

# UtzigerInfo



1 | 2013

## In dieser Nummer...

<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Personaleintritte</b>	<b>4 und 5</b>
<b>Jahrestermine 2013</b>	<b>6</b>
<b>Dienstjubiläen 2013</b>	<b>7</b>
<b>Pensionierungen 2013</b>	<b>8 bis 11</b>
<b>Was täglich rollt...</b>	<b>12 und 13</b>
<b>Radlegenden</b>	<b>14 bis 17</b>
<b>Bike to work</b>	<b>18</b>
<b>Utziger Nasenvelo</b>	<b>19</b>
<b>Interview mit Alfred Stettler</b>	<b>20 bis 23</b>
<b>Heimfest</b>	<b>24</b>
<b>Rezept: Apfelchüechli mit Vanillesauce</b>	<b>25</b>
<b>Rätsel</b>	<b>26</b>
<b>Portrait: Thomas Schübach, Physiotherapeut</b>	<b>27</b>

### Impressum

UtzigerInfo ist die Zeitschrift des Wohn- und Pflegeheims Utzigen und erscheint zwei Mal jährlich im Frühjahr und Herbst.

**Gesamtkoordination** Barbara Krebs, Leiterin Aktivierung  
**Redaktionelle Mitarbeit** Rudolf Meister, Heimleiter  
Beatrix Glättli, Assistentin  
Ulrich Pagel, Projekte  
propagandista.ch  
**Layout**  
**Druck** Haller+Jenzer AG, Burgdorf

## Editorial



### «Das Rad der Zeit», «Das fünfte Rad am Wagen», «das Rad nicht neu erfinden»...

...es gibt unzählige Sprüche und Zitate über das Rad. Jeder von uns kennt eine Geschichte oder eine Anekdote, in der irgendwo oder irgendwann das Wort Rad erscheint. Das Rad ist eine der segensreichsten Erfindungen der Menschheit. Erste Nachweise von Karren, Rädern, Wagen gibt es aus der zweiten Hälfte des 4. Jahrtausends v. Chr. zwischen Norddeutschland und Mesopotamien (Quelle: Wikipedia). Dabei muss es sich nicht nur um Räder handeln, welche der Fortbewegung dienen, Räder sind auch in ganz anderem Zusammenhang vorhanden: Das drehbar befestigte Rad, das heißt seine «unendliche» Rotation um eine Achse, konnte mit Steinwerkzeugen angefertigt werden. Die Töpfer am Indus gelten als die ersten, die Töpferscheiben im 5. Jahrtausend v. Chr. bei der Keramikherstellung einsetzten (Quelle: Wikipedia). Aber auch das Mühlrad, das Windrad und – eine ganz wichtige Erfindung am Ursprung der Industrialisierung – das Zahnrad haben das Leben der Menschen geprägt und manchmal auch nachhaltig verändert. So ist es für mich verwunderlich, dass es hochentwickelte Kulturen gab, wie die präkolumbianischen in den beiden amerikanischen Kontinenten, die das Rad nie gekannt haben. In diesem Heft geht es aber nicht um die Geschichte des Rades, sondern es dreht sich alles um das Rad, welches es auch sein möge. Das Fahrrad steht dabei im Mittelpunkt. Das erneute Mitmachen unseres Heimes an der Aktion «Bike to Work» zeigt unser sportliches Interesse, zum Thema des Heimfestes «Das Rad» unsere Kreativität ins Rollen zu bringen.

In diesem Sinne: Rollen wir es an!  
Rudolf Meister, Heimleiter

# Wir begrüßen...

unsere neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ganz herzlich und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.



**Aebersold Reusser Esther**  
Physiotherapeutin



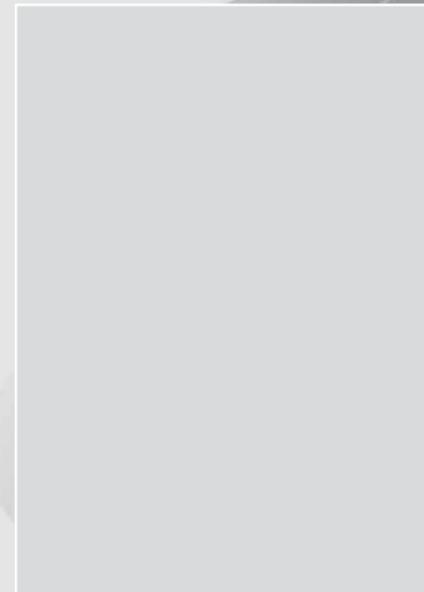
**Fattahi Zare Somayeh**  
Pflegehelferin



**Zlatilová Emilia**  
Pflegefachfrau DN I



**Schaller-Baumann Denise**  
Mitarbeiterin Aktivierung



**Wölfli Susanne**  
Sachbearbeiterin Buchhaltung



**Goldmann Maria**  
Dipl. Pflegefachfrau



**Stucki Gabriela**  
Pflegefachfrau DN I



**Grossenbacher Mirjam**  
Mitarbeiterin Lingerie



**Lüthi Rosmarie**  
Leiterin Cafeteria  
Stv. der Leiterin Hauswirtschaft



**Stähli Margrit**  
Sozialpädagogin in Ausbildung

# Jahrestermine 2013

- Mai**
- 2. Personalversammlung
  - 3. Kino
  - 12. Gottesdienst
  - 14. Einführung neue Mitarbeitende
  - 16. Führungsseminar
  - 22. Kurs Basale Stimulation
  - 24. Vernissage Metallbilder Manfred Wyss (Ausstellung 24. Mai bis 1. September)
  - 26. Gottesdienst mit Veteranenchor
  - 28./29. Bewohnerausflug
  - 31. Vernissage Bilderausstellung

- Juni**
- 1. bis 30. Bike to work
  - 4. bis 6. Bewohnerausflug
  - 9. Gottesdienst
  - 8. bis 15. Ferien IV-Wohnheim im Waadtland
  - 14. Grundkurs Kinästhetics
  - 22. Heimfest
  - 26./27. Kurs Basale Stimulation
  - 30. Gottesdienst

