



# Acherhof-Post

Acherhof  
Schwyz

Die Redaktion ist offen für aktuelle, informative, spannende und unterhaltende Beiträge, Texte, Fotos, Illustrationen usw. Adresse: [redaktion@acherhof.ch](mailto:redaktion@acherhof.ch), Telefon 041 818 32 32

## Herzliche Gratulation!

An der diesjährigen Lehrabschlussprüfung brillierten junge Acherhof-Mitarbeiterinnen. Mehr ab Seite 2.



Haben die dreijährige Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit erfolgreich abgeschlossen (v.l.n.r.): Nadine Gisler, Haus Franziskus, Tea Simic, Wohngruppe 3, Laura Bisaku, Wohngruppe 2, und Tanja Steiner, Wohngruppe 1.

### Wir sind stolz auf unsere Lernenden

Sechs Lernende haben mit grossem Erfolg ihre Ausbildungen als Fachfrauen Gesundheit im Alterszentrum Acherhof abge-

schlossen. Wir freuen und mit ihnen über ihre hervorragenden Leistungen und darüber, dass uns ein grosser Teil der Lernenden auch nach Ausbildungsende erhalten bleibt.

Wir sind sehr stolz auf diese

jungen Frauen und bedanken und bei allen Berufsbildnerinnen, welche die Lernenden auf ihrem Weg begleitet haben. Wie sagte einst Altbundesrat Adolf Ogi: **Freude herrscht!**  
Ihr Redaktionsteam

# Herzliche Gratulation!



Ganz speziell gratulieren wir Tea Simic (l.) zum 1. Rang mit der Note 5.7 und Laura Bisaku zum 2. Rang mit der Note 5.5!

## Von Yvonne Tatz, Bea Brunner und Lucia Reichlin, Ausbildungsverantwortliche Pflege

Mit grossen Stolz dürfen wir unseren Lehrabgängerinnen zum erhaltenen Fähigkeitszeugnis gratulieren. Die drei Jahre Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit haben sie alle mit viel Einsatz, Interesse und vor allem Freude im

Umgang mit den Bewohnenden super gemeistert.

Mit grosser Freude dürfen wir mitteilen, dass Tea Simic, Laura Bisaku und Tanja Steiner weiter bei uns im Haus als Fachfrauen Gesundheit EFZ arbeiten werden. Nadine Gisler verlässt unser Haus um eine weiterführende Schule zu absolvieren.

Es bereitet uns immer wieder

sehr viel Freude, mit den jungen, motivierten Damen zu arbeiten und ihre Entwicklung in den Ausbildungsjahren miterleben zu dürfen.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir uns bei allen Berufsbildnerinnen, die direkt auf der Wohngruppe die Lernenden im Alltag begleiten, herzlich für ihre sehr wertvolle Arbeit bedanken. Danke!

# Lernende

Am 3. August 2020 ist es wieder soweit, die neuen Lernenden starten ihre Ausbildung. Deshalb gibt es wohl kaum einen besseren Zeitpunkt, um die neuen Lernenden, die Lernenden und Studierenden, die schon etwas länger im Haus sind, und die Abschlusslernenden kurz vorzustellen.

Von Yvonne Tatz, Bea Brunner und Lucia Reichlin, Ausbildungsverantwortliche Pflege



**Sara Kenel**

Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ im 3. Lehrjahr auf der Wohngruppe 2

**Das macht mir Freude im Leben:** Schönes Wetter, meine Hobbys Blauring, Ski fahren, gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden verbringen und z Bärig gah (wandern).

**Lhamo Nuba**

Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ im 1. Lehrjahr auf der Wohngruppe 1

**Das macht mir Freude im Leben:** Mit Familie und Freunden zusammen sein. Wenn meine Mutter glücklich ist.



**Eliane Koch**

Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ im 2. Lehrjahr auf der Wohngruppe 3

**Das macht mir Freude im Leben:** Der Blauring, ich bin seit letztem Jahr Leiterin und ich darf drei neunjährige Kinder betreuen. Sie haben verrückte Ideen und dies bereitet mir viel Freude. Im Sommer gehen wir meistens in den Wald und spielen Spiele, so kann ich den Kindern auch mein Wissen vermitteln. Im Winter basteln wir Sachen wie zum Beispiel ein Bilderrahmen. Im Sommer fahren wir jedes Jahr zwei Wochen ins Lager. Dort dürfen die Kinder sich austoben, von den Eltern erholen 😊 und Kontakte zu anderen Kindern knüpfen.



**Sonja Inderbitzin**

Verkürzte Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFS im 1. Lehrjahr auf der Wohngruppe 3

**Das macht mir Freude im Leben:** Gartenarbeit und Zeit mit der Familie



**Chiara Pfyf**

Ausbildung zur Assistentin Gesundheit und Soziales EBA im 2. Lehrjahr auf der Wohngruppe 4

**Das macht mir Freude im Leben:** Unter Freunden und Familie sein. Wandern gehen und die Aussicht geniessen. Sowie auch reiten gehen.



