



# Acherhof-Post

Acherhof  
Schwyz

Die Redaktion ist offen für aktuelle, informative und unterhaltende Beiträge, Texte, Fotos, Zeichnungen usw.: [redaktion@acherhof.ch](mailto:redaktion@acherhof.ch), Tel 041 818 32 32, Whatsapp 079 127 37 63

## «Miss Queen»

Der Besuch der Therapiehündin begeisterte die Bewohnenden des Alterszentrums. S. 2



## Im Alterszentrum Acherhof geht's Hand in Hand

Der Bote der Urschweiz hat am 18. 5. 2022 die grössten Arbeitgeber im Kanton Schwyz publiziert. Auf Rang 41 steht die Stiftung Acherhof mit 144 Vollzeitstellen, die von über 200 Mitarbei-

tenden in unterschiedlichsten Funktionen ausgefüllt werden. Damit sind wir einer der wichtigsten Arbeitgeber in der Region Schwyz! Wir finden es immer wieder faszinierend, wie alle

unsere Mitarbeitenden täglich Hand in Hand zusammenarbeiten. Auch an dieser Ausgabe der Acherhof-Post. Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre!  
Ihr Redaktions-Team

# «Miss Queen» besucht das Alterszentrum



Ida Kälin, Queeny und ihr Frauchen Jessica Engeland.



Marietheres Fässler füttert Queeny.

**Therapiehund Miss Queen, geführt mit ihrem Frauchen Jessica Engeland, war wieder im Haus unterwegs, dieses Mal bei den Bewohnenden auf der 2. Etage.**

Die Bewohnenden versteckten Leckerli in der Wuscheldecke oder im speziellen Holzspielzeug und schauten Queeny zu, ob sie ja alles findet. Was sie natürlich machte, denn sie hat einen guten Spürsinn. Aber da Queeny eine sehr verschmuste Hündin ist, forderte sie auch ganz viele Streicheleinheiten ein. Für die Bewohnenden und Miss Queen war dies wieder ein sehr schöner Nachmittag, der noch eine Weile in Erinnerung bleiben wird.



Queeny wartet auf ein «Guetzli» von Martha Betschart.

**«Miss Queen» (Kosename «Queeny»)** ist ein reiner Schweizer Mischlings-Hund. Mama ist ein «Appenzeller Collie» und Vater ein «Berner Sennenhund-Mischling».



**Das Acherhof-Büsi bemitleidet Hundedame Queeny fast ein bisschen:** «Jedes Katzentier ist ein Meisterstück der Natur», hat schon Leonardo da Vinci vor über 500 Jahren festgestellt.»



**Agnes Kopp,**  
**Jahrgang**  
**1935,**  
**Bewohnerin**  
**Alterszentrum**  
**Acherhof**



## Wie war das bei Ihnen genau?



**Margrit**  
**Bühler-Wey,**  
**Jahrgang 1976,**  
**HAARquartier**  
**für alle**  
**Generationen**  
[www.haarquartier.ch](http://www.haarquartier.ch)

### Wo sind Sie aufgewachsen? Als was waren Sie beruflich tätig?

Aufgewachsen bin ich in der Provinz Montecchio Maggiore in Italien. Ich hatte zwei Schwestern und einen Bruder. Nach der Schule ging ich für zweieinhalb Jahre nach Verona und half dort einer Familie im Haushalt sowie bei der Betreuung der beiden Kinder. Danach kam ich in die Schweiz und arbeite in Richterswil bei einer grossen Bäckerei als Haushaltshilfe. Als unsere Söhne zur Welt kamen, sie sind nur 15 Monate auseinander, war ich Hausfrau, erledigte nebenbei noch Heimarbeit und baute zuhause Reisverschlüsse in Schlüsseletuis ein. Später arbeitete ich in der Produktion bei der Käserei Baer in Küsnacht am Rigi, wo wir auch gleich nebenan wohnten.

Ich bin in Rickenbach LU aufgewachsen. Es liegt in der Nähe von Sursee und Beromünster. Das Dorf hat inzwischen ca. 3500 Einwohner/-innen. Zu meiner Zeit waren es knapp 2000.

