



SOKRATES

Mai 2022

# Informationsbulletin

Danke für Ihre Unterstützung



Liebe Sokrates Freunde, Gönner, Spender und Darlehensgeber

Am Anfang unseres Bulletins möchten wir allen Gönnern, Spendern, Darlehensgebern, freiwilligen Helfern, allen die mit ihren Gebeten diese Werke unterstützen und allen Mitarbeitern von Herzen Danke sagen.

Wir möchten Sie mit diesem Bulletin über den Stand unserer Arbeiten für den Erweiterungsbau des Sokrates Gesundheitszentrums, über die Entwicklungen in Gesundheitszentrum und Schule sowie die Möglichkeiten der Unterstützung unserer Arbeit und Projekte informieren.

Wir hoffen, dass Sie daran Freude haben und der Stiftung Sokrates, dem Sokrates Gesundheitszentrum in Güttingen und der Pestalozzi-Schule in Sulgen weiterhin auf dem Weg der Entwicklung treu zur Seite stehen. Wir danken für die immer spürbare Hilfe. Durch Ihr Engagement als Gönner zeigen Sie Ihre Verbundenheit und wir bitten Sie um Ihre Mithilfe, die Zahl der Gönner zu vergrössern.

## Erweiterung Gesundheitszentrum

Das Projekt wurde im Mai Bulletin 2020 mit den wichtigsten Punkten und Plänen vorgestellt.

Nach Vorbereitungsarbeiten bis Ende 2021 begann der Aushub Anfang Januar 2022.

Nachdem Bodenproben gezeigt hatten, dass im Bereich des Erweiterungsbaus der Boden weitgehend ohne Altlasten ist, im Bereich zwischen bestehendem Gebäude und See jedoch noch eine hohe Belastung besteht, haben wir uns

kurzfristig in Absprache mit dem kantonalen Amt für Umwelt entschlossen, in diesem Bereich ca. 1500 m<sup>3</sup> belastetes Material auszuheben, fachgerecht zu entsorgen und die Grube mit unbelastetem Material aus dem Aushub des Erweiterungsbaus zu füllen.



Durch diese Kombination entstand kein Mehrverkehr durch Wegtransporte von Erde und die Kosten der Teilsanierung waren geringer als bei einer späteren Sanierung.

Trotzdem konnte der Zeitplan eingehalten werden.



Das Bild zeigt eine Stelle mit belastetem Aushubmaterial.

Ein Highlight war das Stellen des Baukrans am 19.1.

Die Aushubarbeiten konnten Ende Februar abgeschlossen werden.



Das Untergeschoss wurde mit dem Betonieren der Decke am 11.4. vollendet.



Stand der Arbeiten für das Erdgeschoss am 26.4.2022.

Vor einem Jahr war der Stand der Finanzierung bei 2 Mio. CHF. Inzwischen betragen die Zahlungen und Zusagen für die Finanzierung 6 Mio. CHF bei einem Bedarf von 6.9 Mio. (6.4 Mio. CHF für den Erweiterungsbau und 0.5 Mio. CHF für Betriebsausfall- und Anschubkosten). Infolge der stark anziehenden Kosten für Baumaterialien wird der Bedarf etwas höher als 6.9 Mio. CHF ausfallen. Beispielsweise haben

sich die Kosten für Armierungseisen, die in Betondecken und Wänden eingelegt werden, in den letzten 2 Monaten beinahe verdoppelt.

Wir vertrauen darauf, dass die Restfinanzierung bis Ende 2022 zustande kommt.

Sollten Sie Möglichkeiten zur Unterstützung des Bauvorhabens sehen, z.B. mit einem zinslosen Darlehen, sind wir um eine Kontaktaufnahme sehr dankbar.