- Juli**
- 5. Kino
  - 21. Gottesdienst mit Stellvertretung

- August**
- 1. Augustfeier im Saal
  - 2. Kino
  - 4. Gottesdienst
  - 3. bis 10. Ferien IV-Wohnheim
  - 11. Sonntagsbrunch Häuser B/D
  - 15. Zirkus Knie
  - 18. Sonntagsbrunch Häuser A/C/E
  - 16. bis 23. Bewohnerferien in Sachseln
  - 25. Gottesdienst
  - 30. Schlosskonzert Kulturkommission mit «Bowler Hats» Jazzband

- September**
- 3. Personalausflug
  - 5. Bewohnerausflug nach Oberbottigen
  - 6. Kino
  - 8. Gottesdienst
  - 12. Personalausflug
  - 22. Erntedank mit Abendmahl

- Oktober**
- 4. Kino
  - 8. Personalversammlung
  - 10. Personalversammlung
  - 13. Gottesdienst mit Stellvertretung
  - 17. Pensioniertentreffen
  - 22. Aelplerchilbi
  - 25. Kulturkommission mit Gilbert und Oleg, clowneskes Theater
  - 27. Ewigkeitssonntag
  - 30/31. Kurs Basale Stimulation

# Dienstjubiläen

1. Januar bis 30. Juni 2013

## 40 Jahre

**Bieri Rudolf**

15. April Küche

## 35 Jahre

**Tanner Samuel**

1. April Gärtnerei

## 30 Jahre

**Hulliger Hansulrich**

1. Januar Technischer Dienst

**Gartwyl Esther**

2. Mai Cafeteria

## 10 Jahre

**Fankhauser Hanni**

1. Januar Nachtwache

**Jordi Barbara**

13. Januar Abteilung A2

**Wegmüller-Graf Monika**

15. Januar Aktivierungstherapie

**Kauer Therese**

1. Mai Abteilung A2

**Utiger Helene**

1. Mai Abteilung A2

**Wäfler Martin**

26. Mai Abteilung A1

**Chelapurath Valsamma**

16. Juni Nachtwache

## 5 Jahre

**Bandi Irmtraut**

25. Februar Sozialdienst

**Studer Danielle**

1. April Apotheke

**Schenk Heidi**

22. April IV-Wohnheim

**Spring Helene**

1. Mai Abteilung A2

**Fonseca Claudia**

23. Mai Pflegedienst



# Pensionierungen

## Esther Gartwyl

Frau Esther Gartwyl trat am 2. Mai 1983 als Mitarbeiterin in das Wohn- und Pflegeheim Utzigen ein. Anfänglich betreute sie den Kiosk, welcher von 14 bis 16 Uhr geöffnet war. Der Kiosk war im Angestelltenhaus, angrenzend an das ehemalige Männerhaus, untergebracht. Diese Gebäude wurden später abgerissen. An seiner Stelle ist heute unter anderem die Schlossthoftherapie zu finden.

Die Heimbewohner konnten beim Kiosk ihr Taschengeld beziehen, abgeteilt in Fünfliber oder Zehnernoten. Esther Gartwyl trug die Bezüge von Hand auf einer Karteikarte ein. Das nötige Bargeld wurde ihr vom Buchhalter bündelweise ausgehändigt.

Sie half auch bei Engpässen beim Mangen in der alten Wäscherei oder bei Flickarbeiten in der Näherei mit.

Im Mai 1987 erfolgte der Umzug in die neu erstellte Cafeteria. Die geplante Eröffnung musste zuerst noch verschoben werden, da das benötigte Geschirr nicht rechtzeitig eingetroffen war! Am Anfang arbeiteten nur zwei Personen im Wechsel in der neuen Cafeteria. Später kam eine Ablösung dazu, da von Anfang an sieben Tage in der Woche geöffnet war.



Die Frequenzierung der Cafeteria hat erfreulicherweise stetig zugenommen. Täglich arbeiten heute zwei Personen, um den verschiedenen Gruppen gerecht zu werden.

Das Personal ass früher im Esszimmer, in der Nähe der Küche. Heute werden, vor allem während der Woche, zwischen 60 bis 90 Mittagessen geschöpft. Die Teilzeitanstellung von Esther Gartwyl wurde auf 90% erweitert. Viele Jahre arbeitete sie mit den gleichen Mitarbeiterinnen zusammen.

Esther Gartwyl hat in den dreissig Jahren ihres Wirkens viele Menschen kommen und gehen sehen. «Langjährige Heimbewohner», wie es sie in den Anfängen gab, sind heute seltener geworden.

Wir danken Esther Gartwyl für die wertvolle Mitarbeit im Wohn- und Pflegeheim Utzigen und wünschen ihr für den wohlverdienten Ruhestand alles Gute.

Annemarie Läng, Betriebsleiterin Hauswirtschaft



## Marianne Studer

Frau Marianne Studer trat am 12. August 1991 ins Wohn- und Pflegeheim Utzigen als Wäschereimitarbeiterin ein. Am Anfang startete sie mit einem Pensum von 40%, welches später auf 60% erhöht wurde. Marianne Studer traf auf ein langjähriges Team, welches nach und nach altershalber aus dem Arbeitsprozess ausschied.

Marianne Studer übernahm nach einiger Zeit die Stellvertreterfunktion. In den zweiundzwanzig Jahren ihres Wirkens sind unzählige Kleidungsstücke durch ihre Hände gegangen.

Mit grossem Engagement half sie, die immensen Wäscheberge zu verarbeiten und wenn nötig, auch zu flicken. Verschiedene Maschinen halfen dabei, diese Arbeiten zu erleichtern. Letztes Jahr konnten zwei neue Bügeltische und eine Patchmaschine angeschafft werden. Vorher wurden die Namen von Hand oder mit der Nähmaschine aufgenäht.

Es bereitete Frau Studer grosse Freude, die sauberen Sachen den entsprechenden Heimbewohnerinnen und -bewohnern liefern zu können. Der Arbeitsbereich «Wäscherei» wird oft erst wahrgenommen, wenn kein Nachschub an Sauberwäsche erfolgt.



Als tüchtige Schafferin hinter den «Kulissen» werden wir Marianne Studer sicher oft vermissen. Wir danken ihr an dieser Stelle für die grosse Arbeit, die sie zugunsten der Heimbewohnerinnen und Heimbewohner geleistet hat. Wir wünschen ihr für den verdienten Ruhestand alles Gute.