**Sandra Heymann**

Verkürzte Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit EFZ im 2. Lehrjahr auf der Wohngruppe 4

**Das macht mir Freude im Leben:**

Ich male gerne Bilder, liebe die Natur, meine Katze, gehe gerne ans Meer, schaue für mein Leben gerne Filme und liebe es, in Museen zu gehen und schöne Kunst zu betrachten. Ich liebe alle meine Freunde und meine Familie und koche und verwöhne sie gerne mit einem Abendessen.

**Laura Schlegel**

Ausbildung zur Assistentin Gesundheit und Soziales EBA im 1. Lehrjahr auf der Wohngruppe 5

**Das macht mir Freude im Leben:**

Mit Freunden und Familie Sachen unternehmen, malen und Spazieren.

**Das Acherhof-Büsi weiss** in Erinnerung an den römischen Philosophen Seneca, der vor bald 2000 Jahren lebte: «Nicht für die Schule, sondern fürs Leben lernen wir!»



**Alia Suter**

Ausbildung zur Assistentin Gesundheit und Soziales EBA im 1. Lehrjahr im Haus Franziskus

**Das macht mir Freude im Leben:**

Ehrlichkeit, Vertrauen und die Naturverbundenheit und Tradition zu unserer Heimat.



**Alessandra Dedato**

Ausbildung zur Pflegefachfrau HF im 2. Lehrjahr im Haus Franziskus

**Das macht mir Freude im Leben:**

Verbringen von Zeit mit meinen Liebsten und mit guten Freunden. Auch gutes Essen macht mir Freude und ich genieße dieses in vollen Zügen 😊. Die Arbeit mit betagten Menschen macht mir Freude, da auch «nur» ein Lächeln ihrerseits zeigt, wie dankbar sie für meine Unterstützung sind. 😊



## Vielen Dank für die tolle Zeit

Ich möchte mich von Herzen bei dem ganzen Acherhof-Team für die tollen drei Monate bedanken. Es war zwar nur eine kurze Zeit, jedoch durfte ich viele schöne Momente erleben und so viele liebenswerte Menschen kennenlernen. Ich arbeitete drei Monate als Überbrückung an der Réception. Da ich vorher in einem Hotel gearbeitet habe, war dies eine ganz neue Erfahrung für mich. Mir hat es sehr Spass gemacht, mit alten Menschen zusammen zu arbeiten. Vor allem in dieser schweren Zeit. Die Pfleger/-innen und auch alle anderen Mitarbeitenden haben in dieser Phase probiert den Bewohnenden zu helfen wo es nur geht. An der Réception erlebt man immer viele Sachen, was es auch sehr spannend macht. Man spürt eine richtig tolle Atmosphäre hier. Ich wünsche Euch allen weiterhin alles Gute. Toitotoi!

**Liebe Grüsse  
Natalie Buck**

# Neu im Acherhof: Fussreflexzonen-Massage

Von Luzia Rickenbacher

Ich freue mich sehr, dass ich ab September 2020 im Alterszentrum Acherhof neu Fussreflexzonen-Massage anbieten darf. Mit meinem Angebot leiste ich im Acherhof gerne einen Beitrag an Ihr persönliches Wohlbefinden.

Die Fussreflexzonen-Massage ist eine manuelle Behandlungsform, die verschiedenste Körperzonen über die Füsse erreicht. Sie wurde von Hanne Marquardt zu einer im medizinischen Bereich geschätzten Therapie entwickelt und hat sich seit über 60 Jahren im In- und Ausland etabliert. Durch die Behandlung der Reflexzonen am Fuss erreichen wir eine Umstimmung und Regulierung der Funktionen auf allen Ebenen im Menschen. Wir entsprechen damit dem Bedürfnis, als ganze Persönlichkeit wahrgenommen, respektiert und behandelt zu werden. Über die Reflexzonentherapie am Fuss werden neben der augenblicklichen Symptomatik auch die Hintergrundbelastungen des Patienten erfasst.

## Anwendungsgebiete:

- Funktionsstörungen im Atmungs- und Herzbereich



- Beschwerden im Verdauungssystem
- Zyklusbeschwerden bei Frauen, Blutarmut
- Akute und chronische Beschwerden am Bewegungsapparat
- Kopfschmerzen und Müdigkeit, auch zur Unfallnachbehandlung
- Akuter Schnupfen oder Sinusitis
- Lymphatische Belastungen (Ödeme)
- Nach der Geburt und allgemein nach Operationen
- Linderung bei Degenerativen Krankheiten (Bechterew, Parkinson, MS, Krebs)

Bei besonderen Bedürfnissen können später weitere Methoden aus meiner Praxis miteinfließen.

