

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Im Sommer und vermehrt auch in den frühen Herbstwochen bricht bei vielen Menschen das Fernweh aus. Manche Seniorinnen und Senioren nehmen den Begriff «Fernweh» wörtlich und streben weit entfernten Reisezielen zu. Andere wieder wissen aus Erfahrung, dass für sie Kurzreisen die richtige Wahl und beispielsweise lange Flugreisen, anstrengende Touren, nicht en-

den wollende Stadtrundgänge oder auch häufiger Hotelwechsel nicht mehr ihr Ding sind.

Ich habe jüngst erlebt, wie angenehm es ist, wenn man sich in einer kleinen Frauengruppe für eine kurze Reise entschliesst, miteinander Pläne macht und wechselseitig weiss, was einem zuträglich ist und was nicht. Wir entschlossen uns für ein paar Tage am Gardasee.

Der gut organisierte Aufenthalt im Süden hat uns alle mit vielen neuen Eindrücken bereichert. Allen unvergessen bleibt zum Beispiel, wie wir uns nach einer interessanten Stadtführung entschlossen, einen alten Turm mit seiner frei hängenden Glocke zu erklimmen. Die Treppe mit den vielen Steinstufen erwies sich als Herausforderung – auch mir fällt

das Treppensteigen nun nicht mehr so leicht wie einst. Aber in zwei Etappen haben wir es gemeinsam geschafft. Wir wurden mit einem herrlichen Rundblick belohnt und wir hatten die Genugtuung, den Höhenunterschied «bezwungen» zu haben. Nach dem gemütlichen Abstieg vom Turm hielt uns nichts vom Bummel durch den bunten südländischen Markt zurück.

Eine kleine, sich freundschaftlich verbundene Reisegruppe und ein nicht zu fernes Reiseziel: Dies kann eine gute Empfehlung sein. Ob hier oder dort: Ich wünsche Ihnen, dass Sie gut unterwegs sind.

Beatrix Kessler
Seniorenrätin

Vom Augenblick

Als ich vor einigen Monaten im Spitalbett durch einen langen Flur gerollt wurde, konnte ich einige Sätze einer Wandinschrift erkennen. «Mein sind die Jahre nicht, die mir die Zeit genommen. Mein sind die Jahre nicht, die etwa mögen kommen. Der Augenblick ist mein...» stand da in grossen Lettern geschrieben. Er hat wohl recht, der Dichter Andreas Gryphius, der im 17. Jh. gelebt hat. Geht es Ihnen nicht auch so: erinnert man sich zum Beispiel an Ferienreisen, sieht man oft nicht oder nicht nur erhabene Monumente und wunderbare Landschaften vor sich. Sondern man erinnert sich an

ganz bestimmte Augenblicke, die sich einem unvergesslich eingeprägt haben. Nicht die Dauer einer Reise oder die Attraktivität oder Exotik eines Reiseziels sind entscheidend. Massgebend sind unsere Wahrnehmungsfähigkeit und der Sinn für die Kostbarkeit des Augenblicks.

Wenn wir spüren, dass unsere Merkfähigkeit und auch das Erinnerungsvermögen abnehmen, kann dies zur Belastung werden. Lesen Sie in dieser Ausgabe der Gazette, was uns Prof. Dr. Andreas Monsch zu diesem Thema zu sagen hat. Mit seinem Beitrag verabschiedet sich Joachim Bühler von seiner Tätigkeit als Lei-

ter der Koordinationsstelle für das Alter, und seine Nachfolgerin Lisa Kaufmann stellt sich vor. Wir danken Joachim herzlich für seine Gazette-Mitarbeit und heissen Lisa Kaufmann im Redaktionsteam willkommen.

Meta Zweifel



Sonnenblume-Sommergruss

Bild Ursula Gallandre

Das vielfältige Angebot

Joachim Bühler: «Ich sage Adieu»

«Adieu», sagt im weltbekannten Buch von Antoine de Saint-Exupéry der Fuchs zum kleinen Prinzen. «Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.»

Auch ich möchte Ihnen heute «Adieu» sagen. Am Dienstag, 16. August, ist mein letzter Arbeitstag. Danach bin ich «mal weg», zuerst in den Ferien und dann im so genannten Ruhestand.

Wenn ich auf meine sechs Münchensteiner Dienstjahre zurückblicke, kann ich sagen, dass es so gut wie keinen Tag gab, an dem ich nicht gerne zur Arbeit gekommen bin. Es war so schön, immer wieder zu erleben, wie viele Menschen sich in der Gemeinde engagieren und einbringen. Sie alle namentlich aufzuzählen, würde diese ganze Seite hier füllen ...

Das Büro der Koordinationsstelle befindet sich bekanntlich im obersten Stock der Stiftung Hofmatt. Es ist ideal gelegen. In vielen Beratungsgesprächen konnten wir konkrete Fragen gleich mit der Spitex Birseck klären oder auch kurz ins Tageszentrum der Hofmatt schauen, das ebenfalls grosse Entlastung für pflegende Angehörige bietet. Und wenn wir spontan durch das Heim gingen, war zu spüren, wie wertschätzend dort mit den Bewohnerinnen und Bewohnern umgegangen wird. Vorurteile und Vorbehalte konnten so meistens entkräftet werden.

Wie oft galt es bei meinen Gesprächen «den Hut zu ziehen» vor Angehörigen, die rund um die Uhr

pflegen, sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr und sich dabei regelrecht aufopfern. Sie zu unterstützen war mir sehr wichtig wie auch mit ihnen Formulare und Anträge auszufüllen, damit sie zumindest einen finanziellen Zuspruch erhielten. Viele positiv beschiedene Spendenanträge gaben den Betroffenen endlich wieder «Luft zum Atmen».

Stets wurde ich überall freundlich aufgenommen. Und schon bald arbeiteten wir sehr eng und wertschätzend zusammen, sei es mit dem Seniorenrat, Kolleginnen und Kollegen der Gemeindeverwaltung, Hausärzten und vielen mehr. Die so genannte «Spurgruppe Alter» entstand mit der Stiftung Hofmatt, der reformierten Kirchgemeinde, der katholischen Pfarrei, dem Verein Senioren Münchenstein und Umgebung, der Spitex Birseck und der Koordinationsstelle. Das Schöne war und ist, dass jeder von uns das Ganze sieht und nicht nur sein eigenes Gärtlein – davon profitierten alle. Ein Highlight war wieder auch die Senioren Gazette, bei deren Kon-

zept ich beteiligt war. Sie erscheint dreimal im Jahr und findet grossen Anklang.

