gemüse rüsten mit.» Auch Laufen



in der Natur macht ihr noch immer grosse Freude. Der Garten mit den Ziegen ist für sie eine Erholung. Gerne hilft sie auch mit beim Ansäen oder Setzen von Pflanzen. Eine grosse Gabe ist sicherlich ihr frohes Gemüt, dass sie auch heute noch ausstrahlt. Sie macht immer das Beste aus der Situation freut sich über Besuche ihrer Kinder und Enkelkinder. Die fünf Enkelkinder bereiten ihr grosse Freude. Sie ist auch sehr interessiert am Werdegang ihrer En-

kelkinder. Die Freude an der Familie, an der Natur und das noch Helfen können ist wohl ihr Antrieb im Hier und Jetzt auch gut zu leben. Dass Gemüse, welches man hegt und pflegt, schlussendlich als Delikatesse auf dem Teller landet, ist für sie noch immer nicht selbstverständlich. Die herzengute Frau war zwar zeitlebens keine Kirchgängerin, aber es gab und gibt schon etwas, das ihr Kraft verleiht. Ein Kräftespender und Bal-

sam für die Seele sind für sie auch, wenn auch nur zwischendurch, feine Süssigkeiten wie Lindorkugeln, oder Kirschstängeli. Ihr Leben hatte nicht nur Schokoladenseiten, trotzdem ist es der noch immer rüstigen Seniorin gelungen, eben diese Seiten zu leben und die anderen anzunehmen.

*U. Vetter*

## 160 Jahre Strafanstalt Tobel

Nach der Übernahme der Komturei durch den jungen Kanton Thurgau, entschied 1809 dessen Regierung, die Anlage als Zucht- und Besserungsanstalt zu nutzen. 1811 wurde diese in Betrieb genommen. Zur Anstalt gehörte ein stattlicher Landwirtschaftsbetrieb, die Staatsdomäne Tobel. Um 1870 wurde das Gefängnis massiv erweitert und im Haupthaus die Gefängniskapelle eingebaut.

1973 wurde die Anstalt geschlossen, nach dem sie schon lange Zeit als "Schandfleck" bezeichnet wurde. In der Gefängniszeit wurden viele Um- und Neubauten realisiert. Kurz nach der Schliessung der Anstalt wurden alle diese Bauten in einer Nacht- und Nebelaktion abgerissen, so auch der zwar historische, aber neu gebaute Südflügel.

Die Gesamtheit der nun noch vorhandenen Komtureigebäude und der Kirche wurde vom Denkmalschutz als wichtiges Baudenkmal eingestuft. Über die weitere Verwendung des Komplexes bestand Unklarheit. 1986 wurde der Gutsbetrieb in die „Untere Mühle“ ausgesiedelt. 1991 scheiterte in einer Volksabstimmung das Projekt, in der Komturei ein „Museum für Bauern- und Dorfkultur“ einzurichten. Weitere Initiativen verliefen im Sand. Nach Jahren der Ruhe wollte sich der Kanton der Komturei entledigen. Die Gemeinde Tobeltägerschen lehnte einen Kauf ab

und geeignete Investoren wurden nicht gefunden. So blieb die Komturei im Besitze des Kantons, als letzte unrenovierte historische Ordensniederlassung des Thurgaus.

*Quelle: Stiftung Komturei Tobel*

### Geschichtlicher Abriss

Nachdem der Kanton Thurgau 1803 die volle Eigenstaatlichkeit erreicht hatte, stellte sich neben vielen anderen Fragen auch diejenige nach der Strafrechtspflege. Der Versuch, thurgauische StraftäterInnen ihre Strafe in anderen Kantonen und in Deutschland verbüssen zu lassen, scheiterte 1808. Die zurückkehrenden DelinquentInnen wurden vorerst im provisorischen Gefängnis im Schloss Frauenfeld untergebracht. 1811 entschloss sich die

