

Elgger / Aadorfer Zeitung

AZ 8355 Aadorf

Amtliches Publikationsorgan für die Gemeinden Elgg und Hagenbuch – Lokalzeitung für die Gemeinde Aadorf

Redaktion: 052 511 27 27 / 052 511 27 29, Fax 052 511 27 28, Mail: redaktion@elgger-zeitung.ch – Inserate 052 511 27 26, Mail: verkauf@elgger-zeitung.ch, Fax 052 366 12 84, Mail: info@elgger-zeitung.ch

BRUGGMANN AG
SCHREINEREI
Hintergasse 38, Elgg, Tel. 052 364 20 41
www.bruggmann.ag
Küchen Türen Schränke Innenausbau
Besuchen Sie unsere neue Ausstellung

Mahlzeitendienst

EULACHTAL – Vollwertige Menus warm und regelmässig ins Haus geliefert: Der Mahlzeitendienst der Spitex Elsau-Schlatt sowie Eulachtal macht es möglich. Die Menus aus der Küche der Pflege Eulachtal erleichtern den Alltag.

SEITE 3

Nachlassplanung

AADORF – Zu einem Infoabend über eine vorausschauende Nachlassplanung lud die Raiffeisenbank Aadorf mit ihren Geschäftsstellen Elgg und Wiesendangen ein. Das Interesse war gross, besuchten doch rund 140 Leute den Anlass.

SEITE 3

Leute aus der Region

AADORF – Patrick Strehler wuchs mit zwei Geschwistern in Aadorf auf. In seiner Freizeit fährt er gerne Ski und betreibt Laufsport. Seit 2004 ist er beim Pfarreilauger engagiert und hat dort 2016 die Hauptleitung übernommen.

SEITE 5

Gesucht in der Region
Bauland
(mit Abbruchobjekt)
einfache und transparente Kaufabwicklung
Ed. Vetter AG, 9506 Lommis
Urs Vetter, 079 420 20 62
urs.vetter@vetter.ch

Die Akzeptanz für Naturheilmittel nimmt wieder zu

Durch den modernen Lebenswandel entfernte sich der Mensch von seinen Wurzeln. Das ändert sich allmählich wieder und die Bedeutung von Naturheilmitteln nimmt wieder zu. Gemäss Linda Graf, diplomierte Naturheilpraktikerin, würden wir vermehrt wieder merken, wie wichtig die Verbindung mit der Natur sei.

ELGG – Unabhängig von der Politik gibt es eine neue grüne Welle: die pflanzlichen Heilmittel. Immer mehr Menschen glauben, dass die Bedeutung von Naturheilmitteln zunimmt. Pflanzliche Arzneien werden immer beliebter, obwohl die gesetzlichen Krankenkassen meistens nicht dafür bezahlen. Heilpflanzen haben eine lange Tradition, was das Vertrauen in sie weckt. Und dass man nicht unbedingt einen Arzt braucht und sich mit den Pflanzen eher identifizieren kann als mit chemischen Substanzen, spricht ebenfalls für ihre grosse Beliebtheit. Damit die Pflanzenkraft ihre volle Wirkung entfalten kann, sollte man aber einiges beachten: Wichtig ist, sich von



Linda Graf: «Gegen (fast) jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen.» Bild: zVg

einer Fachperson beraten zu lassen, ob die Beschwerden sich auch wirklich pflanzlich behandeln lassen. Ungeübte sollten zur Therapie ausserdem Fertigpräparate verwenden. Bei ihnen ist ein gleichbleibender Wirkstoffgehalt garantiert und sie sind klinisch geprüft. Und man muss Geduld haben, denn pflanzliche Mittel brauchen meist mehrere Wochen bis sich eine Wirkung zeigt.