## Ausbildungen:

Dipl. Naturheilpraktikerin TEN (Traditionelle Europäische Medizin), Homöopathin, Masseurin

in klassischer Massage und Fussreflexzonen-Massage

## Krankenkasse:

Ich bin beim EMR, ASCA, EGK und bei Visana registriert und somit bei den meisten Krankenkassen anerkannt. Bitte klären Sie vorgängig bei Ihrer Krankenkasse ab, ob meine Leistungen über die Zusatzversicherung übernommen werden.

## Verbände:

NVS Naturärzte Vereinigung Schweiz

## Leistungen:

Pro Stunde 120 Franken

**Ich biete Ihnen auf Ihre erste Behandlung 20 Franken Rabatt und jeweils auf jede zehnte Behandlung 10%.** Behandlungen werden an Jung und Alt ausgeführt. Gerne nehme ich Ihre Anmeldung für einen Termin oder Gutschein entgegen.

## Erreichbarkeit:

Telefon 079 392 50 33  
luzia.rickenbacher@muota-praxis.ch  
www.muota-praxis.ch

## Massageraum im

## Alterszentrum Acherhof:

1. Etage, Podologie-Zimmer

# Neu im Acherhof: Zahnarzt

**Von Dr. Stephanie Casparis,  
Zahnärztin und Oralchirurgin**

Neu bieten wir von Simply Smile ab 1. September 2020 im Alterszentrum Acherhof eine mobile zahnmedizinische Grundversorgung an. Deshalb möchten wir Ihnen gerne das Angebot von Simply Smile vorstellen, das von mir geleitet wird.

Dank regelmässiger Zahnarztbesuche und fortschrittlicher Behandlungsmethoden haben immer mehr Menschen im höheren Alter noch eigene Zähne und besitzen teils aufwendige prothetische Versorgungen (Kronen, Brücken, Prothesen und Implantate). Dafür bedarf es einer regelmässigen Kontrolle und Reinigung.

**Simply Smile ist für Sie da:**

- Regelmässige Kontrolle und Reinigung der Zähne, Implantate, Prothesen und Zunge
- Für demenziell erkrankte Bewohnende eine kontinuierliche Bezugsperson, um eine langfristige Behandlungskooperation zu ermöglichen
- Erleichterung für Bewohnende mit demenziellen Erkrankungen oder mobilen Einschränkungen

Forschungsberichte belegen den Zusammenhang zwischen Mund-



höhlenbakterien und verschiedenen Allgemeinerkrankungen. Dazu gehören: Arteriosklerose und Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Osteoporose, Rheumatoide Arthritis, Alzheimer, Parkinson und Lungenentzündungen. Gleichzeitig reduzieren viele Medikamente den Speichelfluss, der neben seiner Spülfunktion auch eine immunologische Aufgabe hat.

Ein entzündungsfreier, gesunder Mund ist die Grundvoraussetzung, um die eigenen Zähne zu erhalten, eine gute Ernährung (Früchte, Gemüse, Fleisch) zu ermöglichen sowie den eigenen Körper und Geist zu erhalten.

Da Bewohnende von Alterszentren medizinisch als Risikopatienten/-innen gelten, darf die Dentalhygiene erst nach einer anamnestischen Abklärung (einmalig 50 Franken) erfolgen.

**Kosten:**

Behandlung wie in der Praxis und zum Taxtwertpunkt (TWP) 1.0.

- Behandlung durch Dentalhygieniker/-in pro 5 Minuten (inkl. aller Leistungen und Materialien) CHF 15.70
- Behandlung auswärts CHF 24.40
- Grundtaxe für Arbeitsplatzdesinfektion (Vorschrift) CHF 13.90

Bezüger/-innen von Zusatzleistungen können die Rechnung zweimal jährlich bei den zuständigen Durchführungsstellen einreichen.

**Kontakt:**

Telefon 078 682 83 33  
info@simplysmile.ch  
www.simplysmile.ch

**Mit freundlichen Grüßen  
Ihr Team von Simply Smile**



# HAARquartier für alle Generationen

## Von Margrit Bühler-Wey

Seit der Wiedereröffnung des Alterszentrums Acherhof im August 2019 führe ich im Erdgeschoss den Coiffeursalon «HAARquartier für alle Generationen». Den Namen finde ich passend, denn mein Coiffeursalon soll einen gemeinsamen Raum für Alt und Jung schaffen. Schliesslich sind es die Begegnungen mit Menschen und ihren Geschichten, die mich bei diesem Projekt stets inspirierten und darin bekräftigten, warum ich den schönsten Beruf der Welt gewählt habe.