Ich wollte immer Verkäuferin oder Coiffeuse werden. Nach einem negativen Erlebnis in der Schnupperlehre als Verkäuferin war mir klar, dass ich diesen Beruf nicht erlernen möchte. Ich habe mich für Coiffeuse entschieden und dies mache ich heute noch voller Begeisterung.

### Konnten Sie mit Ihrer Familie Ferien machen? Erinnern sie sich an ein gemeinsames Familienerlebnis?

Früher, als junge Frau, war dies nicht möglich, da das Geld für Ferien zu knapp war. Mit meinem Mann sowie unseren beiden Söhnen fuhren wir oft nach Italien meine Eltern besuchen. Weitere Ferien sowie viele schöne Stunden verbrachten wir in unserem Wohnwagen. Insgesamt 15 Jahre reisten wir mit ihm quer durch Europa. Wenn wir nicht reisten, hatte unser Wohnwagen einen Standplatz auf der Ibergeregge. Mein Mann und ich übernahmen auch eine zeitlang den Job des Platzwirts. Ich weiss noch sehr gut, dass ich gleichzeitig mit meinen beiden Söhnen das Skifahren erlernt habe. Nur war ich die einzige, die sich dabei zweimal das Bein gebrochen hat. Einmal war ich viel zu schnell unterwegs, kriegte Angst, verlor das Gleichgewicht, fiel um und brach mir so dummerweise das Bein. Beim zweiten Mal fuhr ich ausnahmsweise nicht meinem Mann hinterher und landete deshalb unschön im Tiefschnee, dabei brach ich mir erneut das Bein.

Wir waren zu Hause sieben Kinder, alles Mädchen, und ich war die jüngste davon. Meine älteste Schwester ist zehn Jahre älter als ich. Als Familie konnten wir alle zusammen nicht in die Ferien. Meistens gingen meine Eltern alleine eine Woche nach Österreich oder ins Südtirol. Dies war für uns Kinder auch ein Highlight, da wir eine Woche alleine zu Hause sein konnten. Einmal durften meine Schwester und ich mit meinen Eltern ein paar Tage ins Tessin.

### Haben Sie gerne Musik und spielten Sie sogar ein Instrument?

Ein Instrument zu spielen vermochte ich früher nicht. Wir konnten später jedoch unseren beiden Söhnen ermöglichen, dass sie das Handorgelspiel erlernten. Musik höre ich sehr gern, am liebsten was gerade im Radio gespielt wird. Auch das Tanzen ist eine Leidenschaft von mir. Ich habe meinen Ehemann in Richterswil auf dem Tanz kennen und lieben gelernt. Wir tanzten oft zusammen Walzer und Tango.

Ich habe gerne Musik und höre oft Radio mit den aktuellen Charts. Am liebsten höre ich Ohrwürmer aus den 1970er und 1980er Jahren. Selber habe ich früher Querflöte gespielt, diese liegt nun im Estrich. Wenn ich sie heute wieder einmal hervorhole, muss ich manchmal zuerst nach schauen, wie man die verschiedenen Töne richtig drückt.

Ab Juni jeden letzten  
Mittwoch im Monat  
jeweils 14–16 Uhr

# Neu: Quartier-Kafi Acherhof erstmals am 29. Juni 2022, 14–16 Uhr



## Was & wer?

Damit Sie lange zu Hause wohnen können, gibt es in Schwyz und Umgebung zahlreiche Unterstützungsangebote und -dienstleistungen. Am Quartier-Kafi Acherhof sind abwechselnd Mitarbeitende des Alterszentrums Acherhof, der Spitex, des SRK, von privaten Dienstleistern, Landeskirchen, Pro Senectute usw. anwesend. Sie beantworten Ihre persönlichen Fragen praxisbezogen und kostenlos.

Wir laden Sie ein, Ihre Anliegen ungeniert ans Quartier-Kafi Acherhof zu bringen. Und: Geniessen Sie in gemütlicher Runde einen feinen Kaffee sowie ein feines Stück Kuchen.