Lobenswert ist überdies die Grosszügigkeit des Lions Clubs Dornegg, der 4.000 der rot-weissen SOS-Rettungsdosen vollumfänglich sponserte. Im Notfall, wenn keine adäquaten und verlässlichen Informationen mehr gegeben werden können, kann diese Dose vielleicht helfen, Ihr Leben zu verlängern und zu schützen. Was erfreulich ist: Andere Gemeinden im Baselbiet haben sie zwischenzeitlich ebenfalls eingeführt.

Es gibt sehr viele Menschen, die ich vermissen werde. Diesen Menschen und auch Ihnen allen wünsche ich eine gute Zeit. Bleiben Sie gesund und munter und stets guter Dinge. Übertragen Sie bitte das mir geschenkte Vertrauen auf Lisa Kaufmann, meiner Nachfolgerin, der ich herzlich alles Gute wünsche.

Adieu, leben Sie wohl,

Joachim Bühler
Koordinationsstelle für das Alter
der Gemeinde Münchenstein



Bild Pascal Ehrat, Stiftung Hofmatt

Mein Name ist Lisa Kaufmann

Als Nachfolgerin von Joachim Bühler und neue Leiterin der Koordinationsstelle für das Alter wird Lisa Kaufmann künftig auch zum Gazette-Autorenteam gehören. Mit ihrem ersten Beitrag stellt sie sich vor.



Neu im Amt: Lisa Kaufmann

Bild Ursula Gallandre

Vor ziemlich genau 57 Jahren kam ich im Basler Quartier Gundeldingen zur Welt. Als drei Jahre später ein weiteres Geschwister zur Welt kam, zog unsere Familie in eine damals neu erbaute Genossenschaftswohnung nach Münchenstein, ins Quartier Neuwelt. Ein Jahr später vervollständigte ein weiterer Bruder unsere Familie, sodass ich mit drei Brüdern und zwei Schwestern aufwuchs.

Meine Herkunft aus einer kinderreichen Arbeiterfamilie prägte meine berufliche Laufbahn massgeblich. Nach meiner Berufslehre als Apothekenhelferin, die ich in der Gartenstadt-Apotheke absolvierte, wandte ich mich dem sozialen Bereich zu. Meine Eltern waren mir Vorbild. Ihr Bestreben, sich für schwächere Mitglieder der Gemeinde einzusetzen und sie zu unterstützen, prägte mein Bild einer sozialen Gemeinschaft in einem hohen und nachhaltigen Mass. Später, als über weite Strecken allein verantwortliche Mutter zweier Kinder, halfen mir Werte und Eigenschaften wie eigenverantwortliches Handeln, Pragmatismus, grosses Interesse und Offenheit meinen Mitmenschen gegenüber, Kontaktfreudigkeit, Belastbarkeit und nicht

zuletzt auch mein Sinn für Humor über manche Herausforderung im privaten oder beruflichen Alltag hinweg.

Mit 18 Jahren zog ich nach Basel und hängte an meine erfolgreich bestandene Lehre eine weitere Ausbildung zur Erzieherin an. In dieser Funktion war ich während vieler Jahre in verschiedensten Institutionen tätig. Ich betreute Kinder und leitete viele Jahre einen Quartiertreffpunkt in Basel. Als ich das erste und später auch noch ein zweites Kind bekam, arbeitete ich in einem Teilzeitpensum weiter. Ich empfand es immer als grosses Privileg, trotz Familie weiterhin einen Fuss in der Arbeitswelt behalten zu können. Als ich zeitweilig für meine Kinder allein verantwortlich war, musste ich mit beschränkten wirtschaftlichen Ressourcen zurechtkommen – was mich lehrte,

kreativ zu werden und immer wieder nach Lösungen zu suchen.

Im Alter von 40 Jahren entschloss ich mich, mich beruflich nochmals weiterzubilden und absolvierte berufsbegleitend ein Ergänzungsstudium in Sozialer Arbeit. In dieser neuen Funktion arbeitete ich im Sozialdienst zweier Spitäler und sammelte neue Erfahrungen in der Beratung von kranken Menschen jeglichen Alters. Seit 2018 leitete ich das Tagesheim der Gemeinde Münchenstein, welches sich im Gebäude des Alters- und Pflegeheims Hofmatt befindet. Die Nähe zu den Bewohnerinnen und Bewohnern des Altersheims bewog mich damals, diese Stelle anzunehmen. Schon länger ist in mir der Wunsch gewachsen, in meinen noch verbleibenden Berufsjahren mit Menschen im Alter zu arbeiten. Es ist mir eine grosse Freude, dass sich dieser Wunsch nun erfüllt hat und ich die von Joachim Bühler mit grossem Engagement aufgebaute und geführte Koordinationsstelle für das Alter weiterführen darf. Ich freue mich auf ein vielfältiges, lebendiges und sinnstiftendes neues Arbeitsumfeld.

Lisa Kaufmann
Leiterin der Koordinationsstelle
für das Alter

Wenn das Gedächtnis zu «stottern» beginnt

Vergesslichkeit kann mancherlei Ursachen haben. Hat man das nirgendwo bezifferte «gewisse» Alter erreicht, kann eine Verminderung der Gedächtnisleistung Angst auslösen. Prof. Dr. phil. Andreas Monsch, Leiter der Memory Clinic der Universitären Altersmedizin Felix Platter erklärt, welche Störungen Signalcharakter haben.

Kennen Sie das? Es nähert sich Ihnen eine Person, die Sie seit Jahren gut kennen – aber plötzlich ist Ihnen deren Name entfallen und Sie behelfen sich mit einem unverbindlichen «Hallo» oder brabbeln beschämt irgendwas vor sich hin. Oder Sie möchten jemandem von einem spannenden Buch erzählen, bringen aber den Namen des Autors nicht mehr auf die Reihe. Falls Sie dann noch den aufmunternden Kommentar «So fängts an, mach dir nichts draus, es geht vielen so» serviert bekommen, fühlen Sie sich deprimiert oder gar verängstigt.

«Wir sollten verstehen, dass sich mit zunehmendem Alter auch die Hirnleistungen verändern», sagt Prof. Monsch. Es gelte zu akzeptieren, dass wir im Alter mehr Zeit brauchen, um neue Informationen abzuspeichern oder Wissen abzurufen. Rastloses Nachdenken, Frustration oder gar Angstreaktionen bringen keine Lösung: «Man sollte mit sich selbst fair umgehen, sich nicht gleich aufregen oder Unmögliches von sich verlangen. Meist kommt ei-



Prof. Dr. Andreas Monsch

Bild zVg

nem der fehlende Name oder Begriff nach kurzer Zeit unvermittelt wieder in den Sinn.»