### Beruflicher Werdegang

- Vierjährige Lehre zur Coiffeuse
- Interner Stellenwechsel
- Handelsschule mit höherer Fachprüfung zur eidg. dipl. Coiffeuse (HFP)
- Zwölf Jahre Geschäftsleiterin eines Coiffeursalons im Mythen Center Schwyz

### Öffnungszeiten:

Montag	13.30–18.30 Uhr
Dienstag	8.30–18.30 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	8.30–18.30
Freitag	8.30–11.30 Uhr
Samstag	zweimal monatlich (gemäss Angaben auf Website)

Termine nach Vereinbarung auch ausserhalb der normalen Öffnungszeiten

### Kontakt:

Telefon 079 311 34 00  
[info@haarquartier.ch](mailto:info@haarquartier.ch)  
[www.haarquartier.ch](http://www.haarquartier.ch)

# Acherhof mit eigener Podologin

**Mit Petra Reichlin-Schatt hat der Acherhof seit April 2020 eine eigene Podologin angestellt. Die Buchung erfolgt via die Pflegemitarbeitenden auf den einzelnen Wohngruppen.**

Petra Reichlin-Schatt stellt sich mit diesem Brief selbst vor:

### Sehr geschätzte Acherhof-Bewohnerinnen und -Bewohner

Ich heisse Petra Reichlin-Schatt, bin 28 Jahre alt und komme aus Unteriberg. Mittlerweile wohne ich mit meiner Familie hier im

schönen Talkessel Schwyz. Es freut mich Ihnen mitzuteilen, dass ich im Acherhof seit April 2020 Ihre neue Podologin sein darf. Mein Fachwissen erwarb ich durch meine dreijährige Ausbildung zur Podologin EFZ und einer weiteren dreijährigen Weiterbildung zur dipl. Podologin HF. Vor dem Umzug nach Schwyz führte ich während fünfeinhalb Jahren meine eigene Podologie-Praxis in Unteriberg. Mich interessieren die Menschen, ihre Bedürfnisse, ihre Geschichten und ihr Wohlbefinden. Durch



mein Fachwissen, meine Erfahrung und meinen Einsatz helfe ich Ihnen dabei, dass Sie sich rundum wohler fühlen können. Sei es für die gewünschte Schmerzlinderung oder für schöne, gepflegte Füsse. Ich freue mich, Sie bald persönlich kennenlernen zu dürfen.

**Herzlichst, Ihre Podologin  
 Petra Reichlin-Schatt**

# Trailrunning/ Ultramarathon - Laufen über Stock und Stein ist eines meiner Hobbys

Von Roman Bürgler,  
Mitarbeiter Hauswartung

In der Natur zu sein, sich auf Wanderwegen bewegen, über Wurzeln und Steine, im Gebirge laufen, das ist, was ich in meiner Freizeit sehr gerne mache.

## Mein grösstes Erlebnis war 2017

Ich startete 2017 am Swiss Iron Trail in Davos. Dies ist ein hochalpiner Ultramarathon von 214km Länge und +/-11 400 Höhenmetern. Für diese Strecke brauchte ich 48 Std. 35 Min., geschlafen habe ich dabei nicht (ich versuchte es zwar, doch fand ich keinen Schlaf). Es war für mich bis heute das grösste sportliche Abenteuer und auch eine riesige Herausforderung für Kopf und Körper, da es so viele Sachen gibt, die man nicht planen kann. Zum Beispiel wie reagiert der Körper, die Verdauung, die Füsse, Muskeln, Krämpfe, Schlaf. Der schwierigste Teil ist das Mentale, der Körper macht lange mit, der Kopf ist meistens die Schwachstelle, aber ich habe es geschafft!!

Wenn ich jeweils eine längere Tour plane oder an einem Wett-

kampf teilnehme, braucht es sehr gute Vorbereitungen.

Ich habe einen speziellen Lauf-rucksack, der gut geeignet ist, um auch rennen zu können. Wenn die Tour länger als drei Stunden dauert, braucht es viel Proviant, damit der Körper immer optimal mit Nahrung versorgt bleibt. Auch trockene Kleider, Regenjacke, Handschuhe, Mütze, Laufstöcke usw. dürfen im Rucksack nicht fehlen. Mit ca. drei Kilogramm Gewicht geht es dann jeweils früh am Morgen los.

## Ich nehme euch mal mit auf eine Trainingsrunde vom 30. Mai 2019. Die Strecke ging von Ibach ins Muotathal:

Als nachts um 1.15 Uhr der Wecker losging, stand ich auf, um etwas zu frühstücken und die Sachen wie Proviant und Kleider zu packen. Um 2.15 Uhr ging es dann mit angemessener Sportbekleidung, Laufschuhen, Laufstöcken, mit einem drei Kilogramm schweren Rucksack, mit guter Musik im Ohr und einer Stimlampe in die Dunkelheit. Das Wetter war perfekt, etwas kalt, aber mit den richtigen Kleidern kein Pro-

blem. Die Motivation hielt sich noch in Grenzen, da es doch sehr früh war, nach ein bis zwei Stunden kommt «der Motor» aber jeweils immer besser in Gang. 😊