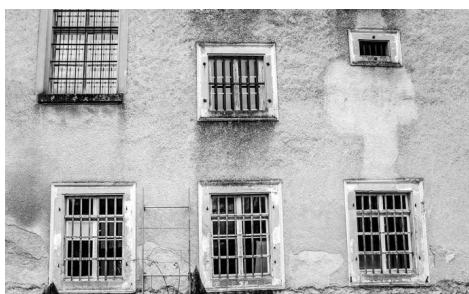
Kantonsregierung, einem Vorschlag der Finanzkommission zu folgen und in den Gebäuden der ehemaligen Johanniterkomturei Tobel eine "Zuchthausanstalt" einzurichten. Sie beauftragte die Finanzkommission mit den nötigen baulichen Massnahmen.

Als Personal waren ein Zuchtverwalter, ein Schaffner "nebst Familie" sowie bei Bedarf ein Knecht und eine Magd vorgesehen. Dazu kamen eine oder mehrere Polizeiwachen. Der Verwalter war die Schnittstelle zwischen Strafanstalt und Regierung. Zwar genoss er zahlreiche Privilegien, war gegenüber dem übrigen Personal weisungsbefugt und konnte in Konfliktsituationen stets der Loyalität des Kleinen Rates gewiss sein. Doch dafür schaute ihm die Regierung auch peinlich genau auf



die Finger, besonders was die Finanzen der Strafanstalt anging. Die Aufsicht über die Strafanstalt lag bei der aus drei Regierungsmitgliedern bestehenden Zuchthauskommission, der gegenüber der Verwalter rechenschaftspflichtig war.

Beim Eintritt in die Strafanstalt hatte der Zuchthausverwalter den "Züchtlingen" zu eröffnen, "dass nur durch Fleiss und Rechtschaffenheit und ein untadelhaftes Be-



tragen die Begnadigung der Hohen Regierung nach Befinden der Umstände bewirkt werden kann; dass dagegen aber im Fall einer Flucht die schon ausgestandene Strafzeit nicht angerechnet und dass der Entsprungene bei seiner Wiedereinbringung nicht nur mit 6 Streichen gezüchtigt würde, sondern noch eine Kriminalsentenz zu erwarten habe." Danach nahm man ihnen die persönlichen Habseligkeiten ab, schor ihnen den Kopf und steckte sie in Zuchthauskleider. Es war den InsassInnen verboten, leise oder auf verdächtige Weise miteinander zu sprechen und ohne Erlaubnis des Zuchthausverwalters Briefe zu schreiben oder zu erhalten. Das Reglement sah vor, dass die InsassInnen im Sommer während 10,5 Stunden, im Winter mindestens eine Stunde weniger nach Anweisung des Schaffners arbeiteten. Die Arbeit in der Weberei und anderen Betrieben sowie auf dem Gutshof ermöglichte einerseits die Selbstversorgung der Strafanstalt, andererseits bedeutete der Verkauf von Produkten eine wichtige Einnahmequelle.

1915 wurden erstmals arbeitswillige Strafverurteilte durch die Militärjustiz in die Anstalt eingewiesen; ab 1940 diente ein Teil der Strafanstalt auch zur disziplinari-

schen Bestrafung von über 500 internierten Belgiern, Franzosen und Polen. Die Interniertenabteilung musste 1942 aus Platzmangel aufgehoben werden.

Eine Verbesserung der Verhältnisse und eine Humanisierung des Strafvollzugs in Tobel brachte Thomas Castelberg (Verwalter 1926-1964) zustande. So führte er 1935 erstmals die berufliche Weiterbildung des Anstaltspersonals ein. Er sorgte auch dafür, dass der Kanton Thurgau für den Gutsbetrieb die Bündner Alpen Conlad, Punt Ota und Rodun zur Sömmerung des Braunviehs pachtete, und dass Strafgefangene ab 1947 als Hausburschen, Stallchefs, Alphirten und Hilfsaufseher (!) arbeiten konnten. Ab 1961 ist eine sprunghafte Zunahme der InsassInnen zu verzeichnen, wobei Gastarbeiter den Hauptanteil ausmachten. In Folge dessen befasste sich die Regierung ab 1962 mit der Gesamtrenovation der baufälligen Strafanstalt, ohne dass es in der Folge aber zu einem konzisen Gesamtkonzept gekommen wäre.