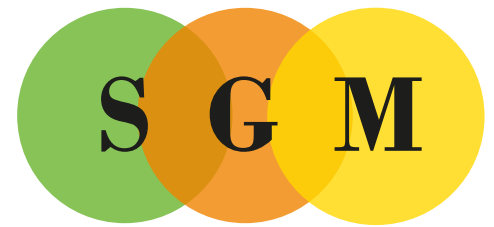
Und wenn die Ausfälle häufiger werden?

Der Rat des erfahrenen Neuropsychologen, man solle mit zunehmendem Alter nachsichtig und geduldig mit sich umgehen, kann entspannen und den Leistungszwang lockern. Aber ist es nicht doch beängstigend, wenn man feststellen muss: «Wenn ich den korrekten Begriff nicht mehr abrufen kann, versuche ich ihn wortreich zu umschreiben.» «Das ist gar keine schlechte Taktik», sagt Prof. Monsch. Im Bereich Demenz jedoch sei diese Umschreibungs-Strategie nicht

mehr möglich, der oder die Betroffene wende die «Ding-Sprache» an: «Man hat mir ein Ding mitgegeben» – der Zuhörende kann nicht erraten, um was es da geht. Ein Grad von Demenz, so erklärt der Neuropsychologe, ist auch dann eingetreten, wenn die Namen von nächsten Angehörigen, etwa von Grosskindern, nicht mehr abgerufen werden können.

Prävention dank Hirnleistungs-Checkups?

Wäre es im Sinne der Prävention empfehlenswert, den Stand der persönlichen Hirnleistung regelmässig testen zu lassen, um frühzeitig Gegenmassnahmen einleiten zu können? Monsch macht



darauf aufmerksam, dass im vorliegenden Fall ein Check in bestimmten Zeitabständen insofern nicht sinnvoll wäre, als keine heilenden Medikamente oder Therapien zur Verfügung stehen, mit denen man frühzeitig intervenieren könnte. Ganz im Gegensatz etwa zu Bluthochdruck oder der Kontrolle von Cholesterinwerten. Dennoch ist Prävention auch dann ein wichtiges Thema, wenn es um unsere kognitiven Fähigkeiten geht.

Der erfahrene Neuropsychologe gibt folgende Tipps

1. Alles, was für unser Herz gut ist, tut auch der Leistungsfähigkeit unseres Gehirns gut. Risikofaktoren wie Bluthochdruck müssen behandelt werden.
2. Pro Woche zweieinhalb Stunden Sport treiben und den Puls auf Trab bringen.

3. Mindestens 7 Stunden Schlaf pro Nacht, weil während des Schlafs das Gehirn gesäubert wird. Auf Schlafhygiene achten: Kein üppiges Abendessen, wenig Alkohol. Getrennte Schlafzimmer, falls Schnarchattacken der Partnerin/des Partners die Schlafqualität mindern.
4. Ernährung: Wenig Fleisch, viel Gemüse und Früchte, ausreichend Omega 3-Fettsäuren.

Training, Training

«Denksport» ist zwar ein etwas antiquierter Begriff. Er passt insofern, als Prof. Monsch auf die Bedeutung des Gedächtnistrainings hinweist. Die Formel «Use it or lose it» passt fugenlos. Denn sie will sagen: Was Du nicht brauchst und nutzt, verkümmert und geht verloren. «Wer schon mal einen Gips tragen musste, hat erfahren, dass ein Muskel

schon nach sechs Wochen Untätigkeit die Hälfte seines Umfangs verlieren kann. Das Gehirn ist, wenn man so will, ebenfalls ein «Muskel», der ständig trainiert werden will.»

Fürs Gehirntraining gibt es, so Prof. Monsch, keine Empfehlungen. Wichtig ist jedoch seine Wegleitung. Ob zu Ihrem Tag ein Kreuzworträtsel, ein TV-Quiz oder eine Partie Schach gehören, ob Sie Sprachkenntnisse auffrischen oder wie auch immer Sie Ihr Gehirntraining gestalten: Freude und Interesse sollen den Auftrieb geben und Regelmässigkeit in Gang setzen.

Meta Zweifel

Diesem von Prof. Andreas Monsch autorisierten Text ist ein Interview vorausgegangen, das im Mai 2022 in der Zeitschrift astresAPOTHEKE erschienen ist.



Seniorenrat

Dank

Der Seniorenrat und die Gazette-Redaktion danken allen Inserenten sehr herzlich für ihre Unterstützung. Sie tragen so zur Veröffentlichung der Senioren Gazette Münchenstein bei.

Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Kommentare und über Interesse an einer Inseratschaltung.
seniorenrat@muenchenstein.ch

Gut fürs Gehirn

«Im Nebel ruhet noch die Welt,
Noch träumen Wald und Wiesen:
Bald siehst du, wenn der Schleier fällt,
Den blauen Himmel unverstellt,
Herbstkräftig die gedämpfte Welt
In warmem Golde fliesen»

Wer sich diese Verse des Dichters Eduard Mörike laut und langsam vorliest, wird ihren wundervollen Rhythmus spüren. Und warum nicht versuchen, das kleine Gedicht auswendig zu lernen - und seien es bloss die ersten beiden Zeilen?

Poesie ist nicht so Ihr Ding? Dann prägen Sie sich eben die ersten drei oder vier Artikel Ihrer Einkaufsliste ein. Die Liste nehmen Sie selbstverständlich als «Spickzettel» zum Einkauf mit, die ersten paar Posten versuchen Sie jedoch im Gedächtnis abzurufen.

Haben Sie gewusst, dass ...

... eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und die damit verbundene Versorgung mit Nährstoffen auch für die Gehirnfunktionen wichtig ist? Konzentrationsschwäche und «Denkmüdigkeit» sind nicht selten Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel im Organismus.

... das altbewährte Birchermüesli Nerven- und Gehirnnahrung zu bieten hat? Hafer-Inhaltsstoffe unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und dämpfen die Nervosität.

... Bananen erstklassige Energielieferanten sind und das Gehirn

mit wichtigen Mineralstoffen wie Kalium und Phosphor nähren?