## Wann & wo?

Jeden letzten Mittwoch  
im Monat, jeweils 14–16 Uhr

**Erstmals Mittwoch,  
29. Juni 2022, 14–16 Uhr.**  
Dann offerieren wir Ihnen  
1 Kaffee zum Kennenlernen.

**Im Restaurant zum Acher  
im Dorfquartier für  
alle Generationen**

Grundstrasse 32a  
6430 Schwyz

Telefon 041 818 32 99

[www.zum-acher.ch](http://www.zum-acher.ch)

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

**Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!**

**Das Quartier-Kafi Acherhof verbessert  
die Lebensqualität & das Zusammenleben.**

Das Quartier-Kafi  
Acherhof ist eine Idee  
lanciert von



Quartierbüro  
Acherhof

Das Quartier-Kafi Acher-  
hof ist ein gemeinsames  
Angebot von



Alterszentrum  
Acherhof



Restaurant  
zum Acher

**PRO  
SENECTUTE**

| Kanton Schwyz

Überall für alle  
**SPITEX**  
Region Schwyz

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Schwyz



... und weiteren  
Partnerorganisationen



# Riesenseifenblasen schweben über dem Acherhof-Quartier

Quartierbüro  
Acherhof



Bereits am Morgen des Muttertags wehten bunte Seifenblasen in allen Grössen und Farben über die Acherhof-Piazza. Das Quartierbüro Acherhof (QbA) hat – gemeinsam mit Eltern der Familienwohnungen – eine spezielle Zauberseife zubereitet, mit der sich Kinder und Jugendliche selber als Seifenblasen-Künstler/-innen versuchen konnten. Einige Riesenblasen flogen hoch bis zur 5. Etage des Alterszentrums. Als fröhlicher Gruss schwebten auch viele Blasen in den Schwyzer Himmel und zeigten, dass im Acherhof



wieder ein generationenübergreifendes Fest stattfindet.

Haben Sie Fragen, Anliegen, Ideen rund um das Dorfquartier für alle Generationen? Andreas Feyer, Projektleiter Quartierbüro Acherhof (QbA), ist für Sie da:

079 349 92 89 oder  
041 818 32 32  
andreas.feyer@  
acherhof.ch



# Aufbau der neuen Hochbeete

In der letzten Acherhof-Post haben wir gezeigt, wie wir die Rahmen abgeklebt, die Paletten, Rahmen und Deckel lasiert und alles auf den Fahrgestellen zu sechs schönen Hochbeeten zusammengebaut haben.

Von Anita Theiler,  
Leitung Aktivierung

Wir möchten Sie natürlich auf dem Laufenden halten und Ihnen zeigen, wie es mit unserem Projekt weiterging. Wir haben uns zuerst an die Innenverkleidung der Hochbeete gemacht und dafür den Boden mit einem dicken Vlies abgedeckt. Dieses Vlies haben wir mit Heftklammern am Holzrahmen befestigt. Damit diese auch sicher richtig halten, benutzten wir eine Bostitchpistole. Für die Rahmen haben wir uns für eine Noppenfolie entschieden und auch diese mit Heftklammern am Holz befestigt.

Nun waren die Hochbeete bereit zum Befüllen, und das richtige Material musste bestellt werden. 18 Säcke Holzschnitzel, 18 Säcke Komposterde und 24 Säcke Hochbeeterde. Es wurden uns gleich zwei Paletten mit Material geliefert und es sah nicht danach aus, dass dieses wirklich alles in den sechs Hochbeeten Platz haben würde, aber wir fingen einfach mal an.

Als Grundfüllung zur Belüftung und somit unsere erste Schicht, füllten wir in jedes Hochbeet drei Säcke von den Holzschnitzeln



ein. Dies ging noch ziemlich einfach da wir nichts weiter machen mussten, als sie hinein schütten. Als zweite Schicht mussten wir je drei Säcke Komposterde dazu geben, aber diese konnten wir nicht alle auf einmal einfüllen, da die

Erde in den Säcken sehr stark zusammengesprengt war. Um die Erde richtig zu lockern, haben wir eine Hacke und einen Grubber zu Hilfe genommen. Wie Herr Schmidig dann so schön sagte: «Wir picken wie Hühner auf die Erde ein.» 😊





Bild 3

**Bild 1: Picken**

Jedoch war es nur mit picken alleine nicht gemacht. Für die Feinarbeit haben wir dann die Hände benutzt und so die letzten Klümpchen zerbröseln.