1967 wurde, nach der Schliessung der Frauenabteilung 1964, Kritik an den Zuständen in der Strafanstalt laut. Der Regierungsrat verwarf sich dagegen, dass "fälschlicherweise bewusst oder unbewusst, inner- und ausserhalb der Anstalt, aus dem längst baufälligen Zustand unserer Gebäude die Art des Strafvollzugs und die Behandlung der Menschen, die sich darin aufhalten, abgeleitet [werde]: altertümlich und menschenunwürdig." Er verwies auf den gerade erfolgten Ersatz der eisernen Betten und der Blechnäpfe als Indiz für die laufende Modernisierung. Schliesslich verfielen Regierung und Grosser Rat darauf, die Strafanstalt aus Kostengründen aufzuheben. Der Aufhebungsbeschluss des Grossen Rates fiel am 7. Mai 1973.

### Eine fast 800-jährige Geschichte

Die ehemalige Johanniter-

Komturei Tobel hat eine fast 800-jährige Geschichte. Seit 1973 standen die Gebäude leer. 2006 übernahm die neu gegründete Stiftung Komturei Tobel das Anwesen vom Kanton. Wie viele andere Stiftungen mit historischer Substanz, durchlebte auch diese Stiftung komplizierte Zeiten. Sie agiert heute mit einem kleinen, "gschaffigen" Stiftungsrat, bescheidenen Mitteln und einem klaren, zuversichtlichen Blick nach vorne.

Zusammen mit ihren Freunden haucht die Stiftung diesem Kultur- und Baudenkmal neues Leben ein. Das langfristige Konzept baut auf den Synergien aus der wirtschaftlichen Nutzung der Anlage, der Vernetzung von Betrieben, Mietern und den verschiedenen Angeboten auf dem Areal der Komturei. Derzeit wird vor allem Letzteres gefördert, um mit realen Inhalten dafür zu sorgen, dass sich auch die "Schale" verändert. Dieser Weg erfordert viel Arbeit, Geduld und ein tragfähiges Netzwerk uneigennütziger Menschen.

Die knapp 4.5 Hektaren grosse Anlage liegt in einem romantischen, kleinen eigenen Tal in Tobel-Tägerschen. Sie umfasst etwas Wald, Bach, Wiesen, insgesamt zwölf Gebäude und Bauplätze für weitere vier. Die Komturei Tobel ist einer der wichtigsten Zeugen der Thurgauer Geschichte und steht unter dem Schutz des Bundes.



Quelle: Staatsarchiv Kanton Thurgau / U. Vetter

## «Kochen wurde mir in die Wiege gelegt»

Vanessa Rüegg hat das zweite und dritte Jahr ihrer Lehre zur Fachfrau Hauswirtschaft im Alterszentrum Sunnewies absolviert. Das erste Lehrjahr verbrachte sie auf einem Pferdehof. «Zurückblickend war es ein strenges erstes Jahr. Nicht nur die Arbeiten auch der abgelegene Pferdehof waren nicht ganz einfach für mich.» Für sie gab es aber kein Wenn und Aber. «Wenn ich etwas beginne, dann mache ich es fertig. Es ist wichtig, dass man im Leben lernt durchzubeissen», sagt sie überzeugt. Im Sunnewies war dann der Rest der Lehre eine richtig schöne Zeit. Die Schule, welche notgedrungen auch dazu gehörte, war noch nie ihre Lieblingsbeschäftigung. «Ich wusste aber, dass es sein muss.» Auch heute sind theoretische Weiterbildungen nicht unbedingt das was sie sucht. «Ich lerne am meisten und am besten beim Arbeiten. «Wenn es aber wichtig ist wie beim Berufsbildnerkurs, dann mache ich es.» Ihr Wissen und auch ihre Erfahrungen gibt sie heute den Lernenden mit, für welche sie verantwortlich ist.