Pflanzen bergen einen grossen Schatz an heilender Wirkung und immer mehr Menschen glauben, dass die Bedeutung von Naturheilmitteln zunimmt. Bild: pixabay.com

Faszinierende Welt der Pflanzen

Von Ginkgo, Rosskastanie oder Baldrian kennt man die Wirkung. Aber es gibt auch alltägliches Gemüse, das gezielt zur Heilung eingesetzt werden kann: zum Beispiel Chili. Äusserlich wird die Pflanze in Cremes, Salben und Pflaster angewendet. Der Extrakt aus den Schoten fördert die Durchblutung und lindert

Schmerzen, zum Beispiel Muskel- und Gelenkschmerzen oder auch Beschwerden nach Gürtelrose. Das wurde auch in klinischen Studien bewiesen. Linda Graf ist diplomierte Naturheilpraktikerin und betreibt in Elgg die Naturheilpraxis Atiasana. Sie sagt, sie sei schon als Kind von Pflanzen und deren Wirkungen fasziniert gewesen. In ihrem Beruf stehen jedoch noch viele andere Möglichkeiten und Therapieformen zur

Verfügung, wodurch man Beschwerden ganzheitlich und von mehreren Punkten her angehen kann. Das finde sie schön an ihrem Beruf. Sie könne auf den Menschen ganz individuell eingehen, da sie aus einem Strauss an Möglichkeiten das jeweils Beste herausplücken könne. Doch was ist für Graf das Faszinierende an der Pflanzenheilkunde? Ihre Antwort: «Pflanzen wachsen überall um uns herum und fast jedes Kraut hat eine Heilwirkung. Dies ist ein unglaublicher Schatz, welchen wir nutzen dürfen. Sie lassen sich durch diverse Verfahren zu verschiedensten Heilmitteln verarbeiten, womit sich ihr Spektrum nochmals um ein Vielfaches erweitert.» Pflanzen, welche in unserer Umgebung wachsen, müssten sich mit denselben Widrigkeiten herumschlagen wie wir. So seien auch die Hitze oder Kälte und auch Viren, Bakterien und Pilzen ausgesetzt. «Ihre Schutzmechanismen können wir nutzen», so die Naturheilpraktikerin.

Wieder geschätzt aber nicht bedenkenlos

Aber weshalb gewinnen pflanzliche Heilmittel immer mehr an Bedeutung? Für Linda Graf ist klar, dass sie der Natur des Menschen entsprechen. Durch den modernen Lebenswandel hätten wir uns mehr und mehr von unseren Wurzeln

FORTSETZUNG SEITE 5

Eine einzigartige Börse

Die Kinderkleiderbörse in Guntershausen ist die einzige ihrer Art in der Gemeinde. Seit über 20 Jahren sammelt das Team rund um die aktuelle Präsidentin Isabel Freihofer Kleider, Spielzeug und weitere Kinderartikel und verkauft diese im Luftschutzkeller der Turnhalle Guntershausen.

GUNTERSHAUSEN – Ausgeschildert ist der Weg schon einmal gut. Das ist auch eine dankbare Sache, denn sonst würde man durchaus einen Moment durch das Schulhaus irren, kennt man den Weg nicht. Doch dank der vielen Schilder kann niemand den Eingang zur Kinderkleiderbörse verpassen. Fand man sich noch gleich im finsternen Kellergang, erwarten einem beim Betreten gut gefüllte Regale mit Wintersachen, Jacken, Sportkleidern, Alltagskleidern, Schuhen, Spielsachen, Büchern, DVDs, CDs, Velohelmen, Baby- und Badesa-

chen. Sogar ein kleines Snowboard mit Bindung ist zu finden. Für die Fans analoger Technik gibt es Kassetten, sodass auch der eigene Sprössling weiss, wie es damals war, als man die Kassette mit einem Bleistift zurückspulen musste, wenn das Gerät mal wieder streikte. Eines ist jedenfalls klar: Das Angebot ist breit und reichhaltig. Für das Kind zwischen den Konfektionsgrössen 50 bis 176 wird viel

geboten. Die Preise sind obendrein tief. Allerdings merkt man, dass es Montagnachmittag ist. Kundschaft kommt eher vereinzelt herein, aber sie kommt.