**Bild 2: Zerbröseln**

Es war ein richtiger Genuss, mit den Händen in der trockenen und warmen Erde zu wühlen. Es war eine schöne Sinneserfahrung. Dass dies nicht ging, ohne sich die Hände schmutzig zu machen, war wohl klar 😊

**Bild 3: Hände**

So viel Erde braucht natürlich auch viel Zeit und darum machten wir am nächsten Tag weiter mit der dritten Schicht. Für die letzte Schicht haben wir noch je vier Säcke Hochbeeterde genommen. Auch diese war stark zusammengesprengt, so, dass wir sie wieder mit picken und zerbröseln auflockern mussten oder in den Worten von Herr Schmidig «chli dräcknä».

Mit diesen drei Schichten waren unsere Hochbeete fertig befüllt

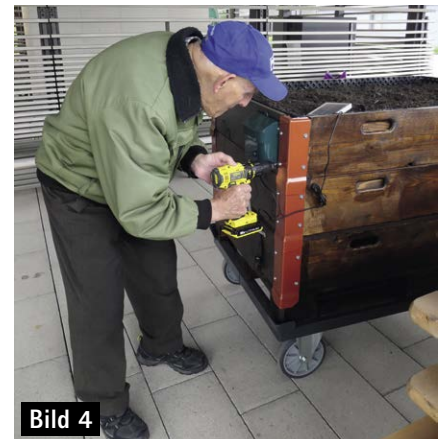


Bild 4

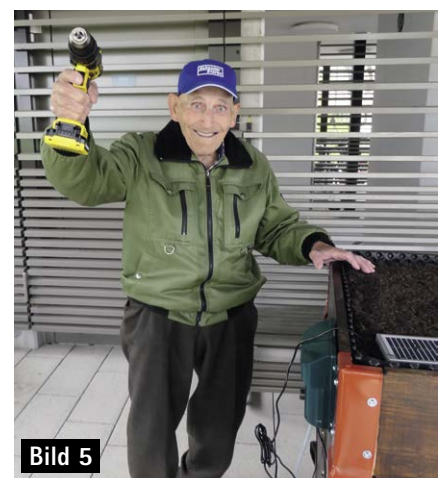


Bild 5

und wir haben sogar fast die ganze Erde, die geliefert wurde, gebraucht. Unsere nächste Aufgabe war es nun, das Bewässerungssystem zu installieren. Dafür haben wir mit Schrauben und einem Akkuschauber die Hauptbox für die Einstellungen aussen am Rahmen befestigt. Herr Schmidig bewies sich dabei als echter Fachmann und wusste genau, wie er mit einem Akkuschauber umgehen muss.

**Bild 4: Anbringen und Bild 5: Schmidig Josef**

Der Hauptteil war erledigt und was jetzt noch fehlte, waren die verschiedenen Pflanzen. Einige





Bild 6



Bild 7



Bild 8

der Pflanzen vom letzten Jahr haben den Winter überlebt und waren bereits wieder am Wachsen. Viele Pflanzen haben es nicht so gerne, wenn sie umgesiedelt werden. Darum haben wir darauf geachtet, dass wir die grosse Zügelaktion bei zunehmender Mondphase machen. Es wurde

ganz sachte und mit viel Gefühl Pflanze für Pflanze aus den alten Hochbeeten herausgelöst und in den neuen eingesetzt.

#### **Bild 6 und 7**

Nun heisst es abwarten und hoffen, dass die Pflanzen den Umzug gut überstanden haben und

sich in den neuen Hochbeeten gut verwurzeln, damit wir uns bald wieder an den Beeren und Kräutern erfreuen können.

#### **Bild 8**

Die fertigen und akkurat bepflanzen sechs Hochbeete stehen auf der Acherhof-Piazza.