Annemarie Läng, Betriebsleiterin Hauswirtschaft





## Esther Wilhelm

Am 1. November 1997 begann Frau Wilhelm ihre Arbeit als Mitarbeiterin in der Beschäftigungstherapie Gemeinschaftshaus. Am 1. März 2000 übernahm sie die Leitung des Ateliers Gemeinschaftshaus, wie die Therapie im Hauptgebäude heute heisst.

Genauso wie sich die Bezeichnung «Beschäftigungstherapie» weiterentwickelte, hatte Frau Wilhelm ein Flair für kreative Arbeiten, die sie für die Bewohnerinnen und Bewohner einstudierte und anpasste.

Regelmässig besuchte sie Weiterbildungen und setzte das erlangte Wissen gekonnt im Atelier um. Sie fand immer eine Möglichkeit komplexe Arbeiten zu vereinfachen, damit diese von den Bewohnern und Bewohnerinnen gut verrichtet werden konnten. Ihre Begeisterung für Spiele gab sie weiter und erfand solche, die bestimmt auch in Zukunft mit viel Freude gespielt werden. Von ihrem Fachwissen haben wir als Team sehr profitiert.

Viele Bewohnerinnen und Bewohner gingen im Atelier-Gemeinschaftshaus ein und aus und genossen die Stunden bei Esther Wilhelm. Sie engagierte sich sehr für die Interessen der Bewohnerinnen und Bewohner und setzte sich für sie ein. Sie spürte immer gut wo sie die Bewohnenden abholen konnte. So ermöglichte sie ihnen viele bereichernde Momente.

Zur Pensionierung wünschen wir Esther Wilhelm von Herzen alles Gute und viel Musse, ihre Kreativität noch lange ausleben zu können.

Barbara Krebs, Leiterin Aktivierung



## Albert Bolli

Lieber Albert

Ist es die Möglichkeit – du bist nun 65? Es muss wohl so sein, denn alle reden von deiner Pensionierung auf Ende März. Es ist für uns schwer vorstellbar, dass unser ältester Pflegehelfer nicht mehr zur Arbeit kommt. Dass wohl niemand mehr unsere Bewohnerinnen mit Schneebällen weckt. Dass wir nicht mehr einen Blick in deinen Kofferraum werfen können, der zuweilen einem kleinen Laden glich – klar – als Tüftler und Sammler.

Trotzdem werden wir uns weiterhin darüber amüsieren, wie du pro Scheibe Brot mit 2 Gramm Butter und 3 Gramm Konfitüre auskamst. Es werden uns Bilder bleiben, wie du zum Beispiel mit dicken Lederhandschuhen einer grossen Bau-firma geholfen hast, unserer 3,8 kg schweren Katze die Fäden am Bauch zu ziehen; sie lag auf dem Bütotisch und schrie erbärmlich\*.

Wir werden das Bild vermissen, wie du in den warmen Jahreszeiten vor dem Haus sitzt, etliche Bewohner bestens amüsiert um dich geschart.

**\* An alle Tierschützer:  
Wir haben es natürlich nicht durchgezogen,  
sofort aufgehört und die Katze  
zum Tierarzt gefahren.**

Wir wissen deine Kollegialität weiterhin zu schätzen; du hast nie «nein» gesagt, immer geholfen, dass der Betrieb läuft, von dir aus Stunden angehängt, wenn du gesehen hast, dass es nötig war; du hast uns von deiner reichen Berufs- und persönlichen Erfahrung profitieren lassen, wenn es darauf ankam, hast du die nötigen Ratschläge mit entsprechenden Beispielen erteilt.

Gut. Wir hatten nicht nur rosige Zeiten, zum Teil heftige Diskussionen. Aber so heftig diese auch waren, haben wir immer etwas daraus gezogen, und sei es nur eine andere Sichtweise.

Lieber Albert, eines ist sicher: wir müssen dich ziehen lassen und werden dich sehr vermissen!

Wir wünschen dir von Herzen alles Gute und eine fantasie-reich gestaltete Dauerfreizeit!

Dein Team B2



# Was täglich rollt...

...muss auch geprüft werden!

## Sicherheitstechnische Funktionskontrollen der Rollatoren und Rollstühle im Wohn- und Pflegeheim Utzigen

Ähnlich wie bei Motorfahrzeugen, die in regelmäßigen Abständen zur Fahrzeugkontrolle aufgeboden werden und hinsichtlich Zustand und Betriebssicherheit geprüft werden, unterliegen die hauseigenen

Rollstühle und Rollatoren des Wohn- und Pflegeheims einer jährlichen Prüfung.

Die periodischen Prüfungen sind eine Vorgabe der Medizinalprodukte-Verordnung und tragen zur Erhöhung der Patientensicherheit bei.

Das Zauberwort heisst vorbeugende Instandhaltung. Ziel ist es, Mängel frühzeitig zu erkennen und den Benutzer, die Benutzerin vor etwaigen technischen Unfällen zu schützen.

Ein Team aus speziell geschulten Mitarbeitern des Technischen Dienstes kümmert sich um die jährliche Sicherheitsprüfung von rund 80 Rollstühlen und 70 Rollatoren, sogenannten Krankenmobilen. Dabei wird ein Prüfprotokoll ausgefüllt, das die einzelnen Komponenten, wie zum Beispiel Räder,

Pneu, Bremsen, Fussstützen beurteilt und allfällige Mängel zur Behebung auflistet. Zwei Mitarbeiter des Wartungsteams sind die Lernenden zum Fachmann Betriebsunterhalt, Sandro Tobler und Steve Othenin-Girard.

Sie bewirtschaften die Datenbanken der Krankenmobilen, nehmen die Technische Prüfung vor, kümmern sich um allfällige Reparaturen und kleben zum Schluss die Prüfplakette auf den Rollator oder Rollstuhl, nach dem Motto «WPU geprüft – sicher und zuverlässig».

Die Frage nach den häufigsten Mängeln kann Hansulrich Hulliger, Leiter Technischer Dienst, sofort beantworten; es sind primär Komponenten der Bremsen. Was natürlich keine Rückschlüsse auf eine rasante Fahrweise zulässt, sondern vielmehr auf die tägliche Beanspruchung der Krankenmobilen durch unsere Bewohnerinnen und Bewohner zurückzuführen ist.