... Inhaltsstoffe der Heidelbeeren das Gehirn beim Abbau abgestorbener Zellen und der Neubildung von Zellen unterstützen? (Alle Angaben aus der Broschüre «Schlau essen», herausgegeben von der Schweizerischen Hirnliga)

Alte Trainingsmethoden

Eine Reihe von Anno Dazumal-Spielen ist es wert, reaktiviert zu werden. So etwa das Rucksack-Spiel. «Ich packe in meinen Rucksack eine Thermosflasche mit Tee», sagt beispielsweise der erste Spieler - und der zweite fährt weiter mit «Ich packe in meinen Rucksack eine Thermosflasche mit Tee und ein Käsebrod». Die Liste wird je nach Anzahl der Spieler immer länger. Schliesslich wird man aufgeben müssen. Anstelle eines Rucksacks kann man sich auch einen Koffer oder einen Picknickkorb füllen. Noch eine Variante: «Auf einem Stadtrundgang durch Basel besuche ich ...» Je weniger bekannt die jeweilige Sehenswürdigkeit ist, desto anspruchsvoller wird das Gedächtnistraining.

Gehirn-Gymnastik

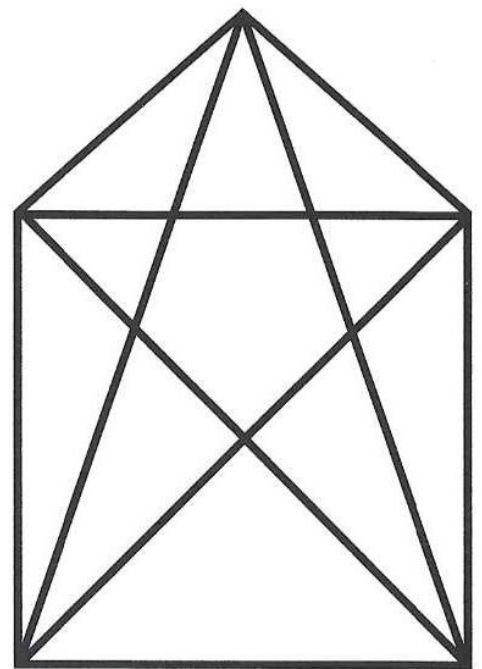
Alles, was das Gehirn zum Nachdenken, Analysieren und Kombinieren anregt, kann als Gehirn-Gymnastik bezeichnet werden. Eine grosse Bedeutung hat aber auch der gedankliche Austausch im Gespräch von Mensch zu Mensch. Warum nicht einen klei-

nen Lese-Kreis bilden? Alle lesen denselben Text, über den man sich dann im Lese-Kreis unterhält. Aus verschiedenen Gründen ist Ihnen die Lektüre eines Buches zu anstrengend? Es muss nicht ein dickleibiges Buch sein. Man kann sich auch über eine Kurzgeschichte oder in einer Zeitung oder Zeitschrift erschienen Text unterhalten. Der Gymnastik-Effekt entsteht im Diskurs, in Rede und Gegenrede.

Und zum Schluss noch dies

MAGISCHE DREIECKE Es werden immer mehr

Wie viele Dreiecke sind in der Figur enthalten?



Tipp: Zeichnen Sie die Figur und zählen Sie nach jedem Strich die neu entstandenen Dreiecke.

Lösung auf Seite 15

Meta Zweifel

Josef Tastenmeister

In Wirklichkeit heisst der Mann Josef Konzbul und ist Mitglied des Seniorenrates Münchenstein. Vielen Seniorinnen und Senioren ist er jedoch als begabter Pianist bekannt, der unter anderem in der Stiftung Hofmatt jeweils am letzten Montag im Monat ab 14.30 Uhr für Ohren- und Herzfreude sorgt.

«Ein grottenalter Gassenhauer schnulzte einst: «Man müsste Klavier spielen können. Wer Klavier spielt, hat Glück bei den Frau'n». Von wegen Glück: Wenn Josef Konzbul am Klavier den Song «You are the sunshine of my life» interpretiert, geht in den Herzen seines Publikums die Sonne auf.

Wie haben sich Josef und das Klavier gefunden? «Als Kind gab mir eine liebenswürdige Dame Privatunterricht am Klavier», erzählt Josef, «ich erinnere mich, dass mein Vater der Klavierlehrerin immer einen türkischen Kaffee zubereitete und servierte – das gehörte damals einfach dazu.»

«As time goes by», die Jahre vergingen: «Nach meiner Pensionierung überlegte ich mir, wo und wie ich mich nützlich machen könnte. Im Zuge des Umbaus der Stiftung Hofmatt vor ungefähr fünf Jahren wurde im Eingangsbereich eine Bar eingerichtet. Ich meldete mich bei der Hofmatt als Pianist.» Mittlerweile spielt Tastenmeister Josef im Atrium der Stiftung Hofmatt, wo unter anderem die Akustik besser ist als

im kleinen Raum in der Nähe des Hauptportals.

Melodien wecken Gefühle

Die erste Bar – ein Lokal, das abgesehen von kleinen Knabberereien eine grosse Auswahl an Getränken im Angebot hat – soll 1851 in New York eröffnet worden sein. Keine Ahnung, ob damals schon ein Pianist für eine angenehme Atmosphäre gesorgt hat. Sicher ist, dass bereits in der Antike die Gastmähler von instrumentaler Musik begleitet wurden, dass später in Rittersälen und an ländlichen Festen Musikanten aufspielten und dass als «Tafelmusik» bekannte Kompositionen zum Fundus der klassischen Musik gehören. Klavierklänge haben einen breiten Wirkungsbereich. Sie können als Begleitmusik entspannen oder aber Erinnerungen wachrufen und Gefühle aufklingen lassen.

Josef Konzbul's Repertoire ist umfangreich – kein Wunder, dass er immer wieder von verschiedenen Seiten her um einen Auftritt gebeten wird. Lauschen, sich von Klängen anrühren lassen – das tut der Seele gut. Viele schöne Erinnerungen sind bekanntlich mit Klängen und übrigens auch mit Gerüchen verbunden.

My way: Auf meine Art und Weise
In der Hofmatt findet sich jeweils ein treues Stammpublikum ein. Aber es kommen auch «Auswärtige» und freuen sich, wenn sie Musikstücke wiedererkennen – zum Beispiel den Song «Over the rainbow» mit der tröstlichen Botschaft, dass irgendwo jenseits des Regenbogens der Himmel bereits wieder blau strahle. Wer es gerne gesalzen und gepfeffert mag, ist begeistert, wenn der berühmte Song «Und der Haifisch, der hat Zähne» aus der «Dreigroschenoper» ertönt.