# Pfingstbrunch: Sonntag, 5. Juni 2022, 9.30–13.30 Uhr

**Restaurant  
zum Acher**

Offen für alle!  
Mo–So 11–17 Uhr  
Tel 041 818 32 99  
[www.zum-acher.ch](http://www.zum-acher.ch)

Das Team des Restaurants zum Acher bittet am Pfingstsonntag, 5. Juni 2022, von 9.30 bis 13.30 Uhr, zum gluschtigen Brunch-Buffer. Stossen Sie mit einem Gläschen Prosecco an und lassen Sie sich verwöhnen. Wegen der zur erwartenden grossen Nachfrage empfehlen wir Ihnen eine Reservation: Telefon 041 818 32 99 oder online [www.zum-acher.ch](http://www.zum-acher.ch)



## Gluschtiges Sonntagsbrunch-Buffer

### Warme Getränke

Kaffee, Schale, Cappuccino,  
Latte Macchiato, Espresso,  
Espresso Macchiato, Tee,  
Ovomaltine, Schokolade

### Kalte Säfte

Orange, Multivitamin, Cranberry

### Brote

Gipfeli, Brötli, Zopf, Vollkorn-,  
Knäcke-, Tomaten-, Kurkuma-  
brot, Zwieback

### Diverse regionale Käse

### Brotaufstriche

Butter, Margarine, Honig,  
Frischkäse

### Fleisch & Fisch

Trockenfleisch, Aufschnitt,  
Terrinen, Lachs

### Warme Speisen

Rösti, Cipollata, Speck,  
Rührei, Omelette,  
gekochte Eier

### Hausgemachtes

Birchermüesli, Fruchtsalat,  
verschiedene Desserts

### Diverses

Cerealien, Müesli,  
Dörrfrüchte, Früchte,  
Joghurt, Gurken, Tomaten,  
nach Wunsch frisch  
zubereitete Omeletten

## Sonntagsbrunch 2022

Jeweils 9.30–13.30 Uhr

**5. Juni: Pfingsten**

**10. Juli**

**4. September**

**2. Oktober**

**27. November: 1. Advent**

Weihnachtsspecial

**18. Dezember: 4. Advent**

Weihnachtsspecial

## Preis pro Person

Mit 1 Glas Prosecco: CHF 48.–  
Ohne Prosecco: CHF 43.–

# «Nach dem Applaus ist leider nicht mehr viel passiert»

Jedes Jahr am 12. Mai findet der Internationale Tag der Pflege statt, über dessen Bedeutung sich Martina Schuler, Teamleiterin im Haus Franziskus für demenzerkrankte Menschen des Alterszentrums Acherhof Schwyz, äussert. Ein Auszug des Interviews erschien am 12. Mai 2022 im Bote der Urschweiz.

*Was bedeutet Ihnen als Pflegende der 12. Mai?*

Einerseits ist der Tag wertvoll, um wenigstens einmal im Jahr auf unseren wichtigen Beruf und den Menschen, die ihn mit ausserordentlichem Engagement und Herzblut ausüben, aufmerksam zu machen. Andererseits stimmt er mich auch traurig, weil man unsere Arbeit in weiten Teilen der Gesellschaft für selbstverständlich hält und der 12. Mai dadurch oft nur sehr wenig bewirkt.

*Noch ist die Coronapandemie nicht vorbei. Wie ist die aktuelle Situation in Ihrem Tätigkeitsgebiet?*

Wir testen nach wie vor auf Covid-19, verzeichnen aber deutlich weniger Fälle, die zudem meistens mild verlaufen. Handkehrum nehmen unter unseren Mitarbeitenden Krankheitsfälle zu, die eine Folge langer Überlastung oder Unterdrückung aufgrund von Corona sind. Jede neue Krankheitsmeldung zerrt an den Nerven und kostet Energie, denn viele Mitarbeitenden können oder wollen nicht mehr kurzfristig einspringen und ihre eigene Erholungszeit opfern.

*Wie hat sich die Pandemie auf Ihren Arbeitsalltag ausgewirkt?*

Am Anfang war die Euphorie sowie Einsatz- und Lernbereitschaft gross. Der Teamgeist unter



den Pflegenden wuchs stark. Mit der Zeit kamen aber Müdigkeit, Frust und Unsicherheit auf. Viele Kollegen/-innen haben sich mittlerweile anderen Berufen zugewandt, was den Fachkräftemangel beschleunigt hat. Sie werden wohl auch nicht mehr zurückkommen. All das macht mir persönlich Angst und ich hoffe, dass sich nicht noch mehr Leute vom Pflegeberuf abwenden.