Auch bei der Bewirtschaftung des Ersatzteillagers verfolgt der Technische Dienst eine vorbildliche Methode. So müssen es nicht immer Ersatzteile im Hochpreissegment von Medizinalprodukte-Lieferanten sein, viele Komponenten werden bei regionalen Velogrosshändlern bezogen; denn was für Hightech Mountainbikes gut ist, bewährt sich auch bei Rollatoren und Rollstühlen.

Und was passiert, wenn unverhofft eine Panne auftritt und Mann oder Frau mit dem Rollator oder Rollstuhl «liegen bleibt»? Auch für diesen Fall haben wir eine Lösung, kommentiert Herr Hulliger. Wie eine professionelle Autogarage sind wir bemüht den Defekt so rasch wie möglich zu beheben, unsere Zielvorgabe sind 24 Stunden, für die Zwischenzeit stellen wir selbstverständlich einen Ersatzrollator oder Rollstuhl zur Verfügung.

H. U. Hulliger, Leiter Technischer Dienst  
U. Pagel, Projekte



# Radlegenden



**Ferdi Kübler** \* 24. Juli 1919

Ferdinand «Ferdy» Kübler ist ein ehemaliger Schweizer Radrennfahrer und der erste Schweizer Tour-de-France-Sieger. Kübler zählte zu den erfolgreichsten Radrennfahrern der Schweiz. Seine Laufbahn begann er 1940 als Berufsrennfahrer. 1942 gewann er mit der Tour de Suisse sein erstes bedeutendes Rennen. Aber erst mit zunehmendem Alter konnte er sich derart steigern, dass er zur damaligen Weltelite gezählt werden musste. Küblers grösster Erfolg ist der Gesamtsieg bei der Tour de France 1950 als er bereits 31 Jahre alt war.

1951 wurde er Strassenweltmeister. Er gewann vier Mal in Folge (1948 bis 1951) die Schweizer Strassen-Radmeisterschaften und ist – neben Hugo Koblet – der einzige Schweizer, der die Tour de France zu gewinnen vermochte. Bis 2009, als Fabian Cancellara ihn überholte, war er auch der Schweizer, der das Maillot Jaune des Führenden am häufigsten – auf zwölf Etappen – trug.

Ferdy Kübler, der auch «Ferdy National» genannt wird, beendete 1957 seine Radsportkarriere. Danach war er im Sportmarketing tätig. Er ist der älteste noch lebende Tour-de-France-Sieger. 1983 wurde er zum populärsten Schweizer Sportler gewählt.

Auszüge aus Wikipedia  
Bild: [www.123people.de](http://www.123people.de)



**Hugo Koblet**

\* 21. März 1925 / † 6. November 1964

Hugo Koblet war einer der erfolgreichsten Radrennfahrer der Schweiz. Zusammen mit seinem Konkurrenten Ferdy Kübler löste er in den 1950er-Jahren eine Radsport-Euphorie in der Schweiz aus.

Hugo Koblet begann seine Profikarriere im Jahr 1946 als Bahnradfahrer. Zwischen 1947 und 1954 gewann er sämtliche Schweizermeistertitel in der Einerverfolgung auf der offenen Rennbahn in Zürich-Oerlikon. In dieser Disziplin wurde er bei den Bahn-Weltmeisterschaften 1947 Dritter und je zweimal Zweiter in den Jahren 1951 und 1954. Nachdem er 1950 die Strassen-Schweizermeisterschaft gewonnen hatte, wurde er international bekannt, als er im selben Jahr als erster Nicht-Italiener den 33. Giro d'Italia gewann. Kurz darauf folgte sein erster Gesamtsieg der Tour de Suisse.

Der grösste Erfolg seiner Karriere war der Sieg bei der Tour de France 1951, bei der er fünf Etappen für sich entschied. Insgesamt trug Koblet das Gelbe Trikot des Führenden auf elf Etappen der Tour de France. Zudem wurde er zweimal Zweiter des Giro d'Italia (1953/1954), und gewann weitere zweimal die Tour de Suisse (1953/1955).

Nach dem Gewinn des Schweizer Strassenmeistertitels im Jahr 1955 sank Koblets Leistungsniveau deutlich. Er konnte nur noch relativ unbedeutende Rennen gewinnen und trat 1958 zurück. Tatsächlich konnte Koblet bereits nach seinem Tour-de-France-Sieg 1951 nie mehr an seine damalige Form anknüpfen.

Aufgrund seines guten Aussehens, seiner Leichtfüssigkeit und seiner Eleganz gab der französische Chansonnier Jacques Grello Koblet den Beinamen Pédaleur de charme. Oft kämmte er sich kurz vor der Zielankunft die Haare, um sich auf dem Zielfoto vorteilhaft präsentieren zu können.

Sechs Jahre nach seinem Rücktritt starb Koblet im Alter von 39 Jahren bei einem Autounfall. Es wird vermutet, dass er Selbstmord begangen hat. Koblet hatte den Abschied vom Radsport nicht verkraftet, war verschuldet, und wegen seiner zahlreichen Affären hatte sich seine Frau von ihm getrennt.

Auszüge aus Wikipedia  
Bild: [www.rennradblog.ch](http://www.rennradblog.ch)





**Eddy Merckx** \* 17. Juni 1945 in Belgien

Eddy Merckx (eigentlich Edouard Louis Joseph Baron Merckx) ist ein ehemaliger belgischer Profi-Radrennfahrer. Er gewann je fünf Mal die beiden wichtigsten Rundfahrten, die Tour de France und den Giro d'Italia. Von einem Großteil der Radsportexperten wird er heute als der größte Rennfahrer der Radsportgeschichte angesehen.

Merckx ist – gemessen sowohl an der Quantität wie der Qualität seiner Siege – der erfolgreichste männliche Radrennfahrer der Radsportgeschichte. Überdies erbrachte er in allen Disziplinen des Radsports überragende Leistungen: Er gewann Eintagesklassiker, große Rundfahrten und Sechstagerennen, er dominierte bei Berg-etappen, Zeitfahren und Sprints. Wegen seines Siegeshungers wurde er auch der «Kannibale» genannt.