Wie schon erwähnt: Das Repertoire des Pianisten Josef Konzbul ist bunt und vielseitig. Aber es gibt ein kleines Ritual, wie der Pianist berichtet: «Zum Schluss erwarten vor allem meine Stammgäste den Song «I did it my way.» Rückblick auf viele Lebensjahre: Du, ich, wir haben versucht, den richtigen Weg zu finden und zu gehen. I did it my way.

Meta Zweifel



Josef am Piano

Bild Ursula Gallandre

Persönlichkeiten

Die Kunst des Bonsai

Das japanische Wort Bonsai lässt sich mit «Pflanze in einer Schale» übersetzen. Hinter dieser schlichten Umschreibung verbirgt sich ein Zugang zu Gartenkultur, Ästhetik und Meditation. Das Paar Hisako Brodbeck und Reto Jauslin widmet sich seit vielen Jahren der Kunstform Bonsai.

Der Garten am Münchensteiner «Berg» ist ein üppig grünendes Paradies, reich an unterschiedlichen Bäumen und Sträuchern und einer faszinierenden Fülle von Blattformen. Der Garten umschließt einen zweiten Garten: All die vielen, in Schalen oder Töpfen angesiedelten Bonsai-Bäumchen. Ein jedes von ihnen hat in seiner von Menschenhand beeinflussten Kleinwüchsigkeit eine individuelle Formensprache entwickelt.

Geht es bei Bonsai im Grunde um einen Eingriff des Menschen in das von der Natur vorgegebene Wachstum eines Baumes? Hat man diesen mit Schnitttechniken in eine Zwergform gezwungen? Im Gespräch mit Reto Jauslin klingt dieses Thema mehrfach auf.

Von einer «Vergewaltigung» des Baumes könne nicht die Rede sein, sagt der Bonsai-Kenner. Es gehe vielmehr um ein sorgsames, respektvolles Eingreifen, wie es auch beim Obstbaumschnitt oder bei der Gestaltung von Gartenanlagen zur Geltung komme. Bonsai ist übrigens keine Bezeichnung für eine besondere Gattung

Baum. «Nicht wenige Leute meinen, man könne Bonsai-Samen kaufen und sich ein Bäumchen heranziehen. Jeder Laub- oder Nadelbaum kann zum Bonsai gezogen werden. Oft gibt auch die Natur den Wuchs vor. Sicher haben Sie auch schon im Voralpengebiet ein Bäumchen gesehen, das in einer Felsspalte Halt gefunden hat – als von der Natur geformter Bonsai.»

Bonsai-Begegnung

Die Gestaltung von «Natur» in einem Gefäß, erklärt Reto Jauslin, hatte vor Jahrhunderten ihren Ursprung in chinesischen Klöstern und fand sodann den Weg nach Japan. Und wie haben der Ingenieur Jauslin und Hisako Brodbeck zu Bonsai gefunden? Hisako lächelt: «In meiner Familie hat man sich nicht mit Bonsai beschäftigt. Ein Onkel

jedoch war interessiert. Mir als gebürtige Japanerin war Bonsai genauso bekannt wie etwa Ikebana, die Kunst des perfekten Arrangierens von Blumen.» Für ihren Partner Reto ist die Grün 80 der Merkmittel. Der dem Bonsai gewidmete Bereich der Ausstellung faszinierte ihn ganz besonders. Das nun vor gut 40 Jahren «Liebe auf den ersten Blick»-Erlebnis hat sich zur konstanten Beziehung entwickelt.

Reto Jauslin – «ich befinde mich beruflich im Vorruhestand» – ist aktives Mitglied eines Bonsai-Clubs. Der Austausch von Erfahrungen zu Schnitttechniken, zu Pflegemethoden, zur Zusammensetzung der Pflanzerde oder der Wurzelgesundheit sei wertvoll, sagt er. Anregend seien ebenso gemeinsame Besuche von Bonsai-Ausstellungen.



Reto Jauslin mit einem seiner Bonsai-Gefährten

Wettbewerbstreben im Kreis des Bonsai-Clubs? Jauslin winkt ab, entscheidend sei die Freude an der Pflege von Pflanzen und der Kunst der Gestaltung. «Der Begriff Kunst ist auch in diesem Zusammenhang nicht leicht zu definieren. Zum Vergleich: Der Töpfer kann ein Gefäß herstellen, das dem einfachen Zweck dient, eine Flüssigkeit aufzunehmen. Er kann dem Gefäß aber auch eine besonders schöne oder originelle Form geben oder Verzierungen anbringen - und schon handelt es sich gewissermassen um eine kunstvolle Auseinandersetzung mit dem Material.»



Bonsai-Vielfalt der Formen und Strukturen



Eine wunderschön blühende Bonsai-Pflanze

Bonsai-Meditation

Seit einiger Zeit wird häufig von «Entschleunigung» und «Achtsamkeit» gesprochen. Hört man Reto Jauslin zu, werden diese abstrakten Begriffe mit Leben gefüllt. «Wenn Sie zwei, drei Stunden vor dem Baum sitzen, ihn pflegen und gestalten, dann kann dieser Ablauf wesentlich länger dauern als etwa eine Sitzung beim Coiffeur.

Hinzu kommt die Herausforderung, dass beim Bonsai vier Dimensionen zu beachten sind. Beim Ikebana beispielsweise geht es beim Gestaltungsablauf um die Dimensionen Länge, Höhe und Tiefe. Beim Bonsai spielt überdies die Dimension Zeit mit.»

Offenbar ist hier Zeit nicht bloss als Arbeitsfaktor zu verstehen, sondern tatsächlich als Dimension: «Sie müssen sich vorausschauend überlegen, wie Sie das Wachstum des Baumes so beglei-



Reto Jauslin und Hisako Brodbeck

ten und steuern können, dass er in einigen Jahren die erwünschte und seinem Wesen entsprechende Form erhalten wird.»

Ursprünglich hatte wohl die Kunst des Bonsai einen Bezug zu fernöstlicher Spiritualität. Heute stehen meditative Elemente im Vordergrund. Entspannung, Respekt vor dem Baum-Gefährten, hingebungsvolle Freude am Gestalten und eine Ahnung von Überzeitlichkeit.



Bilder Ursula Gallandre

Meta Zweifel

Für Bonsai-Kontakte
Bonsaifreunde Dreiländereck,
Moyogi
www.bonsai-basel.ch
mail@bonsai-basel.ch

Treffen bei Kaffee & Gipfeli

Eine kurze Begegnung, eine Frage und eine Antwort. Diesmal mit Elsbeth Walder, wohnhaft in Weil am Rhein.