*Was braucht es, um die Pflegeberufe attraktiver zu machen?*

## Fokus auf die Pflegenden legen

Der Internationale Tag der Pflege wird seit 1953 jährlich am 12. Mai begangen. Er findet am Geburtstag der britischen Krankenpflegerin Florence Nightingale (1820–1910) statt, die als Pionierin der modernen Krankenpflege gilt. Der Tag soll die Arbeit von Pflegemitarbeitenden würdigen und ihre unentbehrliche Rolle im Gesundheitswesen hervorheben.





Neben einem besseren Lohn müssen wir den Pflegemitarbeitenden auch vermehrt Sorge tragen, dass ihr beruflicher Einsatz nicht auf Kosten ihres eigenen Wohlergehens sowie ihrer eigenen Gesundheit und Zufriedenheit geht. Das sollte rasch passieren.

*Auf dem Höhepunkt der Pandemie wurde den Pflegenden öffentlich applaudiert, und der Dank war enorm. Wie sieht es heute aus?*

Damals haben wir uns selbst

auch applaudiert, um uns Mut zu machen und um uns zu gegenseitig stärken. Leider ist danach in der Öffentlichkeit nicht mehr viel passiert. Der nüchterne Alltag kehrte schnell wieder ein. Immerhin ist auf politischer Ebene etwas gegangen: Am 28. November 2021 hat das Schweizer Volk die Pflegeinitiative angenommen und damit eine wichtige Weiche gestellt. Nun wollen wir Pflegenden aber auch spüren, dass den Worten auch Taten folgen. Direkte Unterstützung und Aner-

**Martina Schuler, Teamleiterin im Haus Franziskus für demenzerkrankte Menschen des Alterszentrums Acherhof, attestiert: «Aus Anlass oder als Folge des Internationalen Tags der Pflege geschieht kaum etwas. Das finde ich schade.»**

kennung erfahren wir täglich von unseren Bewohnern/-innen und den Angehörigen. Sie wissen und erleben, dass wir Pflegenden unsere Aufgabe mit viel Leidenschaft und höchstem Einsatz erfüllen. Diese Wertschätzung ist immer wieder sehr schön und motivierend für uns.

# Es ist Beerenzeit auf der Sagenmatt

Von Lukas Gisler, Leiter Geschäftsbereich  
Alterszentrum Acherhof



Hansjörg Weber (l.), Bereichsleitung Pflege, und Lukas Gisler sind sich einig: Die besten Erdbeeren wachsen bei unserem Nachbarn Martin Kündig auf dem Hof Sagenmatt!

Gerne zeigen wir Ihnen, wie Martin Kündig seine Erdbeeren pflanzt:



Rund 45 000 Erdbeersetzling pflanzen Martin Kündig und sein Team vom Fruchthof Sagenmatt in Schwyz jährlich an.

Die Böden auf der Sagenmatt bieten weder die optimalen Bedingungen für das Anbauen von Beeren noch von Gemüse. Da sich der Betrieb gleich unter dem Mythen befindet, sind die Böden hier sehr steinig. Dies erschwert deren Bearbeitung natürlich. Doch Martin Kündig versteht es, sich den Gegebenheiten anzupassen. So hat er für eine grössere Ernte in einen speziellen Folientunnel investiert. Darin werden Schalen mit Erdbeersetzlingen aufgehängt. So fällt auch die Ernte leichter. Mit dem neuen System kann er zudem die Temperatur besser kontrollieren und gleichmässig wässern.



Zehn Hektaren Land bewirtschaftet Kündig, drei davon in Pacht. Mittlerweile steht der Betrieb fast im Dorf, da immer mehr Grünfläche verbaut wird. Für den Hofladen und den Verkaufsautomaten ist das ein Vorteil, weil so die Kundschaft viel näher ist. Seit über 30 Jahren betreibt die Familie den Hofladen. Vor kurzem hat Martin Kündig diesen eigenhändig erneuert. Die meiste Zeit wird die Kundschaft bedient. Während der Nebensaison setzt Martin Kündig aber teilweise auch auf Selbstbedienung.