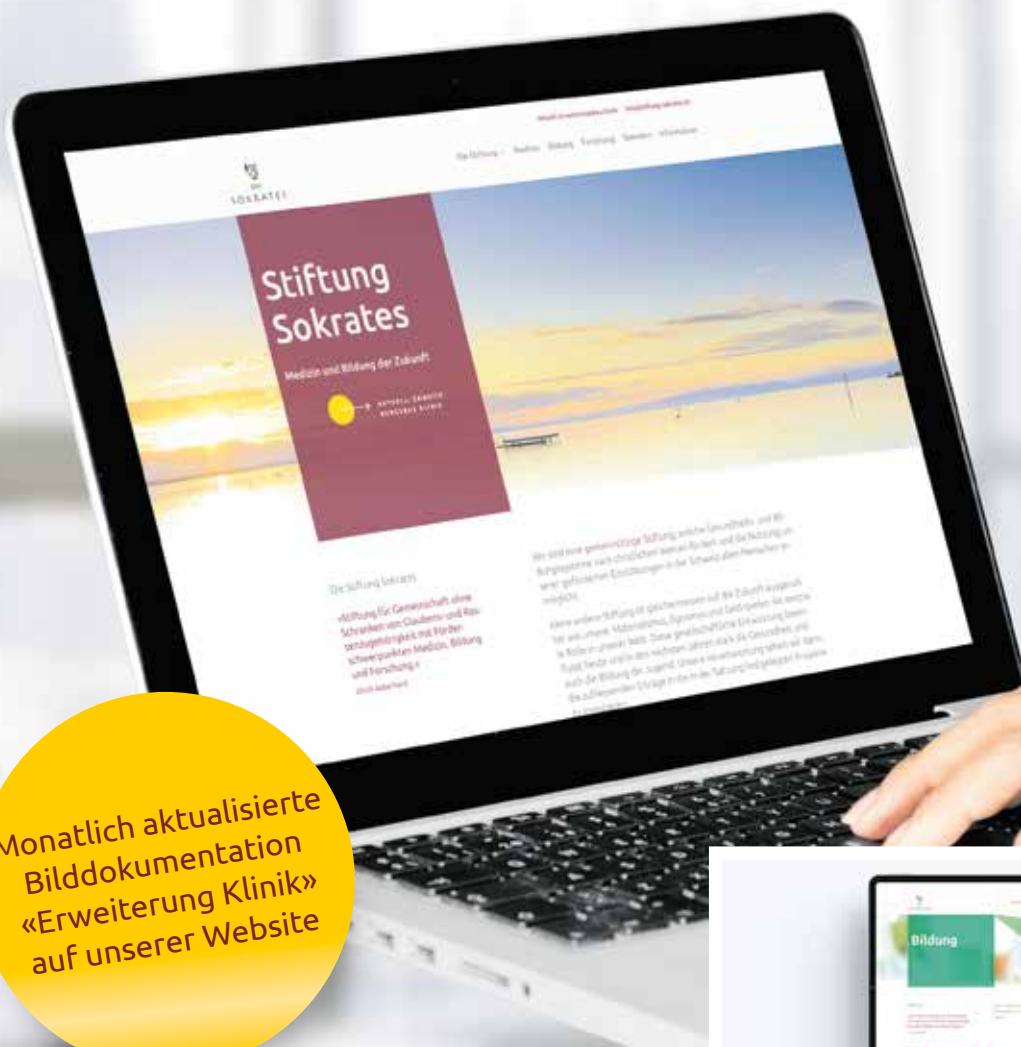
Der Stiftungsrat dankt dem Vorstand des Schulvereins, dem engagiert arbeitenden Lehrpersonal, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Sokrates Gesundheitszentrums in Güttingen und allen freiwillig Mitwirkenden für diese erfolgreiche Tätigkeit und wünscht weiterhin alles Gute, eine segensreiche Tätigkeit und viel Erfolg. Gott möge allen Mitarbeitenden, den Spendern und Gönnern ihre guten Werke tausendfach vergelten.

Herzliche Grüsse

Fritz Jaisli und Stiftungsrat der Stiftung Sokrates



SOKRATES



Monatlich aktualisierte  
Bildokumentation  
«Erweiterung Klinik»  
auf unserer Website



## Unser neuer Webauftritt

Wir freuen uns sehr, Ihnen unseren neuen Internetauftritt vorstellen zu können. Unsere alte und von der technischen Seite her gesehen in die Jahre gekommene Homepage wurde grundlegend modernisiert und zeigt sich auch in einem komplett neuen Design. Die neue Internetseite hat sich optisch verändert, Inhalte wurden überarbeitet und die Navigation wurde nach den drei Förderschwerpunkten MEDIZIN, BILDUNG UND FORSCHUNG ausgerichtet.