Gebracht wird viel

Bereits seit mehr als 20 Jahren existiere diese Börse, erzählt Mitarbeiterin Priska Keller, was sie beinahe zu einem Tradi-



Persönliche Beratung ist natürlich Ehrensache.

Bild: Jonas Manser

tionsgeschäft macht. Keller hält gemeinsam mit der Präsidentin Isabel Freihofer und Lisa Eisenegger – alle drei aus Guntershausen – die Börse am Laufen. Momentan besteht das Team aus den drei Frauen. Zu Spitzenzeiten zählte es allerdings bereits zehn Mitarbeiter. Jeden ersten und dritten Montagnachmittag im Monat werden von 13.30 bis 16 Uhr die Pforten geöffnet, genauso wie jede Woche am Dienstagvormittag zwischen 9 und 10.30 Uhr, ausgenommen während der Schulferien. Ab 2020 werden die Montagsdaten aber auf den ersten Montag im Monat reduziert. «Die Leute bringen uns sehr gerne ihre Sachen vorbei», erklärt Priska Keller, «daran mangelt es uns nicht.» Bis zu 50 einzelne Artikel darf man pro Jahr vorbeibringen und an der Börse gegen eine Jahresgebühr von fünf Franken verkaufen lassen. Sowohl Sommer- als auch Winterartikel sind gefragt. «Uns ist wichtig, dass die Sachen noch in einem guten Zustand sind», merkt Keller an, «grundsätzlich sollte man uns nur das geben, was man dem eigenen Kind auch noch anziehen würde.» In den meisten Fällen stimme die Qualität, doch man habe wie überall Spezialisten, welche die Börse mit einer Entsorgungsstätte wechseln, fährt Keller fort. Werden die

Sachen dann verkauft, erhalten die ehemaligen Besitzer 50 Prozent des Erlöses. Dies geht auf die neue Regelung von diesem Jahr zurück. Denn einer Herausforderung müsse man sich kontinuierlich stellen: «Wir haben viele Leute, die etwas bringen, aber Kunden sind es leider nicht so viele», weiss Keller. Erstaunlich eigentlich, bedenkt man die Preise: Eine voll funktionsfähige Winterjacke kostet zwischen 7 und 30 Franken.

Freiwillige Mitarbeiter immer willkommen

«Die Preise kann man beim Bringen festlegen, aber wir empfehlen immer, unsere Preisvorschläge zu übernehmen», erklärt die Verkäuferin, «alles, was nicht verkauft wird, muss entweder zurückgenommen oder in die Sammlung gegeben werden.» Die Artikel in der Sammlung gehen nach Osteuropa. Trotz der Herausforderung hält man wacker die Stellung. «Wir sind die einzige Börse in der Gemeinde Aadorf, daher wäre es schön, gibt es uns hoffentlich noch etwas länger», sagt Keller. Neben neuen Kunden könne man natürlich auch immer zusätzliche freiwillig helfende Hände gebrauchen.

JONAS MANSER

LEUTE AUS DER REGION

Die «Elgger/Aadorfer Zeitung» porträtiert in regelmässigen Abständen Leute aus der Region.