Während der Sommermonate herrscht Hochbetrieb auf der Sagenmatt. Dann sind die Beeren, Zwetschgen und Kirschen reif. Zu Spitzenzeiten steht ein neunköpfiges Team beim Ablesen im Einsatz. 70-Stunden-Wochen sind dann völlig normal. Sie pflücken heute alles selber und stellen die Produkte bereit. Früher konnten die Kundinnen und Kunden ihre Erdbeeren selber pflücken, was dem Team etwas entgegenkam. Das ist heute aber nicht mehr möglich.

Geschmack und Duft der Sagenmatt-Erdbeeren erinnern jetzt an die Wald-Erdbeeren von früher, als wir diese direkt an Böschungen geerntet und gegessen haben. Da lohnt es sich doch, auf die einheimischen Beeren zu warten!

Der «Beeripuur» aus Schwyz | fenaco



# Kinderpopanzen und sonstige unheimliche Gestalten

Popanzen sind Schreckgestalten, die durch ihr plötzliches Auftauchen vor allem Kindern das Fürchten beibringen (sollten) oder sie sogar mitnehmen. Diese Popanzen und ein erster Teil von unheimlichen Gestalten will ich euch heute ein bisschen näherbringen.

Von Guido Schuler, Rickenbach

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

In der Seewern wütet eine bösertige Gestalt, der Wasserhäggel. Er reisst Kinder, die sich zu nahe ans Wasser heranwagen, zu sich in die Fluten.

Unfolgsame Kinder haben aber auch den «Bachhäggel» zu fürchten, der beinahe in allen Bächen und Bächlein rund um Schwyz sein Unwesen treibt und dabei Kinder zu sich ins Wasser zieht. Im Muotathal heisst er nicht «Bachhäggel» sondern «Wasserhäggel».

Man spricht aber auch vom «Seehäggel». Diesen haben Kinder zu fürchten, die sich verbotenerweise zu nahe an den See wagen und so die unfolgsamen Kinder in den See zieht.

Vor allem in den Kreisen der Bauern gibt es auch noch den «Gülähäggel». Wenn Kinder sich zu nahe an die «Güläbucki» heranwagen, zieht der «Gülähäggel» diese unfolgsamen Kinder in die Tiefe der «Güläbucki», wo sie dann ersticken müssen.

Nachts droht den Kindern der böse «Baubautschi». Er nimmt Kinder mit, die nach dem Betglockenläuten noch auf der Strasse sind.

Was an anderen Orten der Knecht Ruprecht, ist in Schwyz der Schmutzli, der Knecht des heiligen Nikolaus. Er trägt eine schwarze Pelerine, hat einen dunklen oder roten Bart, und sein Gesicht ist schwarz. Schmutzli heisst er darum, weil er ein gar schmutziges Gesicht hat. Er wohnt während



Seefax (r.) und Zünggelehuu (l.). Bild: Hans Steinegger, Schwyz

des Jahres in den Felsspalten des Gibelwaldes und kommt nur zur Samichlausenzeit ins Dorf. Dann übernachtet er in den Kellerräumen des Pfarrhauses, während St. Nikolaus im Gästezimmer wohnen darf (mündlich).

## Seefax und Zünggelehuu

Nicht als Kinderpopanzen sondern als zwei unheimliche Gestalten allgemein galten der Seefax und der Zünggelehuu.

In der Nähe von Seewen lebten einst zwei unheimliche Gestalten, der Seefax und der Zünggelehuu. Der Seefax war ein mit Seegrass behaarter und mit einer Harpune bewehrter Wassergeist aus dem Lau-erzersee.

Der Zünggelehuu, eine Vogelgestalt, wohnte nach dem Volksmund als eine Art wildes Mannli in der Zünggelenflue auf dem Urmiberg.

Beide Gestalten leben heute als Fasnachtsfiguren in Seewen weiter (mündlich).

# Wo man singt... (Teil 1, Teil 2 siehe letzte Seite)

Von Lukas Gisler, Leiter Geschäftsbereich  
Alterszentrum Acherhof

Am Freitag, 29. April 2022, durften wir den Seniorencor Innerschwyz im Acherhof zu einem Konzert begrüßen. Die gut 40 Sängerinnen und Sänger präsentierten uns ein breites Repertoire aus traditionellen und neueren Liedern.