### Drei-monatiges Praktikum in der Küche

Während der Lehrzeit verbringt man etwa drei Monate in der Küche. Diese Zeit hatte es ihr angefallen, obwohl sie auch die anderen Arbeiten gerne verrichtete. Als dann am Schluss ihrer Lehrzeit eine Stelle in der Küche frei wurde, klopfte sie beim Küchenchef Reto Reichen an. «Ich bekam den Job und nun arbeite ich schon zehn Jahre in der Sunnewies Küche.» Vanessa Rüegg ist überall einsetzbar, in der kalten und warmen Küche oder auch beim Abwasch. «Ich kann jeden Dienst abdecken.» In der Küche arbeiten acht Personen. Vanessa Rüegg arbeitet in einem 80% Pensum, was ihr ermöglicht Zeit für ihre geliebten Vierbeiner aufzubringen. Sie hat nämlich ein eigenes Pferd, ein Hund und zwei

Kaninchen. Sie ist ausserdem auch im Restaurant ihrer Eltern oft und gerne zum arbeiten anzutreffen. Kochen wurde mir so quasi in die Wiege gelegt und trotzdem oder gerade darum, hat sie den Beruf der Köchin nicht erlernt. Als sie noch ein Kind war, arbeiteten ihre Eltern in der Mensa vom BBZ Weinfelden. «Wir Kinder konnten so unser Taschengeld verdienen, indem wir Getränke auffüllten oder sonstige Arbeiten verrichteten. Rückblickend sei das eine sehr gute Erfahrung gewesen. «Ich bekam mit, woher das Geld kommt.»

### Wir sind ein sehr gutes Küchenteam

«Ich schätze es, dass wir in der Küche gefördert werden.» Sie lernt am besten beim Tun. «Wenn ich etwas sehe und es dann auch mache, dann bleibt es mir im Kopf.» Spezielle Essen, wie es sie an Weihnachten oder sonst an besonderen Anlässen gibt, liebt sie sehr. Die Corona Zeit hat sie deshalb schon als traurig empfunden. Es habe fast nichts mehr stattgefunden. Wir konnten und durften auch keine Bankette mehr für auswärts machen. Nun ist wieder fast Alles

beim Alten und Vieles findet wieder statt. «Wir sind ein sehr gutes Küchenteam und erledigen auch Vor – und Nacharbeiten gemeinsam. Man verbringt so viele Stunden am Arbeitsplatz, deshalb sollte die Arbeit einem schon Freude bereiten», ist sie überzeugt. Dass sie auch mitreden dürfen in der Küche, Ideen und Vorschläge einbringen können, das freut sie sehr. Dies und auch immer wieder positive Rückmeldungen spornt an die eigene Leistung noch zu verbessern. «Bei uns in der Küche wird sehr auf eine saisonale Küche geachtet. Ich finde dies gerade aus ökologischer Sicht sehr gut.» Obwohl die junge Frau Sorge zur Umwelt trägt, fährt sie auch gerne einmal mit dem Motorrad aus. Dieses Hobby teilt sie mit ihrem Papi. «Ich bin aber sehr gerne zu Hause und mache oft auch von zu Hause aus Ferien» ergänzt sie. Ferien und Auszeiten sind ihr aber sehr wichtig. «Das brauche ich um ausgeglichen zu sein.»