Vanessa Sacchet im Gespräch mit Patrick Strehler

AADORF – Patrick Strehler, geboren am 12. Juni 1986 in Frauenfeld, wuchs zusammen mit zwei Geschwistern in Aadorf auf. Der gelernte Elektromonteuer mit Studium zum Elektroingenieur fährt in seiner Freizeit gerne Ski und betreibt Laufsport. Seit 2004 ist er beim Pfarreilager engagiert und hat dort 2016 die Hauptleitung übernommen. «Schon als Kind war ich in den Jahren 1998 bis 2000 jeden Sommer im Pfarreilager mit dabei. 2004 wurde ich vom damaligen Team angefragt, ob ich Interesse hätte, die Hauptleitung zu übernehmen. Wir waren eine eingeschworene Gesellschaft. Mein Mitbewohner übernahm damals den Lead. Er ist zehn Jahre älter als ich und Lehrer in Stein am Rhein. Er rutschte eigentlich durch einen Kollegen in diese Lagersache hinein. Mit dem Schule geben und den Schullagern hatte er genug zu tun und deshalb keine Lust mehr, die insgesamt fünf Sitzungen mit den Leitern vorzubereiten. Dazu kamen noch weitere Sitzungen mit Gaudenz Huwiler, der dieses Lager ursprünglich ins Leben rief. Es traten auch viele Leute, die über eine längere Zeit mit dabei waren, aus verschiedenen Gründen ab. Sie hatten nun selber Familie oder gingen auf längere Reisen. Ich selber war ja schon zuvor bei der Hauptleitung als Materialchef mit dabei, hatte die Transporte unter mir und mein Mitbewohner war froh, als ich 2016 die Hauptleitung übernahm.»

Das Lager findet immer Anfangs Juli statt

«Wir wechseln oft den Lageraufenthaltsort, versuchen aber einen Rhythmus in das Ganz zu bringen. Das schaffen wir nicht immer. Häuser, die wir mieteten, werden umgebaut und kosten danach mehr Miete. Oder sie sind bereits an Stammgäste vergeben. Letztes Jahr waren wir mit 64 Kindern im Lager. Dieses Jahr waren es nur 40 und wir brauchten somit ein kleineres Haus als sonst. So variiert es immer. Mein Vorgänger, der weiterhin als Leiter mit dabei ist, und ich leisten jeweils Vorarbeit und starten eine Umfrage. Wir schlagen ein paar Orte vor. Dann wird das finanzielle geklärt und wir besichtigen eventuell die Unterkunft, sofern die Bilder im Internet nicht ausreichen. Sobald wir uns entscheiden wird das Haus reserviert. Die Planung



Patrick Strehler, der Hauptleiter des Pfarreilagers, am Computer.

Bild: Vanessa Sacchet

für das aktuelle Lager beginnt meistens im Februar. Wir besprechen ein Motto und stellen das Programm zusammen. Mit dabei sind Kinder aus der 3. Primar-klasse bis und mit der 2. Oberstufe. Die Anzahl variiert sehr stark. Von 2004 bis 2008 waren es jeweils 70 bis 85 Kinder – mit etwa 25 Leitern. Dann gab es einen massiven Einbruch. Bis 2012 waren wir mit 40 Kinder unterwegs und brauchten nur 12 bis 15 Leiter. Die Anmeldungen liefen damals über die Religionslehrerinnen. Wir stellten schliesslich das Verfahren um und es zog plötzlich wieder an. Das Ganze wird nun über die Schulleitung und die Klassenlehrer abgewickelt. Jedes Kind erhält eine Anmeldung, welche man neuerdings auch online ausfüllen kann. Da stieg die Anzahl von 40 auf 60 Kinder. Das hielt sich lange so. Dieses Jahr harzte es jedoch mit den Anmeldungen und wir waren nur mit insgesamt 40 Kindern unterwegs.» Im Lager gibt es das volle Programm. Strehler erzählt: «Da wir nicht jedes Jahr ein komplett neues Programm zusammenstellen können, wiederholt sich vieles. Wir essen dreimal am Tag alle gemeinsam. Zwei Wanderungen stehen ebenfalls jedes Jahr auf dem Programm. Auch das Bräteln draussen