Im Publikum sassen auch einige ehemalige Mitglieder des Seniorencors. Sie liessen es sich nicht nehmen, beim einen oder anderen bekannten Lied selber mitzusingen. Der 1993 gegründete Seniorencor Innerschwyz hat sich zum Ziel gesetzt, Sängerinnen und Sänger zusammenzubringen, Gemeinschaft zu pflegen und Freude zu bereiten.

Gleichzeitig ist Gesang ein wahrer Jungbrunnen, denn er wirkt sich positiv auf verschiedene Organe aus:

- Gehirn: Gesang wird von anderen Regionen kontrolliert als gesprochene Sprache. Langsames Artikulieren kann Sprachstörungen lindern. Menschen, die bis ins hohe Alter singen, verfügen über einen geringeren oder keinen Abbau des Hirngewebes im Stirnhirn im Vergleich zu Personen, die nicht singen.
- Nebenhöhlen: beim Singen nutzt man die Nebenhöhlen als Resonanzraum und lässt sie schwingen. Das wiederum stärkt die Abwehrfunktion der Schleimhäute.
- Kehlkopf: Durch die gesteigerte Durchblutung erhält sich die Elastizität des Gewebes. Das erhält den Stimmklang jung.
- Atem: Durch die bewusste Zwerchfellatmung wird die Lunge besser belüftet und Stress abgebaut.

Und wie heisst es doch so schön: «Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, denn böse Menschen haben keine Lieder!» Herzlichen Dank!

Quelle: [www.seniorencorinnerschwyz.jimdo.com](http://www.seniorencorinnerschwyz.jimdo.com)



**Auflösung**  
**«Veronika, der Lenz ist da!»**  
(Acherhof-Post Nr.36 vom 29.4.2022)





# Es grünt so grün, wenn

# Blüten blühen

Ordne die  
Blumennamen  
den Fotos zu:

Hyazinthe

Narzisse

Primel

Ranunkel

Schlüsselblume

Stiefmütterchen

Tulpe

Vergissmeinnicht

Auflösung in der  
nächsten Acherhof-Post





## Wo man singt... (Teil 2, Teil 1 siehe Seite 14)

Nach langer Pause konnten wir nun endlich wieder ein Singen mit Marlies Bischoff (Foto rechts) durchführen. Am Ansturm der Bewohnenden konnte man gut sehen, wie sehr ihnen das gemeinsame Singen gefehlt hat.



## Acherhof Schwyz

Acherhof Schwyz – das neue Dorfquartier für alle Generationen mit Alterszentrum, Wohnen 60+, Restaurant zum Acher und Tagesschule

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

## Gottesdienste in der Acherhof-Kapelle

### Mai 2022

Montag 23.5. 10.00 Uhr Eucharistiefeier  
Montag 30.5. 10.00 Uhr Eucharistiefeier

### Juni 2022

Donnerstag 2.6. 10.00 Uhr Wortgottesfeier  
Pfungstmontag 6.6. 10.00 Uhr Eucharistiefeier  
Donnerstag 9.6. 10.00 Uhr Wortgottesfeier  
Montag 13.6. 10.00 Uhr Eucharistiefeier  
Montag 20.6. 10.00 Uhr Eucharistiefeier  
Donnerstag 23.6. 10.00 Uhr Wortgottesfeier  
Montag 27.6. 10.00 Uhr Eucharistiefeier  
Donnerstag 30.6. 10.00 Uhr Wortgottesfeier

Übertragung: Acherhof-Hauskanal 416



Fenster in der Acherhof-Kapelle.

### Corona: Schutz und Besuch

Aktuelle Infos zu den Corona-Schutzmassnahmen und Besuchsregelungen im Alterszentrum Acherhof finden Sie auf unserer Website: [www.acherhof.ch](http://www.acherhof.ch)

Ihr Beitrag in der Acherhof-Post: Die Redaktion freut sich über aktuelle, informative, spannende und unterhaltende Beiträge, Texte, Fotos, Illustrationen usw. aus dem Kreis der Leserschaft.  
Adresse Redaktion: [redaktion@acherhof.ch](mailto:redaktion@acherhof.ch), Tel 041 818 32 32, Whatsapp Tel 079 127 37 63.  
Die 38. Acherhof-Post erscheint am 24. 6. 2022. Redaktionsschluss: 21. 6. 2022, 12 Uhr