Es ging von Ibach-Schwyz zuerst rennend über Oberschönenbuch, Schwyzerhöhe, Nägelisgärtli bis zum Wanderwegverzweiger Eu. Jetzt nahm ich die Laufstöcke und ging laufend über die Alp Eu, Chelenweg, bis ich nach zwei Stunden auf dem Fronalpstock ankam. Es war eine kalte Nacht, auf dem Fronalpstock hatte es sogar leichten Bodenfrost. Da das Restaurant morgens um 4 Uhr leider noch nicht geöffnet hat, lief ich weiter bis zum Furggeli, bog rechts ab und folgte drei Steinmandli, die mir zum Teil den Weg zeigten. Auf sehr unwegsamem Gelände fand ich in der Dunkelheit den Weg und folgte ihm bis Huseren. Da sich dort ein Brunnen befindet, konnte ich meine Trinkflaschen wieder neu auffüllen, denn viele Wasserstellen hat es leider nicht, und für mich ist es sehr wichtig, dass ich immer genügend Wasser – vermischt mit Kohlenhydrat-Pulver – habe. Nun ging es steil dem Wanderweg folgend nach





Riemenstalden hinunter. Ich fühlte mich an diesem Tag leider nicht so gut und musste sehr viel mit dem «Kopf» arbeiten, um mich bei Laune zu halten. Das gehört aber dazu, wenn man solche Touren macht. Es wird wieder besser, habe ich mir gedacht, ass einen Energieriegel und lief weiter. Um ca. 5.30 Uhr ging es dann mit Tageslicht über die Alp Alplen, Alplersee, Alpstock hinauf bis zum Rophaien. Um 6.45 Uhr erreichte ich dann den Gipfel des wunderschönen Rophaiens (2078m). Die Aussicht macht die Strapazen wieder wett und man fühlt sich einfach nur gut. Nach einer kurzen Pause marschierte ich weiter über den Gratwanderweg bis zum Schön Chulm.

Der Wanderweg führte mich vom Schön Chulm über Ruogig nach Biel. Nach einem kurzen Schwatz mit einem Äpler gings mit schweren Beinen wieder hoch zum Chinzig Kulm. Nach 7 Std. 30 Min. kam ich auf dem Chinzig Kulm schon sehr erschöpft an. Aber auch da war es wieder herrlich schön.

Nun kreisten meine Gedanken: Wie weit will ich noch gehen? Soll ich bis Muotathal oder noch weiter? Es lief einfach nicht so wie ich wollte. Nichtsdestotrotz ging es weiter über kleinere Schneefelder und schöner Naturstrasse Richtung Lipplisbüel. Eigentlich wollte ich über das Seenalperseeli nach Lipplisbüel, bin dann aber zu weit rechts losgelaufen und

über die Alp Rindermatt nach Lipplisbüel gekommen. Auf dem Weg habe ich mich entschieden, die Tour in Muotathal zu beenden.

Von Lipplisbüel gings dann flott Richtung Hinterthal den Wanderweg hinunter. Ich bekam wieder gute Laune und meinen Beinen ging es immer besser. Ich beendete die Tour in Muotathal nach 9 Std. 50 Min. mit 45km und 3300 Höhenmetern.

Mit dem Bus gelangte ich dann wieder nach Ibach.

Ich wünsche euch allen viele schöne und unvergessliche Momente in unserer wunderschönen Natur!

# «Üsi Mythen und ihre Sagen» (Teil 2)



**König Hakon und seine Gemahlin.** Zeichnung aus dem Mythenführer 1919 von André Schindler

**Von Guido Schuler, Rickenbach**

[www.schwyz-er-sagen.ch](http://www.schwyz-er-sagen.ch)

In der heutigen Ausgabe möchte ich mich wiederum unserer Mythen widmen:

## Die Erstbesteigung

Vom Blutgericht des Alten Landes Schwyz soll ein Landsmann wegen eines angeblich begangenen Verbrechens zum Tode verurteilt worden sein.

Seine fortwährend dargebrachten Unschuldsbeteuerungen bewirkten die Ansetzung des sogenannten Gottesgerichtes. Um durch höhere Macht, durch Gottesurteil, sich vom angedichteten Vergehen zu reinigen, wurde dem Delinquenten unter Erlass der Todesstrafe auferlegt, die Ersteigung des damals unbezwingbar,

wild und schreckhaft ausschauenden Mythen zu machen.

Kehrte er heil vom Gipfel des Berges ins Tal zurück, sei seine Unschuld durch göttliche Vorsehung bewiesen, verliere er dabei das Leben durch Absturz oder sonst wie, so habe ihn Gott in gerechter Weise für sein vergehen bestraft. Der dem Schicksal preisgegebene Landsgenosse soll den Gipfel bezwungen und wohlbehalten zurückgekehrt sein (nach Mythenführer 1919).

## König Hakon und Gemahlin

Auf der Spitze des Grossen Mythen thronen König Hakon und seine Gemahlin. Sie stammen aus dem hohen Norden, aus Schweden. Wegen einer grossen Hungersnot wurde alle acht Tage jeder zehnte Mann ausgelost. Dieser musste auswandern und konnte

nie mehr zurückkehren. Alle, die das zehnte Los traf, zogen nun aus. Sie wollten aber auch ihren König Hakon und seine Gemahlin dazu überreden, mitzukommen, denn er galt als ein guter Herr. Doch die im Lande Zurückgebliebenen gestatteten dies nicht.