am Feuer darf nicht fehlen. Wir basteln, dekorieren und richten das Haus ein. Wir veranstalten diverse Spiele, so wie zum Beispiel ein Geländespiel. Es gibt auch einen Sporttag und wir gehen bei schönem Wetter baden. Das kommt bei den Kindern immer gut an. Es gibt jedes Jahr ein spezielles Motto. Das diesjährige hiess Asterix und Obelix. Sehr beliebt ist unser Gala-Abend. Da kleiden sich alle Kinder chic und wir Erwachsene verkleiden uns als Personal. Der Apéro findet draussen statt und wir servieren den Kindern drinnen ein Drei-Gänge-Menü. Das ist das absolute Highlight! Am Abend spielen wir Casino, veranstalten Turniere und andere Spiele. Die Disco-Abende dürfen ebenfalls nicht fehlen. Der Schlussabend findet aus logistischen Gründen am Mittwoch statt und ist eine Art Talentschau. Die einen bieten Tanzaufführungen und Sketche. Der Donnerstagabend ist jeweils der letzte, bevor es am Freitag wieder nach Hause geht.» Im Lager gilt ein Handyverbot, was bei den Kindern gut ankommt. Strikt durchgegriffen wird jedoch nicht. Der 33-Jährige dazu: «Die Idee ist, dass die Kinder zwei Wochen lang weg von zu Hause sind und sie sich nicht ständig mit dem

Handy beschäftigen. Wir schreiben zwar, dass ein Handyverbot gilt, doch sie dürfen ihre Telefone ab und an benützen, um Musik zu hören oder ein Spiel zu spielen. Wenn wir jedoch sehen, dass jemand nachts um 2 Uhr immer noch am Handy ist und schon bald viereckige Augen davon bekommt, ziehen wir das Telefon ein.»

Es gibt Lager, die bleiben unvergessen

Unterstützt wird Strehler vom Küchenteam. In diesem gibt es drei Köchinnen. Unter anderem sind eine Drogistin und eine angehende Ärztin als Leiterinnen mit dabei. Strehler führt aus: «Es ist toll, ein Teil dieser Gemeinschaft zu sein. Die zwei Wochen im Lager sind relativ streng, doch sie bringen Abwechslung zum normalen Arbeitsalltag. Auch das Feedback der Kinder ist etwas Wunderbares. Wenn man zwei Wochen zusammen verbringt, schweisst das zusammen. Es gibt Kinder, die schon sehr oft mit dabei waren. Dann gibt es solche von der 2. Oberstufe, die zum ersten Mal im Lager sind und sagen: «Wären wir doch bereits in den vergangenen Jahren schon mitgekommen.»

Ein Lager blieb ihm besonders in Erinnerung: «Ein absoluter Knaller war das Lager im Jahr 2010 in Valbella. Wir hatten bombastisch schönes Wetter. Das Lagerhaus lag etwas erhöht und war nicht allzu gross. Wir konnten häufig am See baden. Sechs Jahre später waren wir fast am selben Ort in Lantsch. Das Wetter war ebenfalls absolut toll und wir wieder viel am Baden.» Dann gibt es da noch eine Geschichte, die Strehler nie vergessen wird: «Letztes Jahr hatten wir ein nachtwanderndes Kind dabei. Das Mädchen war so übermüdet vom Tagesprogramm, dass sie nachts schlafwandelte. Ihre «Zimmergspändli» riefen uns. Das Mädchen wandelte vom untersten Stock, wo sie schlief, hinauf bis in den vierten. Wir demontierten sogar einige der Tür- und Fenstergriffe. Da wir uns nicht anders zu helfen wussten, weckten wir sie schliesslich auf. Obwohl es heisst, man soll Schlafwandelnde nicht aufwecken. Wir brachten sie in ein separates Zimmer, wo sie dann die ganze Nacht durchschlief. Wir telefonierten nachts mit der Mutter, der nicht bekannt war, dass ihre Tochter schlafwandelt. Das passierte einfach aus einer gewissen Übermüdung heraus. Der Rest der Woche verlief reibungslos und sie kommt auch wieder ins nächste Lager mit.» Dem Aadorfer fällt noch eine witzige Geschichte ein: «Als es am letzten Tag im Lager um das Aufräumen ging, hatte ein Kind nicht allzu grosse Lust dabei mitzuhelfen und rief deshalb ihre Mutter an, die sie kurzerhand abholte.» Wegen Heimweh musste noch nie frühzeitig ein Kind abgeholt werden. «Die jungen Mädchen trösten sich gegenseitig und schauen zueinander.» Wenn ein Lager zu Ende geht, fällt Strehler in ein Loch: «Mit 40 bis 60 Leuten herrscht immer Hochbetrieb. Wenn man nach zwei Wochen Rambazamba heim kommt, herrscht absolute Ruhe und die Müdigkeit ist spürbar. Ich halte dann eine Art Rückschau für mich persönlich und versuche, das Programm zu rekapitulieren. Zu einem späteren Zeitpunkt findet unter den Leitern eine Schlussbesprechung statt und im Herbst treffen sich alle zu einem Abschlusssessen.»