Zählt man alle Rennen – also auch die in Holland und Belgien sehr beliebten «Kirmesrennen» und andere kleinere Veranstaltungen – so hat Merckx zwischen 1965 und 1978 insgesamt über 530 Radrennen gewonnen:

- Siege auf der Straße: 525 (darunter 445 Profi-Siege)
- Siege auf der Bahn: 98
- Siege bei Querfeldein-Rennen: 2

Gerade erst 18 geworden und in die Amateurklasse aufgestiegen, wurde er 1963 in die Nationalmannschaft aufgenommen, wo er die Schweden-Rundfahrt bestritt und beide Starts in der DDR als Sieger beendete. Nachdem Merckx – gerade 19-jährig – am 5. September 1964 jüngster Amateur-Weltmeister aller Zeiten geworden war, gewann er bereits im Alter von 20 Jahren 1966 zum ersten Mal das berühmte Profi-Eintagesrennen Mailand – Sanremo. In den nächsten beiden Jahren begann sich seine spätere Dominanz im internationalen Radsport abzuzeichnen: Er gewann neben zahlreichen Klassikern erstmals bei den Straßen-Radweltmeisterschaften (1967) der Profis und 1968 seine erste große Landesrundfahrt, den Giro d'Italia.

1969 nahm er erstmals an der Tour de France teil und dominierte das Rennen gleich in überragender Manier: Neben dem Gesamtsieg holte er sieben Etappensiege und gewann mit einem Vorsprung von 17:54 Minuten. Damit hatte der Belgier schon als 24-Jähriger fast alle wichtigen Radrennen gewonnen. Gleichzeitig war dies aber erst der Beginn der «Ära Merckx», wie die Jahre 1968 bis 1975 später bezeichnet werden sollten. Im folgenden Jahr holte er bei der Tour sogar acht Etappensiege bei einem Vorsprung von 12:41 Minuten.

Bis zu seinem Karriereende 1977 gewann Merckx mehr Rennen als jeder andere Fahrer und stellte zahllose Bestleistungen auf.

Doch im Gegensatz zu anderen Tour-Siegern siegte er auch in praktisch jedem anderen Rennen: So gewann er den Giro d'Italia ebenfalls fünf Mal. Da er 1973 auch die Vuelta a España gewann, gehört er zu den insgesamt nur fünf Fahrern, denen es gelang, alle drei Grand Tours zu gewinnen. Die Tour de Suisse gewann er ein Mal. Zudem stehen für Merckx drei Straßen-Weltmeistertitel, und im Winter gewann er 17 Mal bei Sechstagerennen.

Im Jahre 1996 wurde Merckx durch den belgischen König in den Adelsstand erhoben und der Titel eines Baron zuerkannt. In Brüssel wurde 2003 eine U-Bahn-Station eröffnet, die nach Eddy Merckx benannt ist. Heute betreibt Eddy Merckx unter seinem Namen ein Unternehmen, das Rennräder herstellt. Ausserdem ist er bei vielen Radrennen als Organisator und Kommentator tätig.

Auszüge aus Wikipedia  
Bild: adelaidenow.com.au



# Bike to work

TEAM ANMELDEN  
UND GEWINNEN.

BIKE  
TO  
WORK  
.ch

**Letztes Jahr machten wir das erste Mal erfolgreich bei bike to work mit.**

Zurückgelegte Kilometer mit Fahrrad, E-Bike oder Human Powered Mobility (zu Fuss, Rollschuh usw.) im Monat Juni 2012

**Total 4'087Kilometer!**

Gemeinsam haben wir 654 kg CO<sub>2</sub> eingespart oder die Strecke Utzigen Tripolis zurückgelegt. Ein Kleinwagen benötigt für 1 Kilometer ca. 160 g CO<sub>2</sub>.

Deshalb gehen wir dieses Jahr in die zweite Runde und hoffen auf noch mehr Anmeldungen.

Barbara Krebs, Leiterin Aktivierung

# Utziger Nasenvelo

# Interview mit Alfred Stettler

Alfred Stettler arbeitet für das Kantonale Tiefbauamt und unterhält dort Velorouten. Ich durfte ihn zu einem Interview treffen.



## Du arbeitest für den Kanton, was ist dort genau deine Aufgabe?

Mein Arbeitsgebiet ist schwer einzuordnen und hat sich in den letzten Jahren immer wieder verändert. Ich arbeite für die Fachstelle Fuss- und Langsamverkehr, dort kümmere ich mich um die verschiedensten Velomassnahmen und bin zusätzlich für die Radwege im Kanton Bern zuständig. Dazu gehören Radstreifen, Fusswege, Trottoirs und Signalisationen genauso zu meinen Aufgabengebieten wie die klassischen Büroarbeiten, denn in der Fachstelle Langsamverkehr bin ich für die Qualitätssicherung der Velowanderrouen verantwortlich.

Pro Velo fährt in den Monaten April, Mai und August die Strecken ab und meldet mir fehlende Signalisationen, verkrümmte Schilder oder allgemeine Arbeiten, die erledigt werden müssen. Für diese Aufgabe stehen Pro Velo 20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu Verfügung.

## Wie gross ist das Streckennetz, das du betreust?

Das klassische Velostreckennetz beträgt 1'300 Kilometer.

## Werden die Bike-Routen auch von dir unterhalten?

Regionale Bike-Routen werden von Tourismusregionen geplant, finanziert und unterhalten. Bei uns holen sie nur die Bewilligung ein. Aus diesem Grund müssen Anträge für Bike-Routen beim Kanton eingegeben werden.

## Wie sieht ein Arbeitstag von dir aus?

Das kommt auf das Wetter an. Wenn Unterhaltarbeiten des Streckennetzes geplant sind, belade ich am Morgen das Auto und bin dann den ganzen Tag unterwegs, um die Signalisationen zu unterhalten. Zusätzlich zu diesen Aufgaben kommt aber auch die Büroarbeit, da ich für das gesamte Material verantwortlich bin. So müssen zum Beispiel neue Signalisationen entworfen und bestellt oder Umleitungen geplant werden.

Daneben unterhalte ich ein sogenanntes GIS Programm (Geographisches Informationssystem), welches die ganzen Signalisationen der einzelnen Strecken katalogisiert. Ich fotografiere jedes Schild, welches dann bei mir im Computer verortet und katalogisiert wird. So kann ich beispielsweise alle Schilder der Aare-Route Nummer 8 auf Knopfdruck abrufen.

## Gibt es eine Berufsbezeichnung für diesen Beruf, was hast du ursprünglich gelernt?

Ursprünglich habe ich Schreiner/Innenausbau gelernt. Angestellt bin ich jetzt als Sachbearbeiter.