### Spezielle Stimmung am Wochenende

Die unregelmässigen Arbeitszeiten, auch zwei Wochenendeinsätze pro Monate, stören die junge Frau nicht. «Die Stimmung am Wochenende ist speziell und wir



kochen dann oft für Gäste, das gefällt mir.» Zudem sei es auch sehr schön einmal unter der Woche freizuhaben. «Man kann viel unternehmen und die Läden sind auch offen.» Vanessa Rüegg weiss heute ziemlich genau, was sie will. «Ich weiss wer ich bin und was ich brauche um glücklich zu sein.» Sie ist ein Familienmensch und diese fehlte ihr im ersten Lehrjahr sehr. Ich habe das erste Jahr auf einem Pferdehof verbracht und bin jeweils nur am Wochenende nach Hause gegangen. «Es war ein hartes und strenges Jahr für mich, aber ich habe viel für das Leben gelernt», sagt sie rückblickend. Nebst dem Kochen, oftmals für Kinder, welche im Reitlager dort waren, durfte sie Zeit mit und bei den Pferden verbringen. Mein Herz gehörte schon damals diesen schönen Tieren und in diesem Jahr wuchs die Liebe zu den Pferden noch.

So war es naheliegend, dass Vanessa bald ein Pflegepferd betreute. «Das Pferd war zwar nicht ganz einfach, aber es passte richtig gut zu mir.» Das Pferd stand ein halbes Jahr im Schlossgut Sonnenberg. Vanessa tat dies weh, weil sie dachte, das Pferd sei dorthin verkauft worden. Es gehörte jedoch bereits Vanessas Eltern, doch davon wusste sie nichts.

### Ein eigenes Pferd

Die Überraschung der Eltern auf dem Springplatz Weinfeld, wo all ihre Freunde und Verwandten auf Vanessa warteten, war gelungen. Ihre Eltern hatten dies im Geheimen organisiert und das Pferd gehörte von nun an ihr. «Alle wussten von diesem Plan, nur ich selbst hatte davon nichts bemerkt.» Für das Futter und sonstige Auslagen musste die Lernende bereits in der Lehre

selbst aufkommen. «Ich habe auch die Auslagen für den Kauf des Pferdes zurückbezahlt.» Vanessa lernte dadurch ihr Gehalt einzuteilen. «Für mich war es die schönste Überraschung und ich war total überwältigt, dass ich nun mein eigenes Pferd hatte.» Noch immer besitzt die heute 29-jährige Frau das Pferd togher lady, den Hund Anouk und die zwei Kaninchen. Ich bin eben ein Tiernarr, sagt sie frohgelaunt. Eine rundum zufriedene, glückliche, junge Frau die sagt: «Ich freue mich immer auf's Neue, dass ich im Sunniewies arbeiten darf, es gibt doch nichts Schöneres.» Höchstens irgendwann einmal vielleicht das Restaurant ihrer Eltern zusammen mit ihrem Mami weiterführen. «Doch dies steht noch in den Sternen. Momentan zählen aber noch die Sterne in der Sunniewies Küche und diese stehen gut.

*U. Vetter*

## Sonnige Nachrichten - Babynews

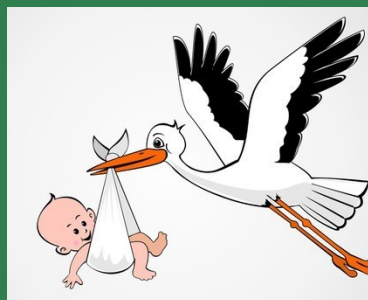


*Jamie*

Geboren am 20.04.2022  
Sohn von Vanessa und  
Ken Rutz

### *Herzlichen Glückwunsch!*

Der Himmel strahlt, es ist eine  
Wonne, nun habt Ihr Eure  
eigene kleine Sonne.



*Timea Lia*

Geboren am 30.06.2022  
Tochter von Simone und  
Michael Brügger

## Frühlingsmüdigkeit

Wenn im Frühling die Tage wieder länger werden und die Natur erwacht, fühlen wir uns oft müde schlapp, ausgelaugt und antriebs-

los. Dieses Thema wird auch oft diskutiert. Wie kann es sein, dass ausgerechnet in dieser schönen Jahreszeit unser Akku leer ist.

Wir wollen uns diesem für uns wichtigen Thema widmen. Hier ein paar Anregungen und Tipps von

unseren Bewohnenden und Mitarbeitenden:

### Mitarbeitende

Im März, April fühle ich mich oft müde und schlapp. Die verschiedenen Tätigkeiten helfen mir aus der Müdigkeit: Öfters an die frische Luft (die Natur genießen). Gartenarbeit, Vitamin D Tröpfli, mehr Gemüse in den Speiseplan einbringen und sich mit positiven Menschen umgeben.

### Mitarbeitende

Frühlingsmüdigkeit und zusätzlich noch die Zeitumstellung ist für mich jeden Frühling eine Herausforderung. Ich wirke mit Kräutern aus Natur wie z.B Bärlauch, Löwenzahn und Brennnessel diesem Phänomen entgegen. Auch hilft mir Outdoor-Sport.

### Mitarbeitende

In diesem Jahr aufgrund von Corona, empfinde ich die Frühlingsmüdigkeit viel stärker. Mit länger schlafen, mehr Fitness mit viel Überwindung, sich selber etwas Gutes tun, z.B auswärts Kaffee trinken, sich mit Freunden treffen und einfach hoffen, dass sich die Situation schnell bessern wird.

### Mitarbeitende

Für mich ist die Frühlingsmüdigkeit eine normale Phase die Anfangs April bis Mai anhält. In dieser Zeit fühle ich mich antriebslos und müde, um dem entgegen zu wirken gehe ich hinaus in die Natur und bewege mich viel zusätzlich nehme ich noch Vitamine.



### Bewohnerin

Ich merke jeden Frühling, dass meine Energie zurückgeht. Das ganze Jahr nehme ich morgens und abends je 1 Esslöffel Honig. Im Frühling jedoch 2-mal 2 Esslöffel Honig. Auch hilft mir beim Aufwachen, sich positiv auf den Tag einzustimmen. Mit diesen zwei nützlichen einfachen Aktivi-

täten komme ich gut durch die Zeit.

### Bewohnerin

Wir bewirtschafteten einen Bauernhof und mussten von früh bis spät arbeiten. Daher merke ich nichts von einer Frühlingsmüdigkeit.

### Bewohnerin

Diesen Frühling spürte ich die Müdigkeit besonders, weil mir die extremen Temperaturschwankungen zu schaffen machten. Ich war appetitlos und sehr müde.

### Bewohner

Speziell die Frühlingsmüdigkeit bereitete mir noch nie Probleme. Dieses Jahr allerdings, schmerzte mir mein Rücken besonders.

Aus den Aussagen der verschiedenen Interviews, hier noch eine kleine Zusammenfassung: Frische Luft, Outdoor-Sport, viel Obst und Gemüse (saisonal, regional) verschiedene Kräuter aus der Natur, Honig aus der Gegend und das allerwichtigste, eine positive Lebenseinstellung.

*E. Meier*

## Rochade im Bereich Infrastruktur / Technischer Dienst



Seit dem 1. Juni 2022 trägt Andy Köberle die Gesamtverantwortung für den Bereich. Herzliche Gratulation und viel Erfüllung in der anspruchsvollen Arbeit!

Wie intern bereits kommuniziert, haben sich Hannes und Andy bereits im ersten Quartal 22 auf diesen Generationenwechsel geeinigt.

Hannes danken wir an dieser Stelle ganz herzlich für alles, was er in den vielen Jahren fürs Sunnewies geleistet hat und auch im Team noch leisten wird.

Beiden wünschen wir weiterhin viel Spass im Einsatz fürs Sunnewies!



## Rezept aus der Sunnewies-Küche

### Zucchini - Kartoffelschnitzel

#### Zutaten

- 4 Stk Zucchini
- 3 EL Basilikum gehackt
- 50 g Mehl
- 1 Stk Ei
- 2 Stk Zwiebeln, wenig Knoblauch
- 4 Stk Kartoffeln

Salz / Pfeffer / wenig Chilipulver

#### Zubereitung

1. Zucchini und Kartoffeln schälen und mit der Bircher- rassel raspeln danach gut ausdrücken.
2. Zwiebeln und Knoblauch hacken und mit dem Basili- kum unter die Masse mi- schen.
3. Ei und Mehl dazu mengen und würzen, ca. 15 min. ru- hen lassen. Danach aus der Masse kleine Schnitzel for-



men.

4. In der Pfanne Oel erhitzen und die Schnitzel beidseitig anbraten.

R. Reichen

*en quete!*

## Fühldecken fürs Sunnewies

Dem Sunnewies wurden zwei wunderschöne Fühldecken ge- schenkt, welche in feinsten Hand- arbeit erstellt wurden. Fühldecken sind unter diversen Namen be- kannt. Sie werden auch Fummel- decke, Nesteldecke, Demenzde- cke oder Motorikdecke genannt. Gerade Menschen mit Demenz nesteln und zupfen gerne an Ma- terialien, Es gibt ihnen eine Be- schäftigung und fördert zusätzlich ihre Motorik. Wir bedanken uns für das schöne Geschenk und sie sind schon fleissig im Gebrauch.

D. Frefel



## Schmetterlingszauber im Sunnewies

In diesem Jahr wurde in der Wohngruppe 3 ein Raupenkasten deponiert. Mitarbeitende brachten von zu Hause aus dem eigenen Gemüse- und Kräutergarten Schwalbenschwanz-Raupen mit. Häufig erfolgt nämlich die Eiablage des Schwalbenschwanz auf Dill, Fenchel und Möhren. Nach der Entpuppung liessen die Bewohnenden die Schmetterlinge in die Natur fliegen. Meist blieb er aber noch einige Zeit auf den Händen der Bewohnenden sitzen.

Der Schwalbenschwanz gehört mit seinen bis zu acht Zentimetern Spannweite zu den grössten Schmetterlingen Europas. Sein markantestes Merkmal: ist der schwanzförmige Fortsatz an den Hinterflügeln. Blaue Streifen zie-



ren seine Hinterflügel und enden in einem roten Punkt, der Augenfleck genannt wird. An den Vorderbeinen hat er lange Härchen, die er als Putzkamm benutzt.

Zum Abschluss noch ein Gedicht mit dem Namen „Kleiner Schmetterling“ von Ingrid Heuwers:

Fliege kleiner Schmetterling  
mach dir die Welt zu Eigen.

Du kannst mit deiner Leichtigkeit  
uns noch so vieles zeigen.

Zum Beispiel das es weiter geht  
auch wenn man lang im Dunkel  
steht.

Am Lebensanfang nur gekrochen  
hast du die Freiheit nun gero-  
chen.

Du zeigst den Wandel uns im

Leben so ist das Leben, Wandel  
eben.

*D. Frefel*



## Wettbewerb «Hinter den Kulissen»

Und haben sie den Hinweis ent-  
deckt, welcher Bereich als  
nächstes unter die Lupe genom-  
men wird? Falls ja, melden sie  
sich bei Herrn Roland Keller per

Mail oder brieflich mit dem Be-  
reich und ihren Kontaktdaten.  
Es gibt etwas Schönes zu ge-  
winnen.  
(Roland.Keller@sunnewies.ch)



Alterszentrum Sunnewies

Höhenstrasse 16, 9555 Tobel

Telefon: 071 918 62 62

E-Mail: [info@sunnewies.ch](mailto:info@sunnewies.ch)

[www.sunnewies.ch](http://www.sunnewies.ch)

Redaktion: Ursi Vetter, [ursi.vetter@thurweb.ch](mailto:ursi.vetter@thurweb.ch)