### Handlungsauftrag sichtbar machen

Mit der neuen Website macht die Stiftung ab jetzt ihren Handlungsauftrag nach aussen sichtbar: Die Förderung der Gesundheits- und Bildungssysteme nach christlichen Werten und allen Menschen die Nutzung der geförderten Einrichtungen in der Schweiz zu ermöglichen.

In einem mehrmonatigen Prozess in Zusammenarbeit mit **mediendesign-brombacher.de** haben wir uns intensiv mit dem Relaunch der Stiftungs-Internet-Präsenz befasst. Aufgrund des veralteten Contentmanagement-Systems war es keine Frage, ob, sondern wie der neue Auftritt technisch und inhaltlich gestaltet werden sollte.

Ziel des sogenannten Relaunches war es eine übersichtliche, moderne Homepage zu erstellen. Die Inhalte wurden reduziert, um eine schnelle Orientierung zu ermöglichen und die Navigation entsprechend zu erleichtern. Auch wurde eine Plattform geschaffen, um den Baufortschritt des Gesundheitszentrums Sokrates erlebbar zu machen. Mit aktuellen Fotos wird die Entstehung des Bauprojekts begleitet und auf der Website veröffentlicht.

Danken möchten wir an dieser Stelle allen Projektpartnern, welche die Entstehung des neuen Online-Auftrittes begleitet haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Entdecken unserer neuen Homepage und freuen uns auch über Ihre Rückmeldungen und Anregungen.

Johannes Frei, Stiftungsrat

# Sokrates Gesundheitszentrum Bodensee

Liebe Freunde und Gönner

In diesem Jahr dürfen wir bereits unser 10-jähriges Jubiläum feiern. Voller Dankbarkeit schauen wir auf bisher Erreichtes und Kommendes. Wir freuen uns über jeden kleinen Entwicklungsschritt, aber am meisten berühren uns nach wie vor die Geschichten unserer Patienten, welche niedergeschlagen, belastet, hoffnungslos und erkrankt zu uns kommen und nach ihrem Aufenthalt zuversichtlich, hoffnungsvoll und an Körper, Geist und Seele gestärkt ihren weiteren Weg antreten. Gerne teilen wir auch in diesem Infobulletin wieder einige Rückmeldungen mit Ihnen.

## Ein sehr erfolgreiches 2021

Das Jahr 2021 war gleich in mehrererlei Hinsicht ein Rekordjahr. Eine Zimmerbelegung von 85% über das ganze Jahr gilt in der Branche als Spitzenwert. Wir waren oft ausgebucht und mussten viele Buchungsanfragen von öffentlichen Hotelgästen ablehnen (siehe nebenstehende Grafik).

Besonders erfreulich ist das Wachstum im Bereich der Patienten. Es betrug allein im letzten Jahr über 20%. Aber auch bei anderen Gästegruppen konnten wir zulegen.

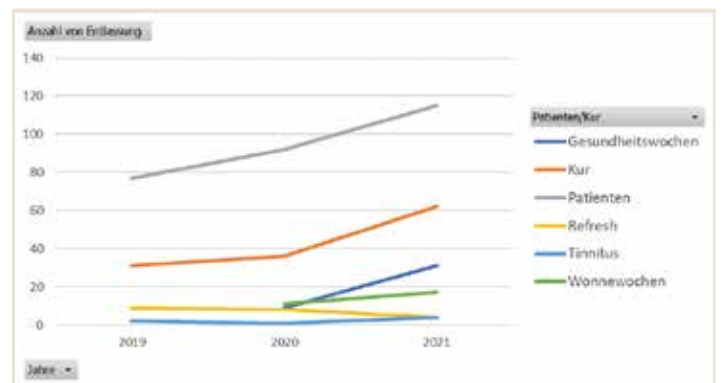
Wir freuen uns immer, wenn Kurgäste ihren Aufenthalt nutzen, zusätzlich von unserem medizinischen Konzept zu profitieren, um körperliche und seelische Belastungen zu reduzieren.

Die nebenstehende Grafik zeigt das Wachstum der Jahre 2019 bis 2021 in den verschiedenen Gästegruppen im Gesundheitsbereich (ohne Hotelgäste).