Der grösste Teil der Auswanderer wurde von zwei Brüdern Suit und Scheyo, in das Land am Fusse der Mythen geführt, wo heute Schwyz ist. Hier lebten sie glücklich.

Nach einigen Jahren kam König Hakon mit seiner Gemahlin auch dahin. Seine früheren Untertanen wollten nun nichts mehr von ihm oder einem anderen König wissen. Grollend verschwand König Hakon mit seiner Gattin. Beide wurden aber seither oft auf dem Grossen Mythen gesehen. Traurig sitzt Hakon da, an ihn angelehnt seine Gemahlin, und schaut hinab ins Land. Manchmal erhebt er sich auch als böser, drohender Geist bei Gewittern in Donner und Blitz.

König Hakon hat anfänglich dem Berg auch den Namen «Hacken» gegeben. Geblieben sind als Erinnerung bis auf den heutigen Tag der Haggenspitz und die Haggenegg (nach einer Chronik; Mythenführer, 1919).

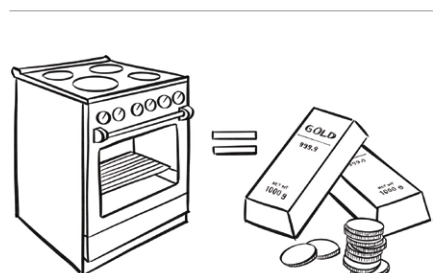
aus Band 1 Schwyzer Sagen (Hans Steinegger)



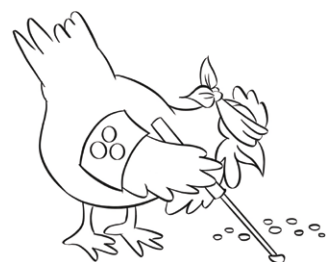
# Sprichwort-Bilderrätsel



Sprichwort:



Sprichwort:



Sprichwort:



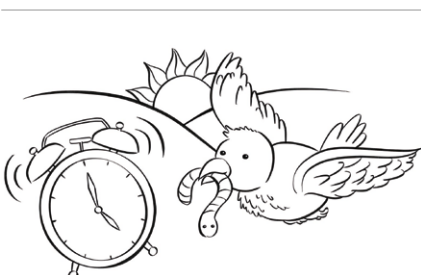
Sprichwort:



Sprichwort:



Sprichwort:



Sprichwort:

## Gewonnen!

Lösung des Bewohner-Rätsels «Rätselhafte Länderflaggen» in der Acherhof-Post Nr. 12: SCHÖNE SOMMERFERIEN

Aus den zahlreichen Teilnahme-karten mit der richtigen Antwort hat das Acherhof-Büsi folgenden Gewinner bzw. folgende Gewinnerin gezogen. Sie haben je eine regionale Präsentations-tasche, gefüllt mit feinen Spezialitäten, erhalten:



Rochus Schuler



Verena Suter

# Ab 15. August 2020: Restaurant zum Acher wieder für alle offen

Ab Freitag, 15. August 2020, ist das Restaurant zum Acher – unter Einhaltung der geltenden Hygiene- und Abstandsvorschriften – wieder für alle offen.

Das Team um Gastgeberin Marianne Epp freut sich auf Ihren Besuch. Geniessen Sie im Restaurant, auf der Sonnenterrasse oder im Mehrzweckraum eine gemütliche Atmosphäre, freundliche Bedienung und bodenständige Gerichte.

**Öffnungszeiten ab 15. 8. 2020:**

**Montag–Sonntag 11–17 Uhr, Freitag bis 23 Uhr**

**Öffnungszeiten bis 14. 8. 2020:**

**Sonntag bis Freitag 11–16 Uhr**

Bewohnende des Alterszentrums Acherhof, Mieter/-innen von «Wohnen 60+» und alle Angehörigen



## Sommer-Bowle

Am 15. August 2020 lädt das Team des Restaurant zum Acher alle Gäste zu einem erfrischenden Glas fruchtiger (alkoholfreier) Sommer-Bowle ein.



**Tipp!**

Unsere Lokalität mit Restaurant, Mehrzweckraum und Sonnenterrasse (Foto) eignet sich perfekt für kleine und grosse Geburtstags- und Familienfeiern – auch ausserhalb der normalen Öffnungszeiten.

Fragen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne persönlich: Telefon 041 818 32 99, [gastonomie@acherhof.ch](mailto:gastonomie@acherhof.ch).