Frau Walder, seit 16 Jahren wohnen Sie mit Ihrem Mann Peter in Weil am Rhein. Wie kommt es, dass man Ihnen immer wieder als freiwillige Helferin bei Anlässen in Münchenstein begegnet?

Was das Thema Freiwilligenarbeit betrifft, bin ich der Meinung, dass nie Einzelpersonen, sondern immer ein Anlass oder ein Projekt im Vordergrund stehen. Freiwilligkeit sollte auch immer mit Freude an der Sache zu tun haben. Mir jedenfalls macht freiwillige Mitarbeit Freude.

Als ich nach 23 Berufsjahren auf dem Sekretariat der Reformierten Kirchgemeinde Münchenstein in Pension ging, sagte ich mir: «Mit dem Zugewinn an Freizeit will ich «öppis Gschids» anfangen.» Es ist nicht so, dass ich mich gelangweilt und sozusagen nach Beschäftigungstherapie Ausschau gehalten hätte. Ich bin vielseitig interessiert, lese sehr gerne, genieße Konzertbesuche, spiele gerne Tennis. Und wie man weiss, macht auch ein Zwei-Personen-Haushalt Arbeit. Freiwillige Mitarbeit kann dem Leben zusätzlich Sinn geben. Ich empfinde dies so. Wenn ich etwa beim Abendmahl mithilfe oder mich beim Bettenschieben zum sonntäglichen Gottesdienst im Spital beteilige oder bei den Se-

niorennachmittagen, beim Suppentopf oder bei der Begleitung bei Seniorenferien mithilfe: All dies hat für mich persönlich eine zusätzliche Bedeutung: Ich begegne Menschen, die ich seit Jahren kenne und denen ich mich verbunden fühle. Dank vieler guter Kontakte habe ich immer noch das Gefühl, in Münchenstein «beheimatet» zu sein.

Abgesehen davon ist die Distanz zwischen Weil am Rhein und Münchenstein nicht sehr gross – und Hilfsbereitschaft ist ja auch nicht an einen Ort und eine Postleitzahl gebunden. So hat es mich etwas irritiert, als mich jemand bei einem Anlass, an dem ich Freiwilligenarbeit leistete, fragte: «Was machen Sie denn hier?»

Man kann sich aus verschiedenen Gründen entschliessen, frei-

willig irgendwo tätig zu sein, wo Hilfe gebraucht wird. Manchmal ruft ein aktuelles und vielleicht bedrohliches Ereignis zu spontaner Solidarität und Hilfsbereitschaft auf. Es kann aber auch sein, dass ein unausgesprochenes Bedürfnis nach Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Lob die Richtung vorgibt. Oder jemand hat den Wunsch, seine Effizienz und seine Leistungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Mir sagt viel eher die «still und leise»-Methode zu.

Und auch als bald 80-Jährige nehme ich mir die Freiheit, meine Freiwilligenarbeit nach den Kriterien Notwendigkeit, Machbarkeit und Freude auszurichten.

Meta Zweifel & Elsbeth Walder



Bild Ursula Gallandre

Das aktuelle Zitat

«Manchmal muss ich die Geduld verlieren, damit es vorwärts geht.»

(Peter Zumthor, 79. Der weltbekannte Architekt, ist mit dem Bau eines zweiten Museums auf dem Beyeler-Areal in Riehen beschäftigt).

Eine Prise Philosophie

«Der letzte Schritt der Vernunft ist die Erkenntnis, dass es eine Unendlichkeit von Dingen gibt, die sie übersteigen. Sie ist schwach, wenn sie nicht bis zu dieser Erkenntnis vordringt.»

Blaise Pascal, franz. Mathematiker und Philosoph (1623-1662)

Du + ich = wir

Das Bild, dessen Urheberschaft leider nicht mehr ausfindig gemacht werden konnte, ist während einer akuten Corona-Phase entstanden. Das liebewürdige kleine Bild zeigt, dass sich Distanz mit Fantasie und Kreativität überwinden lässt.



Von Mensch zu Mensch

Insel «Balkonia»

Ein Balkon – und sei er noch so klein – kann zur Wellness-Oase werden. Man darf nichts oder etwas tun – zum Beispiel mit einem sogenannten Press-Egg oder

gleich zwei «Eiern», die sich in der Handfläche kneten und knautschen lassen. Die Pressbewegungen sowie der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung stärken die Muskeln im Handbereich und wirken gleichzeitig nervenberuhigend. Diese Mini-Fitness-Übung lässt sich auch mit seitlich ausgestreckten oder erhobenen Armen ausführen. Die «Eggs» sind bei Auforum in Münchenstein erhältlich (ca. Fr. 20. – pro Stück). Ein guter Zusatztipp der Auforum-Fachfrau Aeschbacher: Mit einem mit Noppen versehenen «Igel-Ball» kann man sich während einer Balkonia-Siesta Arme, Beine und nach Belieben den Oberkörper massieren und den Blutkreislauf anregen.

Partnerschafts-«Therapie»: Man massiert sich wechselseitig den Rücken. Eine Wohltat für verspannte Rückenmuskulatur.

Nähe entdecken

Manche Jakobsweg-Pilger sind der Ansicht, der Pilgerweg in Richtung Santiago de Compostela müsse unmittelbar vor der heimischen Haustüre beginnen. Das ist wohl Ansichtssache. Fest steht, dass sich viel Schönes und Sehenswertes sozusagen direkt vor der Haustüre entdecken lässt, zum Beispiel im Birseck. Wann sind Sie mal durch Arlesheim geschlendert, zu den Weihern bei der Ermitage gebummelt oder wann haben Sie die Rokoko-Heiterkeit des Doms auf sich wirken lassen? Wann haben Sie an der Endstation des Trams 10 in Dornach Solothurner Boden

betreten, auf der Birsbrücke dem Brückenheiligen Nepomuk die Reverenz erwiesen und im schönen, schattigen Garten des einstigen Kapuzinerklosters Rast gemacht?

Es muss nicht immer Suppe sein

Eine gut gewürzte Kürbis-Suppe kann Gaumenfreude sein. Aber haben Sie schon mal das zarte Fruchtfleisch vom «Butternut»-Kürbis für Salat verwendet?