Auch finanziell dürfen wir mit einem Rekordergebnis abschliessen. Der Umsatz knackte die 2 Mio-Grenze und wir konnten mit CHF 228'620 im Vergleich zum Vorjahr ein um rund CHF 190'000 besseres Ergebnis vor Miete und Abschreibung erzielen. Nach der Miete von CHF 260'441, welche an die Stiftung Sokrates überwiesen wird, sowie den Abschreibungen resultiert ein Ergebnis von CHF -124'254. Wir sind überzeugt, dass wir nach der Realisierung der zusätzlichen Zimmer auch nach Miete und Abschreibungen ein positives Resultat erzielen können.

Aufgrund der Bautätigkeit mit den zu erwartenden Auswirkungen haben wir das Budget für 2022 vorsichtig optimistisch gehalten.

Die 3-wöchige Betriebspause im Januar/Februar 2022 sowie allfällige Buchungsrückgänge sind darin berücksichtigt. Anstelle von Preisreduktionen wegen allfälliger Emissionen schenken wir unseren Patienten bei einem Aufenthalt von mindestens 2 Wochen einen MP3 Player mit Kopfhörer und «noise cancelling» Funktion. So können sie bei Bedarf Musik hören oder Entspannungsübungen geniessen. Die Auswahl der auf dem Gerät vorgeprogrammieren Dateien wurde durch unseren Musiktherapeuten Thomas Schröter getroffen.





### Unsere Bekanntheit steigt

Wir freuen uns sehr, dass die Zahl von Patienten, welche aufgrund einer Weiterempfehlung zu uns kommen, stetig zunimmt. Dies ist ein Zeichen unserer steigenden Bekanntheit sowie der Zufriedenheit unserer Gäste.

Auch unser neuer Internet-Auftritt hat sich bewährt. So durften wir im Jahre 2021 über 40'000 Besucher auf unserer Homepage wissen, welche sich über «Medizin der Zukunft» und unsere Angebote informiert haben.

Wir erreichen dabei unsere Zielgruppen sehr präzise, in dem wir unsere Werbung entsprechend den Sucheingaben im Internet platzieren. Durchschnittlich werden so jeden Monat rund 20'000 Inserate publiziert, damit interessierte Personen unsere Homepage finden.

## Die Seele – das Tor zur Heilung

Beitrag von Dr. med. Christoph L. Hofer, Leitender Arzt

### Änderung der Gesinnung und Wille zur Gesundheit:

**«Wenn jemand Gesundheit sucht, frage ihn erst, ob er bereit ist, künftig die Ursachen der Krankheit zu meiden.»**

Sokrates (469 – 399 v. Chr.)

Das Gesundheitstraining in der Klinik Sokrates umfasst die 3 Ebenen des Menschseins:

1. Auf der körperlichen Ebene werden derzeit Ernährungsberatung/-vorträge und Atemübungen verwirklicht.
2. Die seelische Ebene wird v.a. durch die Wahrnehmung der Einflüsse der Musik und deren therapeutischen Nutzen sowie der Notwendigkeit von Vergebung und Aussöhnung mit sich, dem Nächsten und Gott vorbereitet.
3. Auf der geistigen Ebene wird die Erkenntnis vertieft, dass der Mensch als Schöpfung Gottes aus der Dreiheit von Körper, Geist und Seele beschaffen ist. Der Geist prägt die Materie, unsere Gedanken und Gefühle rufen Worte und Taten hervor und schaffen damit entweder Krankheit oder fördern unsere Gesundheit.

So ist als erster Schritt von Heilung, gemäss dem obigen Zitat von Sokrates, die Erkenntnis und Wahrnehmung der eigenen Gedanken und Gefühle und die absolut not-



wendige Abkehr von alten Gewohnheiten und Verhaltensweisen anzustreben. Durch die Sinnesänderung soll der Wunsch erwachsen, ein ausgeglichener und gesunder Mensch zu werden.

Viele Menschen sind Getriebene und leiden an Unruhe, Ängsten, Gedankenflut und Schlafstörungen sowie daraus resultierenden körperlichen Symptomen. So muss der erste Schritt sein, wieder in die Ruhe einzutauchen und sich wahrnehmen zu lernen. In der Folge dann gilt es die eigenen Gedanken bewusst auszusenden und sich nicht permanent denken zu lassen.