VANESSA SACCHET

Weitere Infos unter: www.pfarreilager-aadorf-taenikon.ch

FORTSETZUNG VON SEITE 1

entfernt, würden nun aber allmählich wieder merken, wie wichtig die Verbindung mit der Natur sei. «Wir lernen sie wieder zu schätzen. Dies geschieht unter anderem durch den Einsatz von pflanzlichen Heilmitteln», ist sie überzeugt. Zu beachten gilt es dabei, dass Naturheilmittel nicht immer ohne Nebenwirkungen sind. Gemäss Graf hätten sie zwar in der richtigen Dosierung selten solche. Dosierte man sie allerdings falsch, könnten diese durchaus auftreten. Gerade bei pflanzlichen Fertigpräparaten sei die Dosis einzelner Stoffe teilweise sehr hoch, was in gewissen Fällen Sinn mache. Man soll sich aber beim Kauf von einer Fachperson beraten lassen. Natürliche Heilmittel könnten zudem Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben. «Werden also zusätzlich ärztlich verordnete Mittel eingenommen, sollte dies mit dem

Arzt besprochen werden», so Grafs gutgemeinter Rat.

Wann geeignet, wann nicht

Bei der Eigenmedikation seien Erkältungen, Fieber, Husten, Bauchschmerzen, aber auch Prellungen oder Verstauchungen typische Einsatzgebiete. So würden sich vor allem Heiltees und Wickel für den Einsatz zu Hause bewähren. Mit Begleitung einer Fachperson könne man Naturheilmittel fast bei allen Beschwerden einsetzen – auch wenn das Ziel nicht immer die Heilung selbst sei, sondern teilweise die Linderung von Symptomen oder Nebenwirkungen von starken Medikamenten. Säuglinge sollte man allerdings nur wenn es wirklich notwendig ist behandeln. Dazu Graf: «Da sie kaum über Fettgewebe aber über einen sehr hohen Wasseranteil verfügen, verteilen sich gewisse Stoffe schneller und stärker als bei Kindern und Erwachsenen. Auch haben noch

nicht alle Organe ihre Funktion vollständig aufgenommen.» Auch Schwangere und Stillende sollten den Einsatz von Heilmitteln jeweils abklären. Es gebe für sie sehr wertvolle Hilfe aus der Pflanzenwelt, allerdings auch einige Mittel, welche nicht eingesetzt werden dürfen. Zudem soll man bei Allergien oder einer Überempfindlichkeit gegenüber einer Pflanze oder deren Inhaltsstoffe vorsichtig sein. Es gebe auch Pflanzen, welche bei gewissen Erkrankungen kontraindiziert seien. In beiden Fällen wäre von einem Einsatz der entsprechenden Pflanze abzuraten. Meist gebe es aber gute Alternativen. «Bei der richtigen Dosierung und einer fachkundigen Anwendung kann man jemandem nicht generell vom Einsatz von pflanzlichen Heilmitteln abraten, sondern sollte den individuell richtigen Weg finden. Gegen (fast) jedes Leiden ist schliesslich auch ein Kraut gewachsen», so die Spezialistin abschliessend.

RENÉ FISCHER



Ginkgo



Baldrian



Rosskastanie



Chili

Bilder: Wikipedia