Ein zurechtgeschnittenes Stück Kürbis, ein geschälter und entkernter Apfel und ein Rüeblli werden in feine Streifen raspelt. Die Mischung wird mit einer Sauce aus Crème fraîche, etwas Honig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischt und auf einem grossen Salatblatt serviert. Als kleine Vorspeise oder als Beigabe zu «Gschwollten».

(Aus «Land & lecker», Zabert/Sandmann 2011).



Bild zVg

God save the Queen

Bewundernswert, mit welcher Disziplin Elizabeth II. im Juni die Festivitäten zum 70. Thronjubiläum überstanden hat. Gerne wüsste man, ob und wenn ja, in welcher Richtung die nunmehr 96-jährige königliche Hoheit einem speziellen Ernährungsplan



Elizabeth II., unnachahmlich royal

folgt. Aber sowas bleibt selbstverständlich geheim.

Kleine Ausnahme: In einem Interview wurde ein königlicher Chefkoch gefragt, was die Königin besonders gerne esse. Knappe Antwort:

«Fisch und Spinat geht immer.»

Cocktails in Blau

Seit einigen Monaten befindet sich im Gebäude Ecke Emil Frey-Strasse/Bottmingerstrasse/Tramhaltestelle Loogstrasse neu die Beratungsstelle des Blauen Kreuzes. Bei der festlichen Eröffnung im Juni wurde den Gästen ausgezeichnete Cocktails angeboten – alkoholfrei, versteht sich. Cocktail-Varianten für alle Jahreszeiten und Geschmäcker findet man unter bluecocktailbar.ch/rezepte

Ein Rezept für heisse Tage:

Apple Cooler

Zutaten

8 cl Apfelsaft

2 cl Himbeersirup

8 cl Bitter Lemon

2 cl Zitronensaft

Zubereitung

Eis ins Gästeglas geben, alle Zutaten ohne Sirup ins Gästeglas begeben und verrühren. Danach mit Sirup übergießen und kühl servieren.

Sind wir vielleicht alle ein bisschen Mrs. Miller?

Mrs. Miller ist die fiktive Hauptperson einer kurzen amerikanischen Geschichte. Die Story ist erfunden, hat aber einen wahren Kern.

Mrs. Miller ist eine begüterte amerikanische Witwe, die sich ein angenehmes Leben gönnen kann. Die Seniorin beschliesst eines Tages, in Florida drei Wochen lang Sonne, Strand und die Annehmlichkeiten eines Hotels zu geniessen. Und wäre es nicht nett, wenn ihr dreieinhalbjähriger Enkel Tommy während einer Woche bei ihr sein könnte? Sie fragt also Tommys Eltern, die freuen sich – zumal Mrs. Miller sie eingeladen hat, das Wochenende von Tommys Rückkehr ebenfalls am Ferienort zu verweilen.

Oma Miller ist voll Vorfreude. Sie kommt in Fahrt, denn Ferientage mit dem Enkel wollen sorgfältig vorbereitet sein. So kauft sie für das Spiel am Strand Sandeimerchen, kleine Schaufeln und Sandförmchen. Sehr wichtig ist auch guter Sonnenschutz, also wählt Mrs. Miller für das Kind eine erstklassig schützende, besonders schöne Mütze aus.

Ein Nachmittag am Strand. Oma Miller hat ihren Enkel Tommy-

immer im Auge und freut sich, wie vergnügt der Kleine buddelt und Sand auftürmt. Auf einmal rollt völlig unterwartet und unaufhaltsam eine riesige Welle an und reisst das Kind mit sich in die Tiefe. Oma Miller schreit auf vor Entsetzen: Ihr Enkel, den man ihr anvertraut hat, ist in Lebensgefahr! Verzweifelt vor Angst schreit sie um Hilfe. Professionelle Hilfskräfte eilen herbei – aber noch ehe sie tätig werden können, rollt eine zweite Riesenwelle an und schwemmt Tommy wieder an Land. Das Kind heult verständlicherweise, ist aber unverletzt. Oma Miller, tränenüberströmt, umarmt und streichelt ihren Enkel und ruft laut aus: «O Gott, ich danke Dir, dass Du das Kind gerettet hast! Aber wo ist die schöne Mütze?»

Was der Kern dieser abstrusen Geschichte sein soll? Mehrere Deutungen sind möglich – finden Sie die Ihnen zusagende. Der unsterbliche Wilhelm Busch würde vielleicht eine grundsätzliche These bringen: «Der Wunsch, ist er einmal erfüllt, kriegt automatisch Junge.» Goethes Faust klagt sehr gepflegt: «O dass dem Menschen nichts Vollkommnes wird.» Auf die Alltagsebene übertragen: Viele Menschen wollen von allem immer mehr als was möglich ist und sich darbietet. Dankbarkeit und ebenso Zufriedenheit sind oft vom Wenn und Aber und dem Wunsche nach Steigerung überschattet. Ist es nicht so, dass wir alle ab und zu nach irgendeiner «Mütze» rufen?

Meta Zweifel

Was läuft in Münchenstein?

Veranstaltungskalender

Reformierte Kirchgemeinde Münchenstein

Jass

Erster und dritter Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Fröhliche Jassrunde, Zvieri inklusive. Infos bei Sekretariat
Tel. 061 411 96 74

Männerpalaver über Jagd-Instinkte!

Dienstag, 23. August, 19.30 Uhr
Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Mit Clive Spichty, ehem. Präsident Bürgergemeinde.

R(h)ein in die Gärten. Ausflug zur Landesgartenschau in Neuenburg am Rhein (DE)

Mittwoch, 24. August, 13.30 Uhr
Abfahrt mit Car beim Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Führung und Verweilen in den Gartenlandschaften direkt am Rhein.
Anmeldung bis 8. August 2022
beim Sekretariat: 061 411 96 74
sekretariat@refk-mstein.ch

Ökumenischer Feldgottesdienst
Sonntag, 4. September, 10.00 Uhr,
Unteres Gruth, Hof Banga
mit Kinderkirche, Verpflegung vom Grill, organisiert vom Verschönerungsverein Münchenstein

Männerpalaver über das moderne Mann-Sein

Dienstag, 13. September, 19.30 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Mit Markus Theunert, bekanntester Vertreter der Schweizer Männerbewegung

Ausflug nach St.Ursanne und Porrentruy

Samstag, 24. September, 9.00-18.00 Uhr, Treffpunkt: Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Sachkundige und unterhaltsame Führung durch Niggi Ullrich, Kirchenrat und Kulturschaffender. Auskunft und Anmeldung bis 20. August bei Pfr. Hansueli Meier: h.meier@refk-mstein.ch
061 411 96 77