Wie sehr die Gedankenkraft beiträgt, unseren physischen Leib wieder gesunden zu lassen wird an Fallbeispielen in Filmausschnitten dargestellt. Ebenso der Aspekt des



Placebo-/Noceboeffektes. Durch einfache Entspannungsübungen und Meditationen kann der Mensch die Ruhe in der eigenen Seele erleben lernen sowie die Kraft und Zuversicht, welche daraus resultieren. Die Aufklärung der Menschen über die geistigen Gesetze der Resonanz, über Sinn von Gesundheit und Krankheit sowie die tiefste Bedeutung des irdischen Lebens sind ebenso notwendig.

Auch Aspekte von spiritueller Heilung werden anhand von Filmausschnitten angesprochen und dass die allumfassende, alles durchflutende göttliche Kraft als heilende Energie in der Tiefenentspannung aufgenommen werden und zur Heilung beitragen kann («Denn bei Gott ist kein Ding unmöglich» Lukas 1,37).

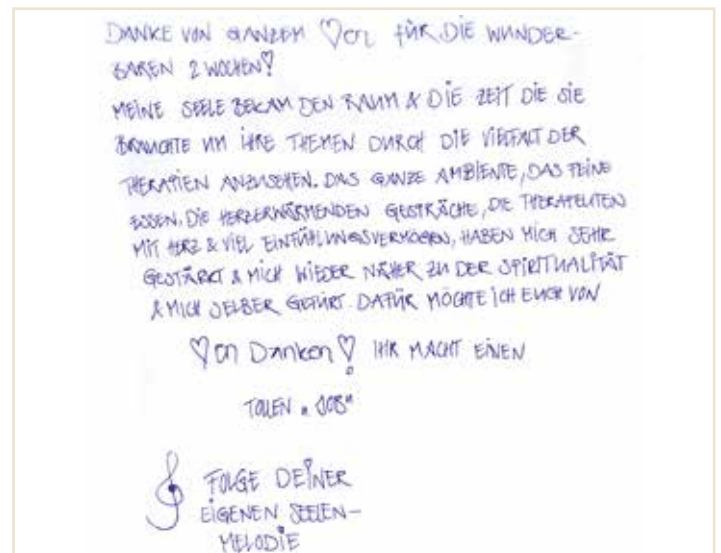
In der abschliessenden ½-stündigen Entspannungsübung soll es ermöglicht werden, dass jeder Teilnehmende für sich die Erfahrung der absoluten Ruhe und heilsamen Gelöstheit im Vertrauen auf die Kraft Gottes machen kann.

Abschliessend möchte ich noch ein Zitat des ganz in der Nähe in Kesswil geborenen grossen Tiefenpsychologen C. G. Jung anfügen: «Es ist gleichgültig, was die Welt über religiöse Erfahrung denkt. Derjenige, der sie hat, besitzt einen grossen Schatz einer Sache, die ihm zu einer Quelle von Leben, Sinn und Schönheit wurde und die der Welt und der Menschheit einen neuen Glanz gegeben hat.»

Diese vierte Säule im Therapiekonzept der Klinik Sokrates, die spirituelle Heilung, wird ihren Stellenwert immer mehr erhalten.

Zuletzt noch ein kurzes Fallbeispiel:

Eine 36-jährige Frau kam im Anschluss an einen 8-wöchigen Psychiatrieaufenthalt wegen rezidivierender schwerer Depressionen noch 2 Wochen zu uns auf Empfehlung einer Freundin. Sie hatte schon öfters Heilmeditationen/Visualisierungen mitgemacht, aber nie richtig loslassen können. Bei der Austrittsuntersuchung berichtete sie mir: Während der das Gesundheitstraining abschliessenden Entspannungsübung hätte sie erstmals vertrauensvoll loslassen können und eine unaussprechliche Lichtkraft hätte sie durch und durch erfasst und vollkommen erfüllt mit Liebe und Zuversicht. Sie wisse nun, dass ihr weiterer Lebensweg – trotz aller Schwierigkeiten – zu bewältigen sei und sie viele Aspekte anders sehen könne.



### Danke für Ihre Unterstützung

Wir möchten uns herzlich bedanken, dass Sie unsere Weihnachtswünsche so grosszügig unterstützt haben. Dank Ihren Spenden konnten wir die Infrarotsauna sowie einen Relaxsessel bereits bestellen. Mit der Fertigstellung des Neubaus folgen dann auch die Strandkörbe, welche auf der Dachterrasse installiert werden.