## Deine Arbeitskollegen nennen dich liebevoll Velo-Fredi, was sind die schönen Seiten an deinem Beruf?

Ganz klar das draussen sein und die Selbständigkeit. Ich kann meine Arbeit so planen, dass ich bei schönem Wetter draussen arbeiten kann.



### Hast du eine Lieblingsroute?

Die Nummer 54 (St.-Croix – Liestal) ist mein Favorit. Der Teilabschnitt von Moutier nach La Chaux-de-Fonds ist besonders reizvoll. Zu den meistbefahrenen Routen zählt die sogenannte Herzroute Nummer 99 von Lausanne bis Zug.

### Gibt es auch negative Seiten?

Die gibt es natürlich immer, es sind aber eher kleine Anekdoten, die während der Arbeit passieren. So musste ich eine neue Signalisation anbringen, die ich nach Rücksprache mit der Hausbesitzerin hinter ihrem Zaun auf ihrem Grundstück aufstellen durfte. Nach vollendeter Arbeit und Rückkehr ins Büro habe ich einen Anruf erhalten. Ein Schild liege mit Betonsockel auf dem Trottoir, exakt an der Stelle, wo ich das alte wenige Stunden vorher entfernt hatte. Anscheinend hatte es sich die Hausbesitzerin anders überlegt und das Problem mit der Schaufel selbst gelöst. Ich nehme diese Ereignisse mit Gelassenheit und freue mich an den schönen Momenten und den vielen glücklichen Velowanderern, die dank meiner Arbeit immer den Weg finden.

### Fährst du in deiner Freizeit Fahrrad?

Früher habe ich viele der Strecken noch selber mit dem Rad abgefahren, heute fahre ich nur noch selten, da das Streckennetz mit den Jahren immer grösser wurde und ich viel Material dabei habe.

### In deiner Freizeit spielst du Theater.

#### Was bedeutet dir das?

Es ist ein guter Ausgleich zu meiner Arbeit. Eigentlich würde ich gerne weniger arbeiten, um mich noch mehr dem Theater widmen zu können. Momentan engagiere ich mich abends und am Wochenende für das Theater Matte. Da ich ursprünglich gelernter Schreiner und Innenbauzeichner bin, gestalte ich die Bühnenbilder. Leider bleibt dabei keine Zeit mehr selber zu spielen.

### Hast du bei deiner Arbeit mal etwas speziell Komisches, oder speziell Lustiges erlebt?

Ja, es ist für mich immer wieder lustig zu beobachten, wenn an den bestehenden Signalisationen zahlreiche neue Wegweiser angehängt werden und man kaum noch den Überblick hat, was die Signalisation uns sagen will. Eigentlich ist es so, dass die Wegweiser ganz klar nach einer Hierarchie beschildert werden. Zuerst grün Nationalstrassen, dann blau, weiss und zuunterst Wanderwege.

Ich frage mich auch wer im Strassenverkehr noch die Aufmerksamkeit aufbringen kann den Schilderwald zu lesen.

### Mich vom Wohn- und Pflegeheim interessiert natürlich welche Route bei uns beim Heim durchführt?

Velo-Route gibt es keine, dafür aber die Bike-Route Nummer 77, die Napf Bike von Bern nach Luzern. Die Strecke führt entlang der historischen Route zum Schloss Utzigen und biegt im Dorf Utzigen auf die Hauptstrasse und weiter in die grüne Hügellandschaft des Emmentals. (Beschrieb siehe Kasten)



### Bekommst du Rückmeldungen von den Velofahrern, die die Routen fahren?

Negative Rückmeldungen sind rasch bei mir. Wenn ich die Velorouten abfahre, bekomme ich immer wieder mal Komplimente wie gut alles ausgeschildert ist.

Gerade erst habe ich Rückmeldung einer Gemeinde erhalten, wo wir den Veloweg auf eine neue attraktive Strecke verlegt haben.

### Wie entstehen neue Routen und die Zeitangaben?

Schweiz Mobil und Velo Land entwerfen Ideen für neue Strecken: Sie machen Vorschläge für neue Routen. Solche Eingaben werden vom Kanton geprüft, Gespräche mit Landbesitzern geführt, Finanzierungen besprochen, Hindernisse berücksichtigt und bauliche Massnahmen geplant. Daher kann es manchmal länger dauern bis neue Routen gebaut werden.

Oftmals werden kleine regionale Strecken dank Schweiz Mobil kantonsübergreifend an bestehende Velowege angehängt und zu einem gesamtschweizerischen Streckennetz zusammengefügt. Beim Thema Zeitangaben hilft uns mittlerweile auch der Computer. Früher wurden die Zeitangaben noch von Hand gemacht. Heute kann ich Start und Ziel im Computer eingeben und die Zeiten werden berechnet.

Einen Besuch auf der Homepage Schweiz Mobil kann ich sehr empfehlen.

### Wer finanziert diese Radwege?

Die Velowege werden vom Kanton finanziert. Ich verfüge über ein Jahresbudget, an das ich mich halte.

Schweiz Mobil sieht den «Velo-Fredi» als Vorbild für die anderen Kantone. Nach diesem Interview kann ich das sehr gut verstehen. Ganz bestimmt werde ich bei meiner nächsten Radtour durch den Kanton Bern staunend feststellen wie viele Handgriffe von Fredi zu Gunsten toller Velostrecken vollbracht wurden.

Herzlichen Dank.

Barbara Krebs, Leiterin Aktivierung

### Die Bike-Route Napf Bike von Bern nach Luzern

Die Bike-Route lässt sich in drei Etappen aufteilen

**Etappe 1** Bern – Langnau

**Etappe 2** Langnau – Napf (Stächelegg)

**Etappe 3** Napf (Stächelegg) – Luzern

Beginnend in Bern lässt man die Stadt hinter sich und meistert kurz vor Utzigen den ersten Anstieg. Entlang der Strecke hat man schöne Ausblicke auf die reizvolle Umgebung und fährt hinein in die grüne Emmentaler Hügellandschaft. Die Bike-Route führt auf der historischen Route zum Schloss Utzigen und biegt im Ortsteil Utzigen auf die Hauptstrasse. Dabei hat man einen einzigartigen Blick auf das historisch bedeutende Schloss Utzigen.

Unser Geheimtipp:

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und fahren Sie entlang der historischen Schlossauffahrt direkt auf das Gelände des Wohn- und Pflegeheim Utzigen. Die «Cafeteria im Schlosshof» bietet für Mountainbiker, Velofahrer, Spaziergänger und Wanderer Erfrischungen, Kaffee und Kuchen sowie zwischen 11 und 12.45 Uhr Mittagmenüs an. Die Veloflaschen können Sie natürlich bei uns gratis mit dem erfrischenden Wasser aus der haus-eigenen Quelle auffüllen.

Danach geht es gestärkt in Richtung Napf – dem Höhepunkt der Route – mit einem überwältigenden Panorama, das vom Jura, über das Luzerner Hinterland bis zum Alpenkamm reicht und auf die Mountainbiker wartet.



# HEIMFEST RUND UMS WOHN- UND PFLEGEHEIM UTZIGEN RAD

Samstag, 22. Juni 2013  
9.30 bis 17 Uhr



- Marktstände
- Flohmarkt
- Tombola
- Festwirtschaft
- Redlibar im Rittersaal
- Drehorgelduo Ueli und Markus (9.30 – 12.30 Uhr)
- Schwyzerörgeli-Quartett Campagna (13 – 17 Uhr)
- Shuttle-Bus:  
9.30 und 10.30 ab Bahnhof Boll-Utzigen  
Rückfahrt nach Absprache

## Apfelchüechli mit Vanillesauce

Ergibt ca. 15 Apfelchüechli



### Vanillesauce

300 ml Milch  
15 g Vanillecrèmepulver  
zum Kochen  
25 g Zucker  
¼ Vanilleschote  
Kirsch

### Vanillesauce:

¼ Vanilleschote längs aufschneiden,  
mit 2 dl Milch und dem Zucker aufkochen.  
1 dl Milch mit dem Vanillecrèmepulver verrühren,  
in die kochende Milch einrühren und aufkochen.  
Crème durch ein feines Sieb passieren.  
Mit etwas Kirsch verfeinern.

### Backteig

120 ml Bier  
20 g Rapsöl  
1 Eigelb  
1 g Zucker  
120 g Mehl  
1 Eiweiss  
4 mittelgrosse Äpfel  
Zimt-Zucker

### Backteig:

Bier, Rapsöl, Eigelb und Zucker in eine Schüssel geben.  
Mehl zugeben und mit einem Spatel zu einem glatten Teig  
verrühren.  
Geschlagenes Eiweiss vorsichtig unter die Masse ziehen.  
Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen, in Scheiben schneiden.  
Apfelscheiben durch den Backteig ziehen  
und in der Fritteuse bei 170°C backen.  
Auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen.  
Apfelchüechli mit Vanillesauce auf Teller anrichten,  
mit Zimt-Zucker bestreuen.

25

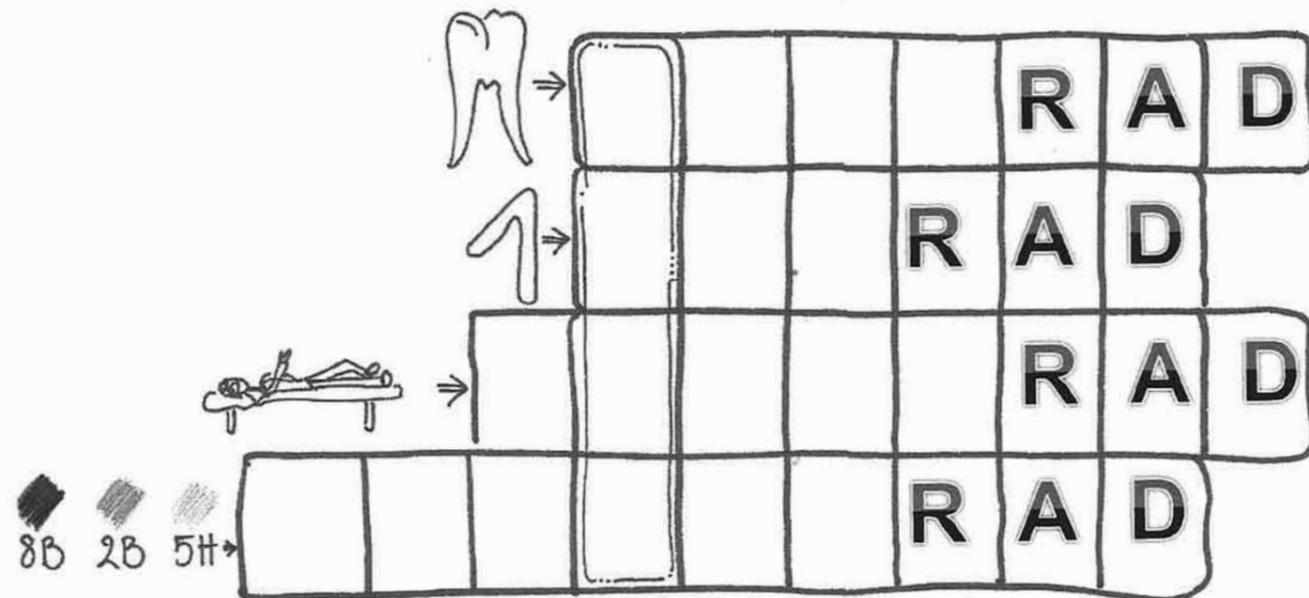
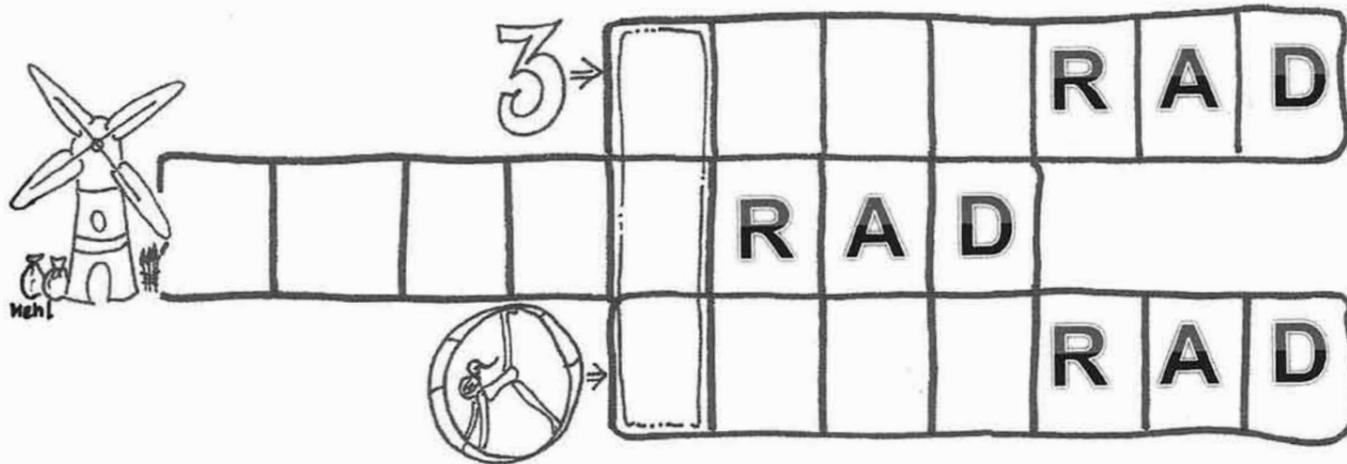
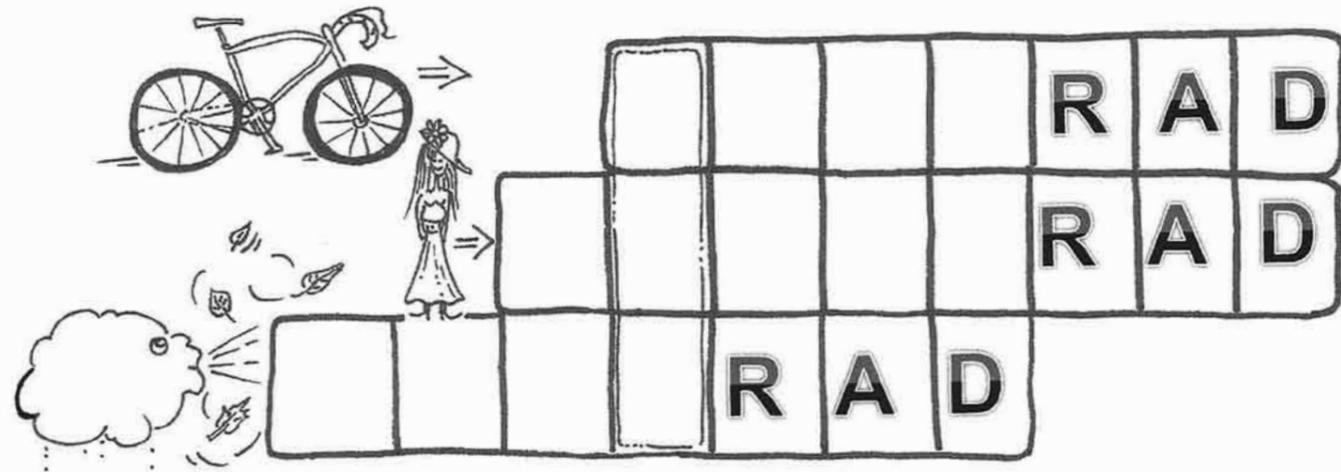
E Guete!

Rolf Ursenbacher  
Küchenchef



# Rätsel

Finden Sie heraus, welche Räder wir suchen und lesen Sie das Lösungswort senkrecht von oben nach unten



# Portrait



Thomas Schüpbach  
Physiotherapeut

Der erste Kontakt mit Bewohnern des Wohn- und Pflegeheims ergab sich im Sommer 2004. Ich war bereits einige Jahre selbstständig tätig, als mir die Ferienvertretung der Physiotherapeutin des WPU angeboten wurde. Die Patienten kamen zur Behandlung in die Praxis im Dorfzentrum Boll, wo ich auch Mitarbeiter des Heims therapierte. Diese positive Erfahrung führte dazu, dass ich zwei Jahre später mit einem Teilzeitpensum im WPU einstieg. Mit dem Bezug der neuen Therapieräume im Juni 2010 konnte unser Angebot qualitativ und quantitativ wesentlich gesteigert werden. Die Medizinische Trainingstherapie (MTT) ist zum wichtigsten Instrument von Rehabilitation und Prävention geworden. Ich bin der Heimleitung und den beteiligten Mitarbeitern sehr dankbar, dass die Realisierung der neuen Praxis so gut gelungen ist. Neben den Behandlungen von Heim- und Übergangsbewohnern werden mit den Gruppentherapien die Räume optimal genutzt und geschätzt. Für mich bedeutet dieser Umstand viel Abwechslung und Befriedigung in der Arbeit.

An meinem Beruf gefällt mir besonders, dass ich Menschen dabei helfen kann wieder gesund zu werden, oder den bestmöglichen Zustand zu erreichen. Im Praxisalltag erlebe ich viele interessante Begegnungen mit verschiedenen Patienten. Je nach aktuellem Ziel bestimmen passive, aktive und apparativ unterstützte Behandlungsmethoden die Therapiesitzung. Die wichtigste Voraussetzung für das Gelingen der Zusammenarbeit ist ein gutes Einvernehmen mit dem Gegenüber. Eine gemeinsame Sprache, gegenseitiges Verständnis und Respekt tragen viel dazu bei.

Für mich stand das Thema Gesundheit schon immer im Mittelpunkt meines Berufslebens. Als ehemaliger Drogist bin ich auch Berater in Sachen Ernährung und Heilmittel. Es macht mir Spass, für Frau und Tochter zu kochen, und wir lieben gutes Essen über alles. In der Freizeit treibe ich regelmässig Sport und schätze den beruhigenden Ausgleich im Wellness. Ich bin überzeugt, dass viel Bewegung und ausgewogenes Essen wesentliche Voraussetzungen für ein gesundes und erfülltes Leben sind. Mit 47 Jahren sollte man natürlich auch noch andere «guten Gewohnheiten» pflegen, damit man beim älter werden die positiven Veränderungen geniessen kann. Vorbilder dazu sehe ich glücklicherweise regelmässig bei «meinen» Senioren in den Gruppentherapien.



1/2013

**Wohn- und  
Pflegeheim Utzigen**  
3068 Utzigen  
Fon 031 838 21 11  
Fax 031 838 21 21  
[info@heimutzigen.ch](mailto:info@heimutzigen.ch)  
[www.heimutzigen.ch](http://www.heimutzigen.ch)