# Neu ab 15. August 2020: Innerschwiizer Alp-Cordon bleu Karte



Das Restaurant zum Acher führt neu – zusätzlich zur wechselnden Karte – eine Karte mit Cordon bleus, die mit Käse dieser Innerschwyzer Alpen gefüllt sind:

- Frowin Schelbert-Bürgler, Alp Tor (SZ)
- Alpenossenschaft Prugel-Bödmeren (SZ)
- Alois Fassbind, Alp Laui (SZ)
- Alexander Marty, Niederalp Urnerboden (UR)
- Marianne Epp, Alpenossenschaft Etzli (UR)
- Familie Langensand, Alp Schwandi-Laub (OW)
- Familie Odermatt, Alp Lochhütte (NW)

## Cordon bleu «Tor»

Gefüllt mit würzigem Käse von der Alp Tor (SZ)

## Cordon bleu «Prugel-Bödmeren»

Gefüllt mit aromatischem Käse von der Alp Prugel-Bödmeren (SZ) sowie Rohschinken aus Schwyz

## Cordon bleu «Loui»

Cordon bleu gefüllt mit Käse von der Alp Laui (SZ)

## Cordon bleu «Niederalp»

Gefüllt mit mildem Käse von der Niederalp Urnerboden (UR) sowie Speck aus Schwyz

## Cordon bleu «Etzli»

Gefüllt mit jährigem, leicht rezentem Käse von der Alp Etzli, Bristen (UR)

## Cordon bleu «Schwandi-Laub»

Gefüllt mit Käse von der Alp Schwandi-Laub (OW)

## Cordon bleu «Alp Lochhütte»

Gefüllt mit Käse von der Alp Lochhütte (NW)

## Wir servieren Ihnen die Cordon bleu gerne

mit gemischtem Salat, nur mit Gemüse, mit Pommes frites und Gemüse

# Spontane Besuche sind möglich

**Besuche sind von 10 bis 17 spontan möglich.**

- Die Besuche finden weiterhin nur in den Zimmern der Bewohnenden, im Restaurant zum Acher oder im Freien statt.
- Wir bitten Sie, die Besuchszeit auf maximal 2 Stunden zu begrenzen.
- Es dürfen sich maximal 4 Personen gleichzeitig im Zimmer aufhalten.
- Besuch wird weiterhin am Haupteingang empfangen und registriert.
- Im ganzen Haus gilt in den öffentlichen Bereichen weiterhin eine Maskenpflicht.
- Sie unterstützen uns sehr, wenn Sie ihre Hygienemaske nach Möglichkeit selber mitbringen.
- Wenn Sie nicht gesund sind, dürfen die Besuche weiterhin nicht stattfinden.
- Ausflüge mit Bewohnenden sind grundsätzlich möglich.

**Sie dürfen die Bewohnenden wieder mit auf einen Ausflug oder zu einem Essen zu sich nach Hause nehmen.**

- Wir bitten Sie, diese Ausflüge auf den Wohngruppen anzumelden.
- Wir bitten Sie dringend, die Ausflüge in einem möglichst sicheren Rahmen durchzuführen, grössere Menschenansammlungen oder enge Räume zu vermeiden.
- Wir haben zu diesem Zweck ein Merkblatt vorbereitet, welches Sie bitte vor Abreise bei uns visieren. Auch dieses gilt der Nachverfolgung und wird nach 3 Wochen vernichtet.
- Wenn Sie nicht gesund sind, dürfen diese Ausflüge nicht stattfinden.



Ah!

## Kinder & Jugendliche

- Kinder von 0-6 Jahren dürfen ihre Grosseltern nicht in den Zimmern, sondern nur im Freien besuchen. Grund ist, dass so kleine Kinder, wenn immer möglich, keine Schutzmasken tragen sollten. Kinder in diesem Alter können die Einschränkungen beim Atmen (z.B. beim Herumtoben) nicht so wie grössere Kinder oder Erwachsene steuern.
- Kinder von 7-14 Jahren dürfen ihre Angehörigen in Begleitung von Erwachsenen und mit Schutzmaske auch im Zimmer besuchen.
- Jugendliche ab 15 Jahren dürfen ihre Angehörigen auch alleine im Zimmer besuchen.

## Restaurant zum Acher

**Öffnungszeiten:**

**Ab 15. 8. 2020: Mo-So, 11-17, Fr bis 23**

- Offen für alle.

**Bis 14. 8. 2020: So-Fr 11-16**

- Besucher/-innen dürfen die Bewohnenden ins Restaurant zum Acher begleiten.
- Gemeinsame Mittagessen sind so wieder möglich. Melden Sie sich hierzu bitte bis am Vortag im Restaurant zum Acher an: Telefon 041 818 32 99.
- Der Zutritt ist deshalb nur in Begleitung von Bewohnenden gestattet.
- Pro Tisch sind maximal 4 Personen erlaubt.
- Die Maskenpflicht für Besuchende gilt in allen öffentlichen Räumen weiterhin, Ausnahme an ihrem Tisch im Restaurant. Hier können wir für genügend Abstand sorgen.