Im Namen der Geschäftsleitung und allen Mitarbeitenden danke ich Ihnen, liebe Freunde, Gönner und Helfer für Ihre immerwährende Unterstützung durch Gebet, Spenden oder in anderer Form. Wir hoffen, dass Sie uns weiterhin treu bleiben zum Wohle noch vieler Kranker und Hilfesuchender.

Gesundheit, Segen und Freude wünscht Ihnen  
Guido Schaub, Geschäftsführer



*Eindrückliches Bild vom Gepäck- und Esswaretransport zum Lagerhaus.*

Geschätzte Eltern – liebe Paten, Gönner und Freunde der Pestalozzi-Schule Sulgen

Voller Freude sind wir ins Jahr 2022 gestartet. Die Lockerungen die seit März gelten, vereinfachen auch uns den täglichen Schulunterricht.

Ganz herzlich bedanken wir uns wiederum für die Spendeingänge im Zusammenhang mit dem publizierten «Wunschzettel», die über Weihnachten/Neujahr und bis vor kurzem eingegangen sind! Wir sind dankbar auf so viele treue Spenderinnen und Spender zählen zu dürfen.

Mitte März konnte das Skilager der Oberstufe I+II in Sedrun stattfinden. Es war für uns nicht selbstverständlich, da kurz davor noch die Restriktionen des BAGs galten und ganz unerwartet unser Oberstufenlehrer Daniel Boesch aus gesundheitlichen Gründen ausfiel.

Wie so oft durften wir die Führung des Himmels erleben und bekamen rasche und unkomplizierte Unterstützung. Den Engpass konnten wir mit drei Lehrpersonen vorüber-

gehend besetzen. Es sind dies Michaela Walker Sekundarlehrerin, Markus Bartholdi Sekundarlehrer und Alexandra Häseli Schulassistentin. Von Herzen bedanken wir uns bei diesen drei Lehrpersonen für die spontanen Zusagen und die tatkräftige Unterstützung, unseren Schulunterricht aufrecht zu halten! Daniel Boesch konnte nach den Frühlingsferien mit einem 50% Pensum wieder einsteigen.





Schulverein  
Pestalozzi

*Wir bedanken uns an dieser Stelle beim ganzen Lehrer- und Leiterteam und speziell für die tatkräftige Unterstützung in der Küche, die einen genussvollen und reibungslosen Lagerbetrieb ermöglichten!*



*Die Gewinner erhalten einen Gutschein für einen Seilpark oder Escape Room.*

**Kartoffel.ch → Wir haben gewonnen!!!**

Kartoffel.ch suchte Ende April das originellste Kartoffelrezept der Schweizer WAH Schüler/-innen. WAH steht für Wirtschaft, Arbeit, Haushalt. Wieder waren die Kochschüler für eine Teilnahme am Kartoffel-Wettbewerb zu begeistern. Nach Bericht unserer Kochschullehrerin Maria Huwiler entstand die Idee mit einer Kochschüler-Umfrage. Sehr schnell war man sich einig, welches Gericht auf dem Teller «brillieren» soll. Mit grosser Freude und Motivation machten sich die Schüler in unserer Schulküche an die Arbeit. Die Kartoffeln wurden in einigen Schritten nach eigenem Rezept gekocht. Schon erfreute man sich an der sonnigen Kreation «Kartoffeltätschli Sunshine».

Mit diesem Gericht stieg die Oberstufe II ins grosse Rennen. Wir haben über 1400 Votings erhalten und haben den Wettbewerb gewonnen.

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!!!**

Für das kommende Schuljahr 2022/23 haben wir bereits viele Anmeldungen erhalten. Wir freuen uns, wenn Kinder bereits ab der Unter- und Mittelstufe bei uns eingeschult werden. Wir bitten interessierte Eltern, Ihre Kinder schnellstmöglich anzumelden.

Wir wünschen Ihnen einen Frühling mit wärmenden Sonnenstrahlen, Freude an der blühenden Natur und Gottes Segen.

Herzliche Grüsse

Schulverein Pestalozzi  
Dominik Huwiler, Werbung