Erntedank

Sonntag, 23. Oktober, 11.00 Uhr
Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Mit der Gruppe «Zämmä fiirä» für Menschen mit Behinderung und anderen Menschen mit offenem Gemüt.
Anschliessend Mittagessen

Vortrag mit Pfr. Niklaus Peter

Freitag, 4. November, 19.00 Uhr,
Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3
Der ehemalige Fraumünster-Pfarrer und renommierte Religions-Intellektuelle spricht über ein Thema der Reformation.
Anschliessend Apéro

Suppentopf

Dienstag, 1. November, 12.00 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus, Lärchenstr. 3

Katholische Kirche Münchenstein

Big Sing

Samstag, 3. September und Samstag, 5. November, jeweils 9.30-ca. 11.30 Uhr, Franz Xaver-Saal, Loogstr. 22
Mehrstimmige Lieder der Iona-Community aus Schottland

Ökumenischer Feldgottesdienst

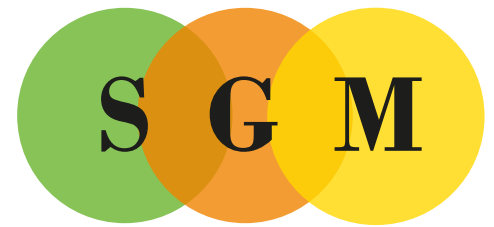
Sonntag, 4. September, 10.00 Uhr,
Unteres Gruth, Hof Banga
mit Kinderkirche, Verpflegung vom Grill, organisiert vom Verschönerungsverein Münchenstein

Ökumenischer Erntedank-Gottesdienst

Mittwoch, 14. September, 15.30 Uhr, Stiftung Hofmatt
Festlicher Gottesdienst mit Musik. Wir danken für die Früchte der Erde und unseres Lebens.

Konzert Musikschule Münchenstein

Samstag, 5. November, 20.00 Uhr,
Katholische Kirche, Loogstr. 22



Koordinationsstelle für das Alter und Seniorenrat

«Muss das Alter schmerzhaft sein?»

Vortrag Dr. Dieter Breil, Chefarzt
Universitäre Altersmedizin Felix
Platter

Dienstag, 20. September, 15.00-
16.00 Uhr, Stiftung Hofmatt

«Stürze im Alter und Sturz- prävention»

Vortrag Dr. Massimo Ruffo, Stv.
Chefarzt für Rehabilitation & Al-
tersmedizin und Marion Gehse
Fachspezialistin Neurorehabili-
tation/Altersmedizin, beide am
Kantonsspital Bruderholz

Dienstag, 25. Oktober, 15.00-
16.00 Uhr, Stiftung Hofmatt

«Das alte Auge». Erkrankungen, Pflege und Prävention.

Vortrag Dr. Florian Weisskopf,
Leiter der VISTA-Klinik in Liestal
Dienstag, 15. November, 15.00-
16.00 Uhr, Stiftung Hofmatt

Lesung mit -minu

Mittwoch, 2. November, 14.30
Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus,
Lärchenstr. 3

Herzlich laden ein: Koordina-
tionsstelle für das Alter, Ref.
Kirchgemeinde, Kath. Pfarrei,
Seniorenverein, Stiftung Hofmatt,
Spitex Birseck

Kulturkommission der Bürger- gemeinde Münchenstein

M wie MÜNCHENSTEIN

Samstag, 20. August, 15.00 Uhr
Haas'sche Schriftgiesserei mit Dr.
Tilo Richter

Überraschungsanlass

Freitag, 26. August, 20.00 Uhr,
KUSPO, Loogstr. 2

Konzert mit Männerstimmen
Basel

Visite im Sommerhaus Bruckgut der Familie Geigy

Samstag, 17. September, Zeit
noch offen

Schloss- und Trottenführung mit Dölf Brodbeck

Samstag, 24. September, 15.00 Uhr

Silverhorns & Greenhorns Saxofone im Multipack

Samstag, 24. September, 19.00
Uhr, KUSPO, Loogstr. 2

Stubete: Volkstümliche Musik und Nachtessen mit Quartett Bühlmann und Jodlerchor aus dem Eriz

Samstag, 29. Oktober, Zeit noch
offen, Saal Restaurant Hofmatt

Jazz in der Trotte mit Alexander's Ragtime Band

Freitag, 11. November, 20.00 Uhr

Informationen: www.moench.ch



Lösungen

Seite 6

Es sind 36 Dreiecke.



Wir legen nachhaltig an – für Sie und die nächste Generation.



Mit unseren nachhaltigen Anlagelösungen heute für morgen vorsorgen. blkb.ch/anlegen

BLKB
Was morgen zählt



Rollatoren
Gehstöcke
Pflegebetten
Matratzen
Treppenlifte
Rollstühle
Rampen
Badehilfen
Notrufuhren



AUFORUM
Beste Produkte für Pflege und Komfort.

Auforum AG
Im Steinenmüller 2
4142 Münchenstein
T 061 411 24 24, info@auforum.ch

und vieles mehr

www.auforum.ch

Impressum August 2022

Herausgeber

Seniorenrat in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Münchenstein

Fotos Ursula Gallandre

Redaktion

Meta Zweifel
Joachim Bühler
Josef Konzbul
Ursula Gallandre

Technische Assistenz
Willy Toggenburger

Gestaltung & Layout

Muriel Perret,
Gemeinde Münchenstein

Auflage 6'700 Exemplare

Druck artprint, Münchenstein



Hol dir Hühnerhaut



125 Jahre
primeo energie

#powerofsharing

Ihre Emotion. Unsere Energie.

Für die Zukunft:
Klimafreundliche Energien. Intelligente Infrastrukturen.
Smarte Services. Innovative Wärme.



Überall für alle

SPITEX
Birseck

Unser Dienstleistungsangebot:

- Pflege und Betreuung
- Hauswirtschaftliche Leistungen
- Ambulante psychiatrische Pflege
- Mahlzeitendienst
- Mütter- und Väterberatung

Wir sind telefonisch erreichbar von Montag bis Freitag 08:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 16:30 Uhr, ausgenommen an Feiertagen. Ausserhalb dieser Zeiten nimmt ein Anrufbeantworter Ihre Anliegen entgegen. Besuche im Spitex-Zentrum nach Vereinbarung.

Spitex Birseck

Pumpwerkstrasse 3, 4142 Münchenstein
Telefon 061 417 90 90
Telefax 061 417 90 99
www.spitex-birseck.ch