# Gottesdienste August 2020

Samstag, 1. August, 10 Uhr:

1. August-Gottesdienst auf der Piazza

Mittwoch 5. August, 10.15 Uhr: Wortgottesfeier

Freitag, 7. August, 10.15 Uhr:

Herz Jesu Feier, Gottesdienst

Sonntag, 9. August, 10 Uhr: Gottesdienst

Mittwoch, 12. August, 10.15 Uhr: Wortgottesfeier

Samstag 15. August, 10 Uhr:

Mariä Himmelfahrt-Gottesdienst

Sonntag, 16. August, 10 Uhr: Gottesdienst

Mittwoch, 19. August, 10.15 Uhr: Wortgottesfeier

Sonntag, 23. August, 10 Uhr: Gottesdienst

Mittwoch, 26. August, 10.15 Uhr: Wortgottesfeier

Sonntag, 30. August, 10 Uhr: Gottesdienst

**Donnerstag, 27. August, 15–16 Uhr: Bibel-Lesen  
mit Anna Schelbert, Raum Aktivierung**



**Weiterhin: Live-Übertragung der Gottesdienste  
aus der Hauskapelle auf Acherhof-Hauskanal 416**

## So feiern wir unsere Gottesdienste

Die Acherhof-Bewohnenden dürfen in reduziertem Rahmen wieder an den Messen in der Hauskapelle teilnehmen.

Es besteht weiterhin ein Abstand von 2 m zwischen den Gottesdienstbesuchenden.

Vorläufig können wir nicht alle Gottesdienste mit Gemeinde feiern. Diese Informationen entnehmen Sie bitte der Acherhof-Post oder den Aushängen. Gottesdienste an Sonn- und Feiertagen finden mit Kommunion, Wortgottesfeiern und am Mittwoch ohne Kommunion statt.

### Vor der Messe

- Wenn Sie den Gottesdienst besuchen wollen, melden Sie sich am Vortag bis 12 Uhr bei den Mitarbeitenden der Pflege an.
- Unsere freiwilligen Helfer/-innen dürfen uns noch nicht begleiten.
- Pro Messe stehen nur 27 Plätze zur Verfügung.
- Allenfalls müssen wir diesbezüglich abwechseln.
- 15 Minuten vor der Messe dürfen Sie die Kapelle betreten.
- Es steht kein Weihwasser zur Verfügung.
- Desinfizieren Sie vor dem Betreten der Kapelle Ihre Hände.

### Während der Messe

- Der Gemeindegesang wird stark reduziert oder gestrichen.
- Kollektenkörbchen zirkulieren nicht. Sie sind am Eingang deponiert.
- Mundkommunion ist strikte untersagt.
- Der Friedensgruss durch Handreichung ist zu unterlassen.

### Nach der Messe

- Verlassen Sie die Kapelle und desinfizieren Sie erneut Ihre Hände.



## Acherhof Schwyz

Acherhof Schwyz –  
das neue Dorfquartier  
für alle Generationen  
mit Alterszentrum,  
«Wohnen 60+» und  
Familienwohnen

Alterszentrum  
Acherhof  
Grundstrasse 32a  
6430 Schwyz  
Tel 041 818 32 32  
info@acherhof.ch  
www.acherhof.ch

CHE-102.717.345 HR/MWST  
Trägerschaft: Stiftung Acherhof

Bei tropisch hohen Temperaturen fuhr am Nachmittag des 28. Juli 2020 der Glace-Oldtimer vor und versorgte die Acherhof-Schleckmäuler mit kaltem Glace. Wir danken der Helvetia-Versicherung Generalagentur Schwyz-Uri sehr herzlich für ihre grosszügige, erfrischende Geste.

## Erfrischend



## Urchiger Unterhaltungsabend

Von Linda Bürgler, Aktivierung

Am 20. Juli 2020 durften wir einen urchigen Unterhaltungsabend direkt unter der Mythen geniessen (v.l.n.r.): Markus Bürgler, Hermann Bürgler, Bernhard Betschart und René Bürgler präsentierten den Bewohnenden des Acherhofs einen einstündigen Auftritt auf der Piazza und anschliessend im kleinen Rahmen im Haus Franziskus. Dabei war so ziemlich alles was das Innerschwyz- Herz begehrt vorhanden: Greiflen, Geislä Chlepfä, Alphorn blasen, Büchlä, Chlefälä, Muulörgeli, Jutzen und Singen. Zum krönenden Abschluss rief Bernhard Betschart den Alpsegen über Schwyz.



**Wir wünschen unseren Lesern/  
-innen einen schönen 1. August!**



**Tipp:** Die Acherhof-Post wird auch auf der Acherhof-Website [www.acherhof.ch](http://www.acherhof.ch) veröffentlicht. Schauen Sie doch mal auf unserer digitalen Plattform vorbei.

So erreichen Sie die Redaktion der Acherhof-Post:  
redaktion@acherhof.ch  
Tel 041 818 32 32  
Die 14. Acherhof-Post erscheint Anfang